



Kleinste Mitbewohner – großes Thema

Ade Quarkmaske – lang lebe der Joghurt! Denn der enthält, das weiß man aus der Werbung, lebende Bakterienkulturen und die sind gut für das Mikrobiom. Zur Darmsanierung werden **Probiotika** schon lange eingesetzt – doch welchen Effekt können sie auf der Haut erzielen?

Unsere Mikrobiom ist in aller Mund und nicht nur da, sondern vor allem auch im Darm und auf der Haut. Während Menschen im vorherigen Jahrhundert noch mit Wasser und Seife gründlich die Bakterien von der Haut schrubbten, gilt es heute, die Hautbewohner, die die teils übertriebenen Hygienemaßnahmen übriggelassen haben, zu erhalten und anzufüttern, weil wir wissen, dass wir ohne die kleinen Mitbewohner krank werden. Während der Laie oft noch von der

Hautflora spricht, hat sich in Fachkreisen der Begriff Mikrobiom etabliert, denn man hat ja keine Blümchen in Haut und Darm, sondern winzige Mikroorganismen wie Bakterien, Viren, Pilze oder andere Einzeller. Doch was erstmal nach Schmutz und Krankheit klingt, hat in der richtigen Zusammensetzung eine wertvolle Schutzfunktion gegen unwillkommene Eindringlinge.

Die Guten und die Bösen Grob unterschieden werden die Kleinstlebewesen einerseits in Kommensale,

also unschädliche Mitbewohner, die mit uns mutualistisch, also zum gegenseitigen Nutzen leben und andererseits Pathogene, also krankheits-erregenden Mikroorganismen. Aber auch die führen nicht unmittelbar zu Pickeln und Ausschlag, weil ein gesunder Körper den Feind im Griff hat. Bei einem ausbalancierten Hautmikrobiom halten die „Guten“ die „Bösen“ in Schach und sorgen dafür, dass sie nicht überhandnehmen. Rund 38 Billionen Bakterienzellen beherbergt der Durchschnittsmann zwischen 20 und 30 Jahren bei einer

Körpergröße von 1,70 Meter und einem Gewicht von 70 Kilogramm in und an seinem ganzen Körper und noch nicht einmal ein Prozent davon ist pathogen. Das Kern-Mikrobiom gesunder Haut setzt sich zum überwiegenden Prozentsatz aus harmlosen Vertretern wie Staphylococcus epidermidis, Cutibacterium und Corynebacterium zusammen.

an unseren Hautzellen anhaften, um den Schutzschild zu stärken. Dieser spannende Kosmetiktrend ist erst ein paar Jahre alt und erfreut sich großer Nachfrage. Und das hat einen guten Grund: Denn in der dermatologischen Forschung erkundet man intensiv, welche Bedeutung die Veränderung des Hautmikrobioms bei Hauterkrankungen hat wie bei-

hier meist stellvertretend für verschiedene Optionen zur Gesunderhaltung der Haut zusammengefasst.

- Probiotika: Hier handelt es sich um lebende Organismen oder solche, die sich auf der Haut aktivieren können, z.B. Milchsäurebakterien.
- Präbiotika: Sie umfassen die Nährstoffe für Probiotika, z.B. Ballaststoffe.
- Postbiotika: Dies sind bioaktive Substanzen, die im Stoffwechsel von Probiotika erzeugt werden, z. B. Enzyme und kurzkettige Fettsäuren.
- Lysate: Es handelt sich um geschredderte Zellen eines spezifischen mikrobiellen Stammes.

Rund 38 Billionen Kleinstlebewesen tragen wir in und an unserem Körper spazieren.

Wie es sich aber im Detail zusammensetzt, variiert von Mensch zu Mensch, von Frau zu Mann, es wandelt sich mit der Tages- und Jahreszeit und mit dem Lebensalter, um nur einige Faktoren aufzuführen. Selbst bei nah beieinanderliegenden Körperteilen derselben Person setzt sie sich anders zusammen. So findet man in der feucht-warmen Achselhöhle eine andere Besiedlung als auf der Haut des Schulterbereichs.

Prävention durch Pflege Wichtig für die Hautgesundheit ist es, die natürliche Balance des Mikrobioms aufrechtzuerhalten. Doch durch Umwelteinflüsse oder aggressive Reinigungsprodukte kann dieser empfindliche Gleichgewichtszustand gestört werden. Auch Stress, Rauchen und Alkohol sind Gift für eine gesunde Hautbesiedelung. Dadurch verliert die Haut ihre epidermale Barrierefunktion, was mit einem erhöhten Feuchtigkeitsverlust einhergeht. Rötungen, Infektionen, Allergien, Spannungszustände und vorzeitige Hautalterung können die Folge sein. Bei probiotischer Kosmetik und Hautpflegeprodukten steht die Prävention von Hautproblemen im Vordergrund. Sie sollen den Schutzmantel hegen und pflegen, um die Hautbarriere zu stärken, damit es erst gar nicht zu Hauterkrankungen kommt. Dazu sollen die Probiotika

spielsweise bei atopischer Dermatitis, Rosazea oder bei Acne vulgaris und belegt die Wirksamkeit des probiotischen Therapieansatzes mit seriösen Studien.

Probiotika in der Hautpflege Auch für probiotische Kosmetik steht die Idee im Vordergrund, dass die Förderung von guten Bakterien verhindert, dass pathogene Keime die Übermacht gewinnen. In der Hautpflege werden dafür hauptsächlich Prä-, Pro- und Postbiotika sowie Lysate eingesetzt. Anders als in der Nahrungsmittelindustrie sind die Begriffe Probiotika im Bereich der Kosmetik nicht klar definiert. Der Begriff probiotische Kosmetik wird

Aber es gibt darüber hinaus noch einen zweiten Ansatz das Mikrobiom der Haut in Balance zu halten: Nämlich den, eine möglichst hohe Verträglichkeit eines Hautpflegeproduktes zu erzielen, indem keine unnötigen, hautirritierenden und hautbelastenden Inhaltsstoffe verwendet werden. Bei diesen Stoffen handelt es sich oft um Konservierungsstoffe, Alkohol, bestimmte Emulgatoren oder unsanfte Reinigungsmittel. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für eine Mikrobiom-freundliche Hautpflege. ■

*Dr. Susanne Poth,
Apothekerin/Redaktion*

KRANKE HAUT HEILEN

Sowohl bei atopischer Dermatitis auch als auch bei Acne vulgaris steht eine erhöhte Konzentration pathogener Keime im Zentrum des Geschehens. Während bei Atopikern eine erhöhte Konzentration des Toxin-bildenden Bakteriums Staphylococcus aureus Entzündung hervorruft, sorgen bei Akne Propionibacterium acnes für Effloreszenzen. Durch die Applikation von Basispflegeprodukten, die durch hochkonzentrierte Bakterien-haltige Extrakte angereichert wurden, ließen sich bei beiden Hauterkrankungen positive Effekte erzielen.