

DICKE LUFT

Feinstaub, Ozon & Zigarettenqualm: Luftschadstoffe sind purer Stress für den Teint und lassen unsere Haut schneller altern. **Antipollution** heißt die neue Zauberformel

TEXT: Kirstin Bock ● FOTO: Jan C. Brettschneider

Made in China – das kann man von immer mehr dermatologischen Studien sagen, und der Grund dafür ist alarmierend: Nirgendwo sonst auf der Welt gibt es so viele Ballungszentren mit so extrem schlechter Luft wie im Reich der Mitte, und nirgendwo sonst lassen sich deren Konsequenzen auf die Haut anschaulicher studieren. Unerfreuliche Ergebnisse liefert z.B. eine Studie von Beiersdorf in Kooperation mit dem Shanghai Institute for Biological Sciences. „Dafür haben wir Frauen in Schanghai, der Megacity mit 28 Millionen Einwohnern, und in Taixin, für chinesische Verhältnisse ein Kaff mit nur 1,3 Millionen Einwohnern, befragt und ihre Haut untersucht. Bei den Frauen in Schanghai sind die Entzündungsfaktoren stark hochreguliert, und wir haben Antikörper gegen Entzündungen im Blut gefunden, die Frauen in Taixin hatten diese nicht. Das bedeutet, die Haut hat sich unter der Dauerbelastung verändert“, erklärt Dr. Maria Langhals, Corporate Director Global Research & Development Skin Care bei Beiersdorf. Spannende Erkenntnis: Das Immunsystem stellt sich genauso auf Umweltverschmutzung ein wie auf andere krankmachende Umgebungen.



Was weiß man schon über die Konsequenzen von Luftverschmutzung auf die Haut?

„Verkehrabhängiger Feinstaub lässt die Haut schneller altern“, sagt Prof. Jean Krutmann vom Leibniz-Institut für Umweltmedizinische Forschung in Düsseldorf.

„Einen Einfluss darauf hat auch Stickstoffdioxid, das bei der Verbrennung von fossilen Brennstoffen entsteht.

Wir konnten in Studien mit Frauen in China und Deutschland nachweisen, dass zehn Nanogramm davon das Risiko für Pigmentflecken im Wangenbereich um etwa 25% ansteigen lassen.“ Dieses Ergebnis verblüffte auch Dermatologen. War man doch lange davon ausgegangen, dass die dunklen Spots altersbedingt und durch die Sonne entstehen. Aber auch Feinstaub ist für den Verdunklungseffekt verantwortlich: „Schuld daran ist allerdings nicht der Feinstaub selbst, sondern die darauf sitzenden organischen Verbindungen wie polyaromatische Kohlenwasserstoffe.“ Bei diesen Substanzen werden Mediziner sofort hellhörig, denn diese Winzlinge machen nicht nur Flecken, sie sind Mehrfachtäter: Sie schädigen die Hautbarriere, führen zu oxidativem Stress, fördern Entzündungen und befeuern Enzyme, die die kollagenen Fasern abbauen und so das Bindegewebe schwächen. Das Nivea-Forscherteam um Dr. Langhals hat außerdem herausgefunden, dass der pH-Wert der Haut extrem unter der Verschmutzung leidet. „Er geht bei starker Umweltbelastung massiv rauf, und es

braucht eine Weile, bis er sich wieder auf den Normalwert eingependelt hat. Und bis der pH-Wert wiederhergestellt ist, sind alle anderen Mechanismen der Haut leicht abgeschwächt, sie kann sich etwa nicht mehr so gut gegen ihre ärgsten Feinde, die freien Radikale, verteidigen.“ Diese aggressiven Moleküle entstehen unter Einfluss von UV-Licht und schädigen die Zelle mit weitreichenden Folgen: Der

Teint wird trocken, rau, sieht müde, verbraucht und fahl aus, der Farbton verändert sich, Unreinheiten treten auf, es kommt zu Pickeln und Mitessern, die Haut neigt zu Empfindsamkeiten und stärker zu Allergien.

Wie schlimm ist es mit dem Dreck in der Luft in Deutschland denn nun wirklich bestellt?

Der Dieselskandal hat zwar eine Menge Staub aufgewirbelt, aber das Resultat ist nicht mit den Bildern aus China vergleichbar, wo man vor lauter Smog die Hand vor Augen nicht mehr sehen kann. Und so schlimm wie in London und Paris ist es auch noch nicht. Wer einen Trip in diese Megacities macht, erlebt bei der Gesichtereinigung am Ende des Tages unweigerlich, wie viel Schmutz sich auf der Haut angesammelt hat. Dabei gelten in der EU behördlich verordnete Grenzwerte, bei Stickstoffdioxid sind das zum Beispiel 40 Mikrogramm – also die viertausendfache Dosis des potenziellen Fleckenmachers, die Prof. Krutmann untersucht hat. Und diese Menge wird in fast allen größeren Städten Deutschlands, wie etwa

75 % ALLER BEWOHNER DEUTSCHLANDS LEBEN IN GROSSEN STÄDTEN UND SIND TÄGLICH STARK BELASTETER LUFT AUSGESETZT

- 1 Stärkt den Hautschutzmantel: „Reinigungsöl & Maske“ von Frei Öl, ca. 13 €
- 2 Neutralisiert Schadstoffe mit Moringa: „Skin Protection Mask“ von Reviderm, ca. 55 €
- 3 Schützt vor UV-Strahlen: „Youth Fresh Emulsion“ von The Body Shop, ca. 28 €
- 4 Detox-Wirkung durch Algen: „Skin Oxygen Deep Cleanser“ von Biotherm, ca. 40 €
- 5 Bei unreiner Haut: „Effaclar Duo“ von La Roche-Posay, ca. 17 €
- 6 Gegen Grauschleier: „RL/3 Creme“ von Matriskin, ca. 75 €
- 7 Erfrischt: „Lait Démaquillant Velours“ von Clarins, ca. 23 €
- 8 Mineralschlamm entgiftet: „Instant Detox Mud Mask“ von Ahava, ca. 19 €
- 9 Mit antioxidativer Bio-Alge: „Hydro Effect Serum“ von Lavera, ca. 8 €
- 10 Intensivkur: „Anti Pollution“ von Dr. Schrammek, ca. 28 €

Dresden, Leipzig, Berlin, Hannover, Bremen oder Nürnberg, immer wieder überschritten. Besonders stark sind nach Statistiken des Umweltbundesamtes die Belastungen in München, Reutlingen, Stuttgart, Darmstadt, Düren, Heilbronn, Hamburg, Kiel und Limburg. In Sachen Feinstaub ist es in Stuttgart, Weimar und Berlin am schlimmsten. Infos beim Umweltbundesamt: umweltbundesamt.de/daten/luftbelastung

Wirkt meine Foundation nicht wie ein Schutzfilm, unter dem sich nichts auf die Haut legen kann?

Nein. Make-up allein ist nicht genug, die Farbpigmente schützen zwar vor der UV-Strahlung – sie könnten aber nach Expertenmeinung eventuell sogar auch als Schmutzfänger fungieren.

Was also tun gegen die Auswirkungen der Umweltverschmutzung?

„Sie können die Hautbarriere stärken, denn je stabiler und gesünder die ist, desto weniger dringt ein“, rät Prof. Krutmann. Sinnvoll ist es dazu, die Haut beim Kampf gegen freie Radikale mit Antioxidantien zu stärken. Beiersdorf hat zu diesem Zweck zwei besonders potente ausgemacht: das alpha-Glycosylrutin aus einem Wolfsmilchgewächs und Licochalcon-A aus der Süßholzwurzel (in „Urban Skin“ von Nivea, erhältlich ab September). Das Institut von Prof. Krutmann hat außerdem einen Wirkstoff entwickelt, der die Zelle speziell vor polyaromatischen Kohlenwasserstoffen schützt und der heute als Kosmetikrohstoff SymUrban im Handel ist. Auf der INCI findet man ihn unter dem sperrigen

AN KALTEN TAGEN STEIGT DIE FEINSTAUB-BELASTUNG, WEIL MEHR GEHEIZT WIRD UND SICH DER QUALM MIT DEN ABGASEN MISCHT

Namen Benzylidene Dimethoxydimethylindanone. „Auch das Molekül Ectoin, das Bakterien bildet, um sich vor Strahlung zu schützen, hat sich als Wirkstoff gegen Feinstaub bewährt“, so der Experte. Saubere Ergebnisse liefert zusätzlich ein Extrakt des tropischen Moringa-Baumes, der bisher nur zur Trinkwasser-Aufbereitung eingesetzt wurde. Er bindet feinste Schmutzpartikel, die beim Laborversuch trotz Waschen in der Haut blieben (z.B. in „Skin Protection Mask“ von Reviderm).

Brauche ich in der Stadt eine spezielle Reinigung?

Jeden Abend gründlich reinigen ist obligatorisch, egal in welcher Umgebung. Für Stadtkinder gilt: Sie können den Gehalt der Pollution verringern, indem sie gründlich und sanft säubern – dabei ist es wichtig, dass der Schutzmantel durch die Reinigung nicht angegriffen wird. Ideal sind schnelle Masken zum Säubern, denn Produkte, die leicht einziehen sind effektiver und reinigen die Poren besser als solche, die sofort wieder abgewaschen werden.

Kann ich mich sonst noch vor den Folgen der Verschmutzung schützen?

Vielleicht: Eine Studie der Universität von British Columbia gibt Aufschluss, wie man sich am besten durch die Stadt bewegt, um möglichst wenig Schmutz abzubekommen: Studienleiter Alex Bigazzi hat mit einem Computermodell die ideale Geschwindigkeit für verschiedene Gruppen berechnet. Radfahrern zwischen 20 und 60 Jahren rät er, mit 13 bis 15 km/h durch den Verkehr zu düsen, Fußgänger sind mit einem Tempo von 4 km/h gut bedient. Na denn: Tacho umgeschnallt und los!

„Das hab ich von meiner Tochter“

Beauty-Tipps mal andersrum

DIE KRAFT DER HÖFLICHKEIT

Ein Plädoyer für mehr Feingefühl und nette kleine Gesten im Alltag

♥
Fruchtig, cremig, will ich!

Himmlische Rezepte mit Kirschen – vom Käsekuchen bis zur Suppe

INTERVIEW MAREILE HÖPPNER

„Heute bin ich bei mir. Gefestigter, sicherer“

DIE NEUE MODE IST DA!

An welchen Trends wir jetzt nicht vorbeikommen – und wie man sie stylt

WER HEILT, HAT RECHT?

Wann eine Behandlung beim Heilpraktiker Sinn macht – und wann nicht

Die Kunst, GESUND ZU ESSEN

Deutschland 3,60 €
Österreich 4,10 €
Schweiz 7,10 sfr
09/2017



FITTER, SCHLANKER, WACHER – was unser Körper mit 40+, 50+, 60+ wirklich braucht. **PLUS:** Das richtige Workout für Ihren Figur-Typ