

# 7 Tipps zur besten Pflege Auch die HAUT hat ein Mikrobiom



*Kleine Organismen besiedeln unsere wichtigste Schutzbarriere – und schützen so die Haut. Mehr erklärt Buchautorin und Mikrobiom-Expertin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann*

## 1 | Auf den Bauch hören

Über das Darmmikrobiom ist viel bekannt, das Hautmikrobiom rückt jetzt erst in den Fokus. Denn auch auf der Haut leben Milliarden Mikroorganismen, die uns vor Entzündungen bewahren und für schöne, gesunde Haut sorgen. Heute weiß man, dass das Hautmikrobiom auch bei Neurodermitis, Akne oder Rosazea eine Schlüsselrolle spielt. Und weil Darm- und Hautmikrobiom miteinander eng im Austausch sind, lohnt es sich, noch mehr auf seinen Bauch zu hören. Wer zum Beispiel mit regelmäßigen sanften Massagen den Darm anregt, unterstützt damit nicht nur die Verdauung, sondern auch seine Haut.

## 2 | Mit Ölen verwöhnen

Für ein gesundes Hautmikrobiom Konservierungsstoffe in der Pflege besser meiden, erklärt Expertin Axt-Gadermann. Sie können das Wachstum nützlicher Bakterien behindern. Konservierungsfreie Pflege hingegen, wie z. B. Öle, fördern eine gesunde Hautflora (z. B. frei öl FigurÖl mit „Microbiome friendly“-Siegel, um 20 €). Was noch hilft: Nicht so warm und lange duschen, keine stark schäumenden Reiniger benutzen.



## 3 | Kefir trinken

Eine „darmgesunde“ Ernährung verbessert auch den Hautzustand. Das heißt: Viel ballaststoffreiche Kost wie Flohsamen, Leinsamen und Weizenkleie essen und öfter zu fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut, Kefir und Kombucha greifen.



## 4 | Kontakte pflegen

Wie wir liebt auch unsere Haut soziale Kontakte: Sie braucht den Austausch mit anderen Mikroorganismen und keine sterile Umgebung. Durch den Kontakt mit anderen wird das Mikrobiom vielfältiger und stabiler. Jede Stunde werden etwa eine Million Keimpartikel in die Umwelt abgegeben und aufgenommen. Bei Familienmitgliedern gleicht sich die Zusammensetzung der Darm- und Hautkeime übrigens allmählich an.

## 5 | Mild reinigen

Alkohohlaltige Gesichtswasser stressen den Teint. Reinigungsprodukte sollten sanft und mild sein, damit der Säureschutzmantel intakt bleibt und gute Bakterien nicht mit abgewaschen werden. Also lieber zur milden Reinigungsmilch greifen. Die gibt's inzwischen sogar mit probiotischem Zusatz, also fermentierten Milchsäurebakterien.

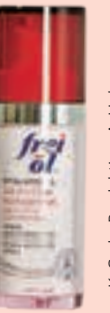


## Stärken die Hautflora

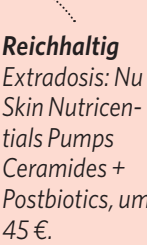
**Entknittert** mit Probiotika: Bergland probiotic Augencreme, um 23 € (Reformhaus).



**Füllt auf** mit Präbiotika: frei öl Hyaluron Lift All-In-One Konzentrat mit Anti-Falten-Wirkung, um 35 €.



**Pur oder zum Mischen** Santaverde probiotic drops mit Aloe vera, um 30 €.



**Regeneriert** die Hautflora: Belano ibiotics Hautserum, um 70 €.



**Reichhaltig** Extradosis: Nu Skin Nutricentials Pumps Ceramides + Postbiotics, um 45 €.



**Intensiv** Mit über 100 Milliarden Milchsäurebakterien: Skinome Probiotic Concentrate, um 89 €.

Fotos: M. Goldenbaum; Haare & Make-up: K. Gade; Produktion: A. Helmer

## 6 | Biotisch cremen

Um die Hautflora in Balance zu halten und zu regenerieren, helfen Cremes mit Pro-, Post- und Präbiotika. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, Postbiotika enthalten gute Abbauprodukte von Bakterien, z. B. Milchsäure, und Präbiotika sind Nährstoffe für Bakterien, z. B. Inulin. Auch Hyaluron ist ein Top-Wirkstoff fürs Hautmikrobiom (z. B. frei öl Tagespflege Hyaluron Lift LSF 15, um 32 €).



## 7 | Frische Luft atmen

Draußen erholt sich das Sauerstoffniveau an Mikroorganismen am besten – vor allem, wenn der Körper zudem in Bewegung ist. Es muss ja nicht gleich Basketball sein. Ein Waldspaziergang tut es auch. Studien belegen, dass sich unsere Hautflora im Wald deutlich schneller erholt als innerhalb von Gebäuden.

