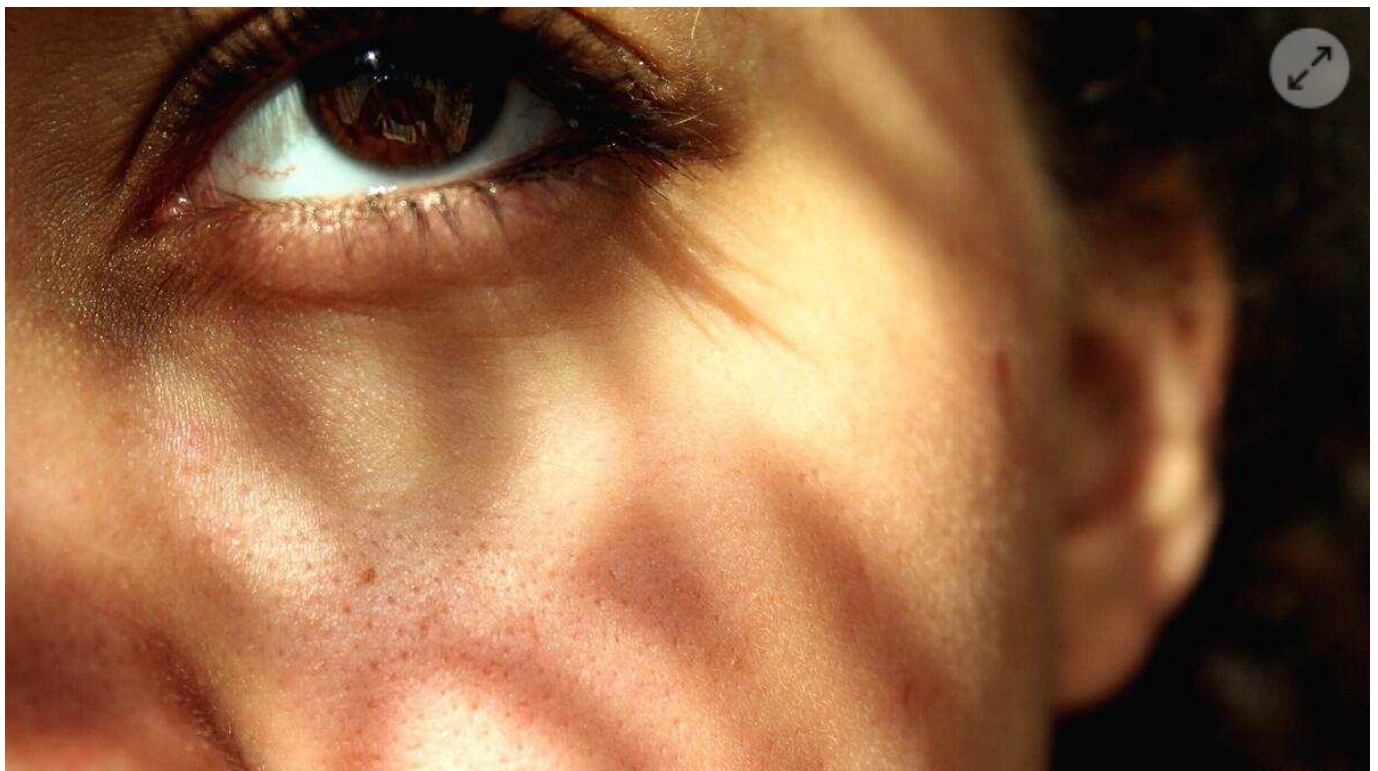


Channel presented by Globus

UNSERE HAUT – EIN STÄNDIGES RÄTSEL

Was bedeuten eigentlich Sebostase und Seborrhö?

Heute sind die Poren verstopft, morgen sind da diese unschönen, kleinen Schüppchen und übermorgen ... überrascht uns unsere Haut mit etwas Neuem. Nö, einfach ist sie nicht. Aber ganz vielleicht behandeln wir sie auch nur falsch. Um mal etwas Licht ins Beauty-Dunkel zu bringen, haben wir uns von der Dermatologin und plastischen Chirurgin Dr. Inja Allemann zwei grundlegende Fakten erklären lassen.



Getty Images/EyeEm

Hi, mein Name ist Laura und ich finde es eine Frechheit, dass ich mich mit Anfang 30 noch mit unreiner Haut rumschlagen muss. Oder sollte ich sagen: seit Anfang 30? Durch die gefürchtete Pubertät bin ich haut-technisch gesehen nämlich ziemlich unbeschadet durchgeschliddert. Dafür bekomme ich jetzt die Quittung. In Form von renitenten Pickelchen an Schläfen und Kinn. Danke.

Vor einigen Wochen besuchte ich deshalb eine Kosmetikerin. Was ich mir wünschte: eine Hautanalyse, aufmunternde Worte, eine Erklärung, Ratschläge zur richtigen Pflege und sinnvollen Produkten und vor allem auch zu denen, von denen ich in Zukunft lieber die Finger lassen sollte. Was ich bekam: einen kurzen Blick, die Info «klassische Sebostase» und die Empfehlung zu einem Abo für einige sehr teure Facials. Again: Danke.

MEHR FÜR DICH

ZEITLOS SCHÖN

So pflegen wir unsere Haut in jedem Alter

DIE HAUT ALS BEGOSSENER PUDEL

Das Gesicht unter der Dusche waschen? Bloss nicht!

Ich sagte, über das Abo würde ich nachdenken, verabschiedete mich und googelte auf dem Heimweg das Wort «Sebostase».

Aha, aha, man hat also entweder die oder das Gegenteil. Was sich dann Seborrhö nennt. Richtig behandeln und pflegen kann man beides – man muss nur wissen wie. Na bitte. Ich hab also noch mal nachgefragt. Dieses Mal bei **Dr. Inja Allemann**, Doppelfachärztin FMH für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie und Dermatologie und Spezialistin für Lasermedizin und 50% Team des Medical Campus rivr in Zürich.

Style: Liebe Frau Dr. Allemann, jetzt mal für uns alle: Was bedeuten Sebostase und Seborrhö?

Dr. Inja Allemann: Sebostase ist eine Talgstauung, sprich eine verminderte Talgabsonderung der Haut. Klinisch also trockene Haut, die kleieförmig schuppen kann. Sie entsteht durch einen Mangel an hydrophilen und lipophilen Substanzen.

Das Gegenteil davon ist Seborrhö, eine Überproduktion von Hautfett durch unsere Talgdrüsen. In diesem Fall ist die Haut eher grobporig, ölig-glänzend und leider häufig mit Akne vergesellschaftet.

Und wovon hängt es ab, ob wir nun trockene oder ölige Haut haben?

Grundsätzlich haben wir primär anlagebedingt eine seborrhoische oder eine sebostatische Haut. Jedoch gibt es Zustände, die das eine oder andere fördern oder gar auslösen können. Eine Sebostase kann unterschiedliche Ursachen haben. Sie kann im höheren Alter auftreten, da unsere Talgdrüsen dann kleiner und weniger werden. Aber auch falsche Lebensgewohnheiten können zur Sebostase führen, zu häufiges Duschen und Seifen zum Beispiel, was die Haut entfettet. Krankheiten wie Neurodermitis können ebenfalls Ursache sein.

Seborrhö dagegen kann durch verschiedene Hormone oder internistische Krankheiten wie Morbus Parkinson ausgelöst werden.

Das klingt, als müsste man bei der Pflege ganz gezielt auf die Bedürfnisse der Haut achten?

Die Pflege der beiden Hauttypen sollte absolut unterschiedlich sein. Trockene Haut, die zu Sebostase neigt, muss man fetten, seborrhoische Haut muss entfettet werden.

Das heisst: Trockene Haut besser nicht mit einem Schaum waschen, sondern lieber creamy Cleanser, Lotionen oder Milch verwenden und Feuchtigkeitscremes, die rückfettend wirken und die Hautbarriere wieder herstellen. Von innen können Omega-3-Fettsäuren helfen.

Ölige Haut mag entsprechend Schaum oder Gel zur Reinigung und nur leichte Cremes, die aus Öl-in-Wasser-Verbindungen bestehen. Regelmässige chemische Peelings können zusätzlich helfen, das Öl aus den Talgdrüsen zu nehmen und deren Produktion ein wenig herunterzufahren.

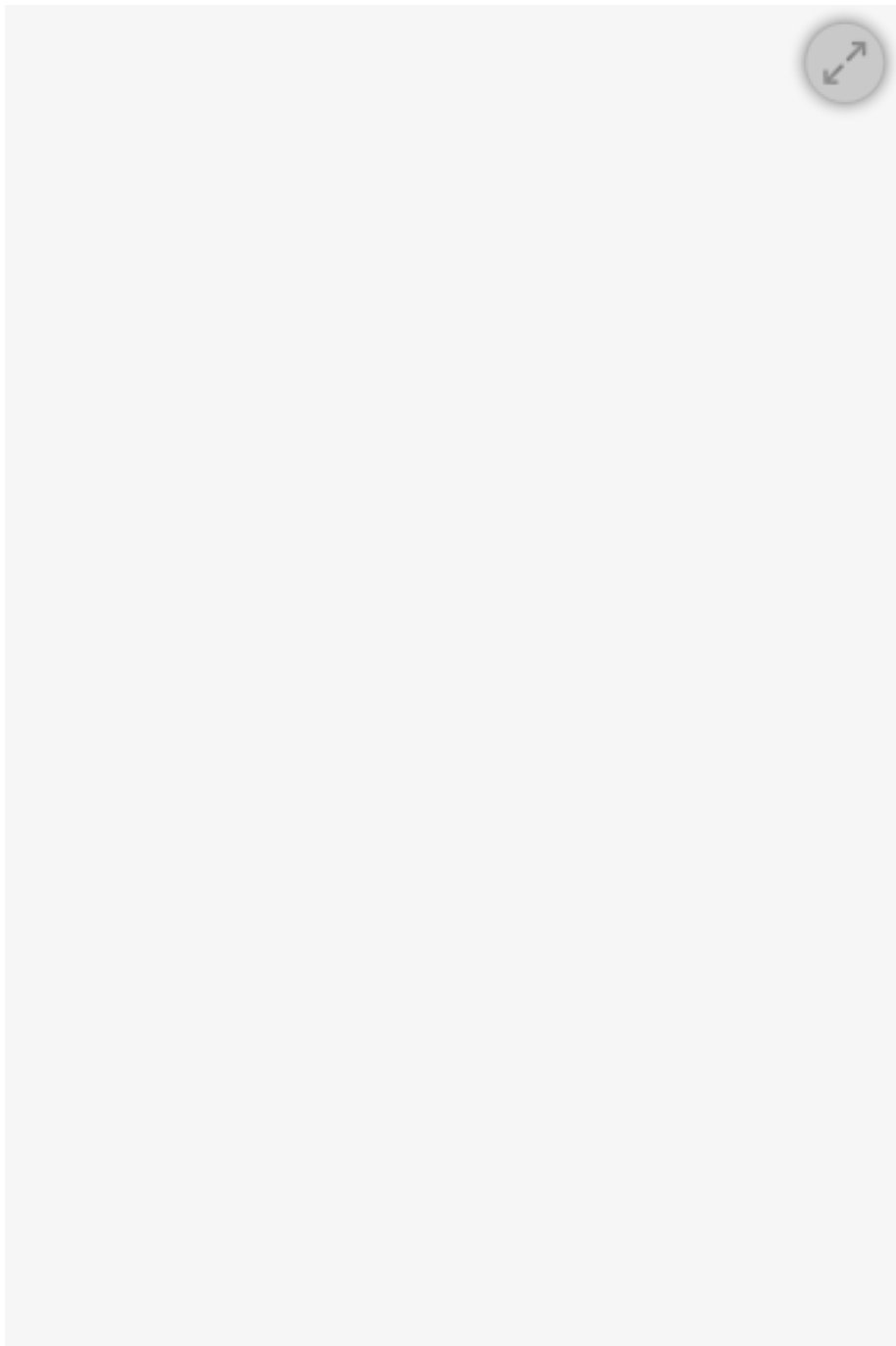
Ist man sein Leben lang ein trockener oder öliger Hauttyp?

Im Alter wird unsere Haut wie gesagt eher trockener. Man kann also durchaus vom öligen zum trockenen Typ wechseln.

Männer haben übrigens selten Sebostase, weil sie generell grössere Talgdrüsen haben und auch durch ihre Hormone eher zu öliger Haut neigen.

Vielen Dank ♥

Mehr zu Dr. Inja Allemann und dem rivr Campus Zürich gibt es [hier](#) >



Dr. Inja Allemann *rivr.ch*

Von Laura Scholz am 25. September 2020

Themen per E-Mail folgen

#Beauty

 Folgen

#Haut

 Folgen

MEHR FÜR DICH

HAUTSACHE, ZUFRIEDEN!

3 Beauty-Treatments, die uns positiv altern lassen

POWDER POWER

Wieso wir auf Pulver-Pflegeprodukte setzen sollten

UNREINHEITEN BEI ERWACHSENEN

Die grössten Pickelfallen des Alltags

TACK SÅ MYCKET FÖR ENTHÜLLEN

Die 5 Beauty-Secrets der Skandinavierinnen

NATÜRLICHE GESICHTSPFLEGE

Löst Salzwasser tatsächlich unsere Hautprobleme?

SO FINDET IHR ES HERAUS

Welcher Hauttyp braucht wie viel Feuchtigkeit?

HYPERPIGMENTIERT & HYPERLÄSTIG

Wie wird man den braunen Sonnen-Schnauz los?

SAUBER-ZAUBERSTAB

Sich mit einem Stick abschminken – was soll das?

[Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#)

© 2020 Schweizer Illustrierte

