

Drei Top-Tipps, um das Hautmikrobiom zu unterstützen

Das größte Organ des Menschen wird von Milliarden Mikroorganismen besiedelt, die zusammen das Hautmikrobiom bilden. Ein ausgewogenes Hautmikrobiom ist ein entscheidender Bestandteil der natürlichen Hautbarriere und maßgeblich für den Schutz der Haut vor schädlichen Einflüssen.

Moderne Hautpflege kann heute viel mehr als Feuchtigkeit spenden. Sie kann dazu beitragen, das Hautmikrobiom in Balance zu bringen und so entscheidend zu einer intakten Hautbarriere und gesunder Haut beitragen. Doch welche Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten unterstützen das natürliche Mikrobiom der Haut?

Eine gezielte Hautpflege mit haferbasierten Formulierungen kann dazu beitragen, das Mikrobiom wieder in Balance zu bringen und die Symptome empfindlicher, trockener oder sogar zu Ekzemen neigender Haut zu lindern.

Hafer als Helfer in der Hautpflege?

Im **Kurzinterview** verrät **Rouven Verheyen**, Pharmazeut und Medizinischer Berater bei Kenvue, wie Hafer das Mikrobiom der Haut unterstützt.

1. Was sind typische Fehler bei der Gesichtereinigung?

Zu heißes Wasser und aggressive Reinigungsprodukte mit Seifen können das natürliche Gleichgewicht des Hautmikrobioms stören, indem sie nützliche Mikroorganismen und Hydrolipide der Hautschutzbarriere entfernen. Dadurch verliert die Haut ihren natürlichen Schutz vor Feuchtigkeitsverlusten und wird anfälliger für Irritationen. Stattdessen empfiehlt sich lauwarmes Wasser, kombiniert mit milden, seifenfreien und mikrobiomfreundlichen Reinigungsprodukten, die die Haut sanft reinigen, ohne ihre natürliche Schutzbarriere anzugreifen und sie auszutrocknen.¹

2. Wie können wir unser Hautmikrobiom unterstützen?

Ähnlich wie im Darm gibt es auch auf der Haut ein sehr nützliches Mikrobiom, das die Haut vor potenziell schädlichen Keimen schützt. Bei Patienten mit empfindlicher Haut ist dieses Hautmikrobiom oftmals aus der Balance geraten.

Der in allen Aveeno® Produkten enthaltene Hafer wirkt präbiotisch, denn er unterstützt das Wachstum natürlicher auf der Haut vorkommender Mikroorganismen und trägt damit zu einem balancierten Hautmikrobiom bei, welches einen wichtigen Bestandteil der Hautschutzbarriere darstellt. So können die Anzeichen besonders empfindlicher Haut effektiv gelindert werden.

3. Wie kann eine ideale Pflegeroutine aussehen?

Eine morgendliche und abendliche Hautpflege-Routine, die das Hautmikrobiom gezielt unterstützt und auf die Bedürfnisse empfindlicher Haut abgestimmt ist, ist entscheidend für eine dauerhaft gesunde Haut. Die Aveeno® Produktlinie Calm+Restore bietet eine einfache, aber wirkungsvolle Skincare-Routine:

Zur Reinigung des Gesichts am Morgen und Abend empfiehlt sich unser seifenfreier Hafer Gesichtsreiniger, der die Haut sanft und effektiv reinigt. Anschließend bereitet die Hafer Toning Lotion die Haut optimal auf das feuchtigkeitsspendende und schnelle einziehende Serum vor, was die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Die leichte Tagespflege zieht schnell ein und bereitet die Haut optimal auf den Tag vor; die Nachtpflege ist sehr reichhaltig, so dass sich die Haut über Nacht regenerieren kann und für den nächsten Tag gewappnet ist.

Du hast weitere Fragen an Rouven Verheyen oder zu Aveeno®? Dann schau gerne im [Aveeno® Newsroom](#) vorbei oder melde dich jederzeit bei uns im Pressebüro:

Pressebüro Kenvue

c/o Ogilvy Public Relations GmbH
Völklinger Straße 33
40221 Düsseldorf
Germany

E-Mail: kenvue-brands-press@ogilvy.com

¹ Prescott S, Reiche L. Skin Microbiome and its Role in Skin Barrier Dysfunction and Atopic Dermatitis. 2018. A Research Review.