



Zwei Quadratmeter Unterschied

Unsere Haut ist ein etwa zwei Quadratmeter großes Organ. Sie ist ein Schutzschild gegen Giftstoffe und Krankheitserreger, ermöglicht den Gasaustausch mit der Umgebung, ist Teil der körpereigenen Immunabwehr, Ort zahlreicher Sinnesempfindungen und hilft, die Körpertemperatur zu regulieren. All dies und noch vieles mehr leistet sie bei Männern wie bei Frauen. Aber es gibt Unterschiede.

„**W**as im Querschnitt einer Sahnetorte ähnelt, ist in Wirklichkeit ein Hochleistungsorgan mit einer intelligenten Dreierschichtung“, erklärt Hautarzt Dr. Dirk Gröne aus Berlin. In der Oberhaut bildet die Keimschicht immer neue Zellen, die nach außen wandernd verhornen, absterben und als kleine Hautschüppchen abschilfern. Fette zwischen den Zellen bilden gemeinsam mit den Hornzellen

eine wasserabweisende Schutzschicht. Die Lederhaut ist der eigentliche Funktionsträger, stabilisiert und ernährt die Haut und beherbergt 5.000 Sinneszellen pro Quadratzentimeter. Die Unterhaut mit den Fettzellen ist ein Speicherorgan und Druckpuffer (siehe auch Grafik rechts).

Immer gleich ist dieser Hautaufbau aber nicht. Die Ausstattung mit Sinneszellen oder mit Talgdrüsen ist beispielsweise je nach Körperregion un-

terschiedlich, Eigenschaften wie Hautdicke und Erneuerungsfähigkeit verändern sich mit dem Alter. Eine besonders ausgeprägte Veränderung tritt mit der Pubertät ein. War die zarte Kinderhaut von Jungen und Mädchen noch gleich, gewinnen nun die Geschlechtshormone an Einfluss auf die Haut. Im Alter von 20 Jahren unterscheidet sich die Haut von Männern und Frauen dann in vielen Eigenschaften.



Die Menge macht's

Männer und Frauen produzieren beide sowohl männliche als auch weibliche Geschlechtshormone. Es ist die Menge und das Verhältnis weiblicher und männlicher Hormone zueinander, was uns zu Mann und Frau macht und was auch zu Unterschieden in der Hautbeschaffenheit führt. Alle weiblichen Hormone (Östrogene) werden vom Körper aus männlichen Hormonen (Androgenen) hergestellt. Beim Mann produzieren die Hoden beispielsweise täglich 7.000 Mikrogramm des Androgens Testosteron, wandeln aber nur eines von 400 dieser Hormone in das Östrogen Östradiol um. Die Eierstöcke der Frau produzieren täglich 300 Mikrogramm Testosteron und wandeln davon die Hälfte in Östradiol um. Männer haben entsprechend 20 Mal mehr Testosteron als Frauen, Frauen 1.000 Mal mehr Östrogen als Männer.

Zahlreiche Unterschiede

Unter dem Einfluss der Hormonveränderungen werden die Lederhaut und die Unterhaut bei allen Heranwachsenden dicker und es entstehen geschlechtsabhängige Unterschiede.

Die Haut junger, erwachsener Frauen ist dünner und feinporiger als bei gleichaltrigen Männern, verdunstet schneller Feuchtigkeit, enthält weniger Kollagen und hat weniger Talgdrüsen, die zudem weniger aktiv sind. Deshalb ist die gesunde Frauenhaut weniger fettig, neigt weniger zu Akne, altert aber auch schneller. Außerdem schwitzen Frauen (circa 450 ml/Stunde) im Mittel bei Aktivität etwas weniger als Männer (circa 800 ml/Stunde) und die Oberhaut ist weniger sauer (pH-Wert größer 5).

Männer haben eine dickere Haut, die weniger Feuchtigkeit abgibt, mehr Kollagen und eine erhöhte Talgproduktion in einer größeren Zahl von Talgdrüsen mit größeren Poren. Die Haut altert langsamer, neigt dafür aber wegen einer erhöhten Talgproduktion mehr zu Unreinheiten und Akne. Männer können stärker schwitzen (etwa 800 ml/Stunde) und ihre Oberhaut hat ein saureres Milieu (pH-Wert kleiner 5).

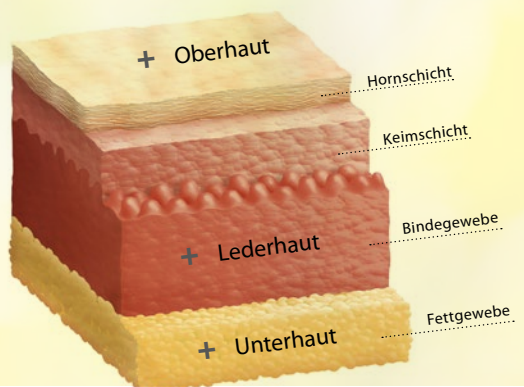
Auffällig ist die Reaktion des Haarwachstums auf die Geschlechtshormone: Der Mann bekommt einen Bart und eine mehr oder weniger ausgeprägte Körperbehaarung, später schwindet dafür häufig das Haupthaar. Ach-

selhaare und Schamhaare wachsen bei Männern wie bei Frauen. Das Wachstum von Augenbrauen und Wimpern wird dagegen nicht von den Geschlechtshormonen beeinflusst.

Die zwei Seiten des Talgs

Ein wichtiger hormonbedingter Unterschied zwischen gesunder Männer- und Frauenhaut ist die Talgproduktion. Talg ist wichtig für die Flexibilität und Elastizität der Hornschicht und ihrer wasserspeichernden Eigenschaften. Er wird produziert von Talgdrüsen, die meist benachbart zu Haarfollikeln sind und besonders

Aufbau der menschlichen Haut



dicht am behaarten Kopf, Stirn, Wangen und Kinn vorkommen. Dort finden sich 400 bis 900 Talgdrüsen pro Quadratzentimeter, woanders nur 100 pro Quadratzentimeter. Talgdrüsen können selbst Hormone produzieren und haben auch besonders viele Empfangsmoleküle (Rezeptoren) für die Geschlechtshormone, die ihre Aktivität steuern. „Androgene regen die Talgproduktion an, Östrogene hemmen sie“, erläutert Dr. Gröne. Deshalb haben Männer häufiger fettig glänzende Haut, vergrößerte Poren und manchmal auch verstopfte Poren (Mitesser), die sich entzünden können (Pickel, Furunkel). Bei Akne kommt zu den verstopften Poren noch eine Infektion mit Bakterien hinzu, die sich vom Talg ernähren und die Entzündung fördern.

Auch junge Frauen leiden im Verlauf der Hormonumstellung in der Pubertät unter Pickeln und Akne, verlieren diese Neigung aber meist in den Zwanzigern. Allerdings berichten viele über periodisch wiederkehrende Hautunreinheiten im Verlauf des Menstruationszyklus und in den Wechseljahren – immer dann, wenn sich das hormonelle Gleichgewicht verschiebt und Östrogen weniger wird.

Lichtschutz lebenslang

Nicht alle Hautunterschiede zwischen Mann und Frau sind hormonbedingt. Ältere Männer erkranken derzeit



„Ob Unreinheiten, Allergien oder einfach sensible Haut, der Dermatologe kann Ihnen am besten sagen, wie sie Ihre Haut richtig reinigen und pflegen.“
Dr. Dirk Gröne, Hautarzt in Berlin

häufiger an Hautkrebs als Frauen. Das liegt nicht an den Hormonen, sondern wahrscheinlich vor allem daran, dass Männer häufiger im Freien arbeiten und sich weniger gegen das ultraviolette Licht schützen als Frauen. Um Hautkrebs im fortgeschrittenen Alter zu vermeiden, muss man bereits in jungen Jahren konsequent die Haut schützen und lebenslang kleine Licht- und Strukturschäden frühzeitig reparieren. Dazu werden in vielen dermatologischen Einrichtungen bereits individuelle Prophylaxeprogramme angeboten. „Hier haben die Dermatologen von den Zahnmedizinern gelernt“, sagt Dr. Gröne.

Alle werden dünnhäutiger

Die Haut ist nicht statisch, sie verändert sich. Schon in den Zwanzigern, bei Männern ab den Dreißigern beginnen Hautalterungsprozesse, die bei den Geschlechtern jedoch etwas unterschiedlich ablaufen. So nimmt die Hautdicke und der Kollagengehalt beim Mann kontinuierlich ab, während bei der Frau die Haut bis zu den Wechseljahren rund um die 50

nicht wesentlich dünner und kollagenärmer wird als sie mit 20 war. Erst danach wird auch die Frau noch dünnhäutiger. Bei ihr treten aber wegen der tendenziell trockeneren Haut oft früher Fältchen auf als beim Mann.

Hautpflege für alle

Wir können viel für unsere Haut tun. Basis für alle, ob Mann oder Frau, ist eine seifenfreie (tensidfreie) Reinigung und ein ausreichender Sonnenschutz. Auch in Deutschland ist zumindest in den Sommermonaten eine Gesichtscrème mit Lichtschutzfaktor 15 wichtig, sagt Hautarzt Dr. Thomas Meyer aus Kassel. Dr. Gröne empfiehlt den UV-Schutz ganzjährig. Dazu gehört es auch, Solarien zu meiden, betont er. Zudem sollten Männer mit schütter werdendem Haar immer daran denken, ihren ganzen Kopf zu schützen. Für eine gute Hautgesundheit von innen ist außerdem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Bewegung, eine gesunde Ernährung und Rauchverzicht für Frau und Mann unentbehrlich.



© STEEX / Getty Images / iStock

Problemzone Bart

Eine Herausforderung für die Gesichtshaut des Mannes ist die morgendliche Rasur. Egal ob trocken oder nass: Es werden nicht nur Bartstoppeln, sondern auch Hautschuppen der obersten Schicht abrasiert. Auch Rasurbrand, aufrasierte Pickel und gereizte Haut gehören dazu. Dr. Gröne empfiehlt: „Ein Peeling vor der Rasur kann abgestorbene Hautschüppchen entfernen und bereitet die Haut auf die Rasur vor. Ich empfehle, Rasierschaum zu benutzen, einen sauberen Rasierer zu verwenden und die Klinge häufig zu wechseln.“ Nach dem Rasieren sollte eine kühlende, beruhigende Lotion oder ein hautberuhigender Balsam aufgetragen werden, bei robuster Haut auch mit Aftershave. Dr. Meyer schlägt vor, zusätzlich abends eine milde Fruchtsäurelotion aufzutragen, weil hierdurch die Hautregeneration angeregt wird und die Widerstandskräfte der Haut gesteigert werden. „So kann man einer Entzündungsneigung entgegenwirken.“

Individuelle Pflege

Die Unterschiede der Haut von Männern und Frauen bedeuten aber unterschiedliche Anforderungen an die tägliche Hautpflege. Die fettigere Haut von Männern braucht mehr Feuchtigkeit als Fett, für die trockenere Haut der Frauen sollte dagegen der Fettanteil höher sein. Die Pflegeprodukte müssen sich verändern, wenn sich die Haut mit zunehmendem Alter verändert. Weil die Hautbeschaffenheit bei jedem einzelnen Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt unterschiedlich ist, sollten Hautpflegeprodukte an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden. Eine Standardhautpflege nach dem Motto „eine für alle“ kann es nicht geben.

Zu viel des Guten

Frauen pflegen ihre Haut in der Regel sehr viel intensiver als Männer. Dabei kann es auch zu einer „Überpflege“ kommen: Durch hautreizende Inhaltsstoffe in Kosmetika und Pflegeprodukten entstehen bläschenartige Ausschläge und Entzündungen rund um Mund und Augen. Dann sollte die Hautbelastung durch Kosmetika möglichst reduziert werden. Das Ekzem kann durch zinkhaltige Produkte oder ganz leicht antibiotikahaltige Mittel gelindert werden. Dr. Meyer empfiehlt außerdem Schwarzteekompressen. Sie bringen Feuchtigkeit in die Haut und die enthaltenen Gerbstoffe schließen die Poren und damit die Eintrittspforten für Entzündungserreger.

Unterstützung vom Hautarzt

Hautärzte bieten eine kompetente, individuelle Beratung für jede Haut. Um kranke Haut früh von gesunder oder strapazierter Haut zu unterscheiden, stehen dem Hautarzt eine Vielzahl von Untersuchungsmöglichkeiten von der Basisuntersuchung mit Holzspatel und Hautmikroskop, dem Dermatoskop, bis hin zu modernen Laser- und Fluoreszenzmikroskopen zur Verfügung. Und Dr. Meyer betont: „Wir können kompetent Antworten geben zu einzelnen Pflegeprodukten und Inhaltsstoffen, die auch wissenschaftlich begründet sind. In der Drogerie entscheidet bei der Wahl des Produkts ja oft eher der Duft als der Wirkstoff.“

Friederike Klein

Hautprobleme bei Männern und Frauen

Unterschiede bei den beiden Geschlechtern erläutert Dr. Thomas Meyer aus Kassel.

HautinForm: Was sind die häufigsten Hautprobleme von Männern in Ihrer Praxis?

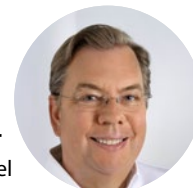
Dr. Thomas Meyer: Bei Heranwachsenden sind unreine Haut und Akne ein häufiges Problem, zwischen 30 und 50 eher Rosazea und eine grobporige Haut sowie eine vorzeitige Hautalterung und Falten. Im Alter kommen Patienten besonders häufig mit aktinischen Keratosen, das sind Lichtschäden der Haut, die Krebsvorstufen darstellen.

HautinForm: Was empfehlen Sie Männer zur Hautpflege?

Meyer: Grundsätzlich ist für alle eine milde Reinigung ohne Tenside zu empfehlen. Auf dem Produkt sollte also „seifenfrei“ oder „tensidfrei“ stehen. Ab dem 30. Lebensjahr verliert auch die Männerhaut an Feuchtigkeit, daher ist dann eine Hautpflegecreme mit viel Feuchtigkeit zu empfehlen – der Wasseranteil sollte deutlich über 30 Prozent liegen. Wegen der eh schon fettigeren Männerhaut sollte der Fettanteil dagegen gering sein. Außerdem empfehle ich für die Zeit von März bis Oktober Pflegeprodukte mit einem milden UV-Filter (Lichtschutzfaktor 15). Für die reifere Männerhaut eignet sich eine fruchtsäurehaltige Cremegrundlage, um die Hauterneuerung anzuregen.

HautinForm: Und welche Hautprobleme sind bei Frauen am häufigsten?

Meyer: Auch bei jungen Frauen führt die hormonelle Veränderung an der Haut zu Unreinheiten bis hin zur Akne. Später lassen die Hautunreinheiten nach. In der Schwangerschaft können durch Hormonveränderungen Pigmentstörungen entstehen,



Dr. Thomas Meyer
Hautarzt in Kassel

auch im Gesicht. Durch Austrocknung und Verlust von elastischen Fasern in der Haut kommt es dann im Lauf der Zeit zu Falten.

HautinForm: Was sind Ihre Empfehlungen für die Hautpflege für Frauen?

Meyer: Die jüngere Frau ohne besondere Hauterkrankungen sollte ebenfalls eine tensidfreie, milde Reinigung verwenden, auch um Make-up-Reste zu entfernen. Lassen Sie nie Make-up über Nacht drauf! Außerdem empfehle ich wieder eine Feuchtigkeitspflege mit einer milden Fruchtsäurekomponente schon in jungen Jahren und einem UV-Schutz. Mit zunehmendem Alter muss die Pflege reichhaltiger werden, der Fettanteil höher sein. Ich empfehle dann Pflegeprodukte mit verschiedenen Wirkstoffen: Vitamine A, C und E, die als Antioxidanzien wirken und die Haut vital halten, Hyaluronsäure, die den Verlust dieses Strukturstoffs in der Haut ersetzt und die Fältchentiefe verringern kann, und Kollagene, die helfen, den Wasser- und Fettverlust der Haut auszugleichen. Für die Pflege der Haut am Körper empfehle ich natürliche Öle und Glycerin, um die Haut geschmeidiger zu halten, und Urea als Feuchtigkeitsspeicher, idealerweise als Lotion.

Das Interview führte Friederike Klein.