

pH - sind Sie sauer auf Ihrer Haut?

Der Wasser - Fettfilm (Hydrolipidfilm) der Hautoberfläche hat eine wichtige Funktion. Er schützt die Haut vor Austrocknung und vor dem Eindringen von Krankheitserregern. Ist er gestört, sind Krankheiten die Folge. Dem natürlichen pH-Wert kommt dabei eine besondere Funktion zu, da auch er dazu beiträgt, das gesunde Milieu an der Hautoberfläche aufrecht zu erhalten.

Der Hydrolipidfilm auf der Hautoberfläche hat einen durchschnittlichen pH-Wert von 5,5 (4 – 6,5), der durch körpereigene saure Substanzen in Schweiß, Talg und Hornzellen zustande kommt. Schädliche Mikroorganismen, wie bakterielle Krankheitserreger oder Hefepilze können in diesem sauren Milieu nicht gedeihen und haben somit kaum eine Chance, die Haut zu schädigen.

„pH“ – ist die Abkürzung für den lateinischen Begriff „potentia hydrogenii“ und bedeutet Wasserstoffionenkonzentration. Mit dem pH-Wert werden Stärkegrade von Säuren und Basen (Laugen) gekennzeichnet. Die Skala reicht dabei von pH 0 bis pH 14. Wasser ist neutral und nimmt den Mittelwert von pH 7 ein. Deshalb ist es sehr wichtig, den natürlichen Säureschutzmantel der Haut aufrecht zu erhalten und ihn nicht durch eine falsche Pflege in den basischen Bereich zu treiben.

Im Bereich der Achselhöhlen und im Genitalbereich ist die Hautoberfläche nur schwach sauer (pH 6,5). Hierdurch besteht prinzipiell eine erhöhte Anfälligkeit gegenüber bakteriellen Krankheitserregern und Hefepilzinfektionen.

Durch eine Hautreinigung mit klassischer Seife wird der pH-Wert für einige Stunden auf etwa 9 angehoben. Die Schutzwirkung des Säuremantels wird dadurch vorübergehend beeinträchtigt. Die gesunde, geschmeidige Haut schafft es, je nach ihrer vorhandenen Fähigkeit zur Selbstregulation, den pH-Wert nach ca. 30 bis 200 Minuten wieder auf den Ausgangs – pH-Wert zu regulieren. Diese Möglichkeit der Selbstregulation ist bei Säuglingen, Kleinkindern, bei bestimmten Hauterkrankungen und im Alter vermindert. Bei Menschen mit Ekzemen, Neurodermitis und bei trockener Haut liegt der pH-Wert oft bei Werten um 7,4. Das ist tausendfach höher, als ein pH-Wert von 5,5, da der pH-Wert als logarithmischer Zahlenwert ausgedrückt wird. Ein höherer pH-Wert bedingt z.B. auch die verstärkte Ansiedlung von Staphylokokken (*S. aureus*), einem bakteriellen Krankheitserreger, der bei Neurodermitis eine die Krankheit provozierende Rolle spielen kann.

Diabetiker und Nierenkranke haben generell einen erhöhten pH-Wert. In den Arealen, in denen die Haut eng aneinander liegt, begünstigt dies z.B. das Ankeimen von Hefepilzen (*Candida albicans*). Wird an diesen Arealen aus der Annahme von Unsauberkeit verstärkt mit normaler Seife gewaschen, wird der pH-Wert auf 9 - 12 angehoben. Der natürliche Schutzmantel ist dann massiv gestört. Die Krankheitserreger vermehren sich und können zu einer Infektion der Haut führen.

Auch für Menschen, die an Akne, Rosazea, lichtbedingter Hautvoralterung und allgemein an sehr empfindlicher, und leicht irritierbarer Haut leiden sowie für Babys und Kleinkinder gilt gleichermaßen, dass bei der Reinigung und bei der Hautpflege nach Möglichkeit Produkte angewandt werden sollten, die den Hinweis auf einen pH-Wert von 5 - 5,5 tragen.

Ein pH-Wert von 5 – 5,5 bei Reinigungs- und Pflegeprodukten ist empfehlenswert für

- Säuglinge und Kleinkinder
- Senioren
- trocken - fettarme Hautzustände
- Diabetiker
- fortgeschritten Nierenkranke
- Neurodermitiker
- Ekzematiker
- Akne- und Rosazea- Erkrankte

Der pH-Wert – nicht sichtbar und leider auch nicht schmeckbar – trägt wesentlich zum gesunden Klima an der Hautoberfläche bei. Durch die Auswahl geeigneter, im Bereich von pH-5 - 5,5 liegender Pflege- und Reinigungsprodukte gelingt es, den Säureschutzmantel der Haut positiv zu beeinflussen.

Quelle: www.gesundheit-aktuell.de