

# Hautnah dabei

Die Haut ist unser grösstes Organ. Und auch jenes, das man am besten sieht. Grund genug, achtsam damit umzugehen. Was heisst das? Und was leistet unsere Haut überhaupt? Der Dermatologe Mario Graf vom Airport Medical Center Zürich beantwortet die wichtigsten Fragen.

Text: Ursina Ehrensperger

**Menschliche Wunderhülle** Unsere Haut  
DIENSTAG 16. AUGUST 17.35 ARTE



**DR. MARIO GRAF**  
Er beschäftigt sich täglich mit unserer Haut: Der Dermatologe Mario Graf ist am Airport Medical Center in Zürich tätig. Für TELE gibt er Tipps und beantwortet Fragen zu Haut-Themen. Von Körperschmuck bis Krähennäse.  
[www.info.mariograf.ch](http://www.info.mariograf.ch)

## Pigmentierung

**Warum gibt es hellere und dunklere Hauttypen?**

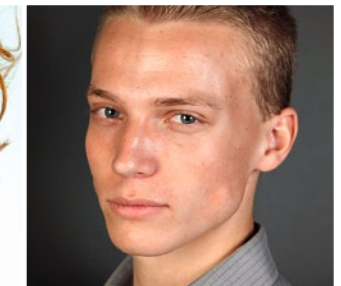
**Dr. Graf:** «Das ist genetisch festgelegt. Die farbgebenden Zellsubstanzen (sog. Pigment-Granula) der braunen und schwarzen Haut haben eine andere Form als jene der hellen Haut. Zudem sind sie grösser und anders verteilt.»  
→ Test zur Bestimmung des eigenen Hauttyps:  
[www.hauttyp.ch](http://www.hauttyp.ch)

**Müssen sich schwarze Menschen auch mit Sonnencreme schützen?**

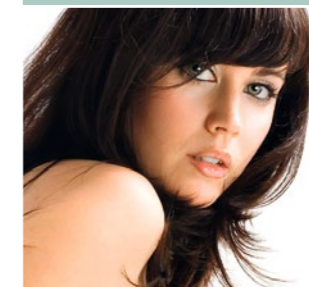
**Dr. Graf:** «Unbedingt! Sie haben zwar einen viel höheren Eigenschutz und verbrennen sich deshalb weniger schnell. Doch Menschen in Afrika schützen sich ohnehin vor der Sonne – beispielsweise mit langen Gewändern. Und am «Sünnele» ist dort kaum jemand interessiert.»



HAUTTYP I



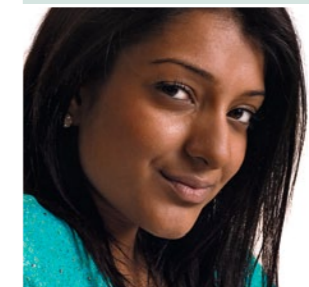
HAUTTYP II



HAUTTYP III



HAUTTYP IV



HAUTTYP V



HAUTTYP VI

FOTOS: GETTY IMAGES, 123RF, i61, COLOURBOX

## Körperschmuck

**Kann man sich bedenkenlos ein Tattoo stechen lassen?**

**Dr. Graf:** «Das Anbringen von Tätowierungen muss gut überdacht werden. Oft werden sie aus einer Laune heraus gestochen, etwa in den Ferien, wegen einem neuen Partner oder nach der Geburt eines Kindes. Sehr kritisch ist vor allem, dass Muttermale, über die ein Tattoo gestochen wird, nicht mehr kontrolliert werden können. Auch wenn seriöse Tätowierer darauf achten, keine Muttermale zu überdecken, kann später unter der Farbe ein Muttermal entstehen – oder noch

schlimmer: ein Hautkrebs, der dann unter Umständen zu spät entdeckt wird.»

**Kann man Tätowierungen wegmachen lassen?**

**Dr. Graf:** «Ja, doch die Entfernung ist viel mühsamer als das Stechen – v. a. bei farbigen und professionell gestochenen Tattoos. Sie begleiten Betroffene daher oft ein Leben lang.»

**Bergen auch Piercings Risiken?**

**Dr. Graf:** «Die Risiken sind nicht so gross wie bei den Tattoos. Allerdings können an der Stichstelle Infektionen entstehen. Zudem sind gepiercte Hautstellen verletzbarer.»





## Sonne und Solarium

**Sonnenbrände sind gefährlich. Trotzdem: Ein bisschen braun werden will im Sommer jeder. Geht das mit einem Schutzfaktor von 50 überhaupt?**

**Dr. Graf:** «Ja, auch mit Faktor 50 wird man braun – wenn auch viel langsamer. Was man aber wissen muss: Das Braunwerden ist eine Abwehrreaktion des Körpers, ein Warnzeichen, das signalisiert: Achtung, du machst etwas falsch, deine Haut wehrt sich und reagiert. Deshalb widerspiegelt sonnengebräunte Haut eigentlich nichts Gesundes.»

**Wie ist es mit dem Solarium?**

**Dr. Graf:** «Ein absolutes No Go! Es gibt keinen einzigen Grund, der für Solarien spricht. Höchstens Scheinargumente wie angenehme Wärme (Gegenargument: Infrarotlampen funktionieren auch) oder Stimmungsaufhellung (Gegenargument: Die

sichtbare Lichtstrahlung, nicht das UV-Licht, hellt die Stimmung auf). Klar ist jedoch: Solarien schädigen die Haut. Sie sind mitverantwortlich für Hautkrebs, oft schon bei jungen Leuten oder sogar bei dunkleren Hauttypen. Weiter führt die UVA-Strahlung, die in Solarien ca. 10 Mal so intensiv ist wie an der Sonne, dazu, dass die Haut schneller altert, austrocknet und ledrig wird. Nicht zuletzt sind Solariumliegen sehr unhygienisch und somit ideale Quellen für Infektionen.»

**Appropos Hautkrebs: Wer ist gefährdet und sollte besonders aufpassen?**

**Dr. Graf:** «Personen mit heller Haut. Auch, wer viele Muttermale hat (über 50), jahrelang Solarien besucht oder schon starke Sonnenbrände hatte, sollte achtsam sein und auffällige Hautveränderungen von einem Hautarzt kontrollieren lassen.»



## Ernährung

**Hat das Essen eigentlich einen Einfluss auf die Haut?**

**Dr. Graf:** «Vitamine und Mineralstoffe sind sowohl für schöne Haut essentiell als auch für den Aufbau von Nägeln und Haaren. Daher ist es wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.»

**Soll man zusätzlich Vitaminpillen schlucken?**

**Dr. Graf:** «Es ist vor allem die Pharmaindustrie, die vorgaukelt, dass man Zusatzpräparate braucht. Ich sehe das anders, und ein ungesunder Lebensstil kann mit Pillen sowieso niemals legitimiert oder wettgemacht werden. Viel wichtiger ist es, gesund zu leben und sich entsprechend zu ernähren. Im Normalfall braucht man für schöne Haut also keine Zusatzpillen.»



## Hautalterung

**Wer bekommt früher Falten, wer später?**

**Dr. Graf:** «Das bestimmen zum Grossteil unsere Gene. Aber auch der Beruf ist entscheidend: Arbeitet man oft draussen bei Wind und Wetter? Zudem spielt unser Lebensstil eine Rolle: Raucher altern schneller. Vergleicht man Zwillingfotos (Raucher vs. Nichtraucher) denkt man, der Nichtraucher hätte ein Facelifting gemacht. Auch die Sonne lässt die Haut altern.»

**Was bringen Anti-Aging-Cremes?**

**Dr. Graf:** «Solche Cremes sollten erst dann ein Thema sein, wenn man den Lebensstil angepasst hat. Fehlverhalten wie unkontrollierte Sonnenbäder, Solarium oder Rauchen mit einer Creme wettzumachen, funktioniert nicht. Es gibt zwar Inhaltsstoffe, deren Wirkung belegt ist – doch es bringt nichts, für eine Creme 900 Fr. auszugeben, nur weil darin irgendwelche Wirkstoffe einer seltenen Tiefseekoralle enthalten sind.»

**Worauf sollte man bei den Pflegeprodukten achten?**

**Dr. Graf:** «Die Grundlage – leicht oder fettig – ist das A und O. Je älter die Haut, desto fetthaltiger soll die Grundlage sein. Ideale Produkte enthalten möglichst wenige Inhaltsstoffe und sind dermatologisch getestet.»

**Ab wann soll man eine Anti-Aging-Creme anwenden?**

**Dr. Graf:** «Das ist individuell – ab 40 ungefähr. Nur: Teure Luxusprodukte appellieren wohl mehr an den «Snob-Appell» der Kunden. Sie bringen kaum einen Mehrwert.»

**Wer altert früher – Frau oder Mann?**

**Dr. Graf:** «Der weiblichen Haut sieht man die Alterung meist früher an. Das hat mehrere Gründe: Männliche Gesichtshaut ist etwas robuster, dicker, widerstandsfähiger und durch die Bartbehaarung anders aufgebaut.»



## Fazit: 5 Tipps für schöne Haut

**Weniger ist oft mehr.** Gute Pflege muss weder teuer noch aufwendig sein. Also lieber weniger Produkte, dafür die richtigen. Wichtig: Sie sollten dermatologisch getestet sein.

**Lebensstil überdenken.** Massvoller Umgang mit Nikotin und Alkohol.

**Schutz vor Licht.** Kein Solarium, nicht zu viel Sonne, guter Sonnenschutz.

**Altersgerechte Hautpflege.** Ab zirka 40 Jahren wird die Haut trockener und empfindlicher, braucht also zusätzliche Pflege.

**Vorsicht mit Wasser.** Nur lauwarm und kurz duschen, denn zu warmes und langes Duschen trocknet die Haut aus.



ANZEIGE

# Auf Wiedersehen im Sommer 2012.

Die PAX zusammen mit dem «Donnschtig-Jass»

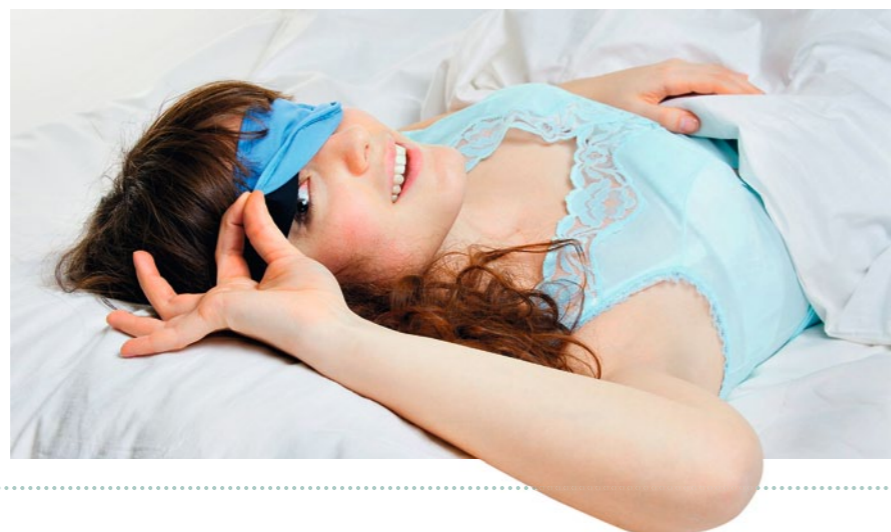
## Die Haut als Stimmungsbarometer

**Sieht man der Haut Stress wirklich an?**

**Dr. Graf:** «Ja, Stress kann bei vielen Krankheiten, z. B. bei Neurodermitis oder Schuppenflechte, richtige Schübe auslösen. Stress wirkt aber auch indirekt: Wer sich nicht gut fühlt, neigt eher dazu, sich ungesund zu ernähren oder seiner Haut weniger Aufmerksamkeit zu schenken.»

**Und was hat es mit dem berühmten Schönheitsschlaf auf sich?**

**Dr. Graf:** «Natürlich sieht man mit 40 nicht aus wie mit 20 – auch wenn man jede Nacht 12 Stunden schläft. Aber ein Körnchen Wahrheit ist schon dran: Im Schlaf regeneriert sich die Haut. «Stiehlt» man ihr diese Zeit, dann wirkt der Teint schnell fahl, matt und trocken – oder man bekommt Augenringe.»



FOTOS: IZRF (8)