



Ihr Haut-Mikrobiom

MUSTERBERICHT

Gesundheit beginnt bei uns.

 **DIAGNOSTICS**
QUALITY WITHOUT COMPROMISE

Proben-ID

skNGSXX

Probeneingang

TT.MM.JJJJ

Kurzübersicht der Ergebnisse	3
Was machen Bakterien in auf meiner Haut?	4
MIKROBIELLE ZUSAMMENSETZUNG	5
Diversität des Mikrobioms der Haut	5
Dysbiose des Mikrobioms der Haut	6
HAUTPROBLEME	7
Welchen Einfluss hat mein Mikrobiom auf die Entwicklung von Akne?	7
Hautalterung	8
Oxidativer Schaden der Haut	9
Pilze und seborrhoische Dermatitis	10
EMPFEHLUNGEN	11
Wie kann ich mein Haut-Mikrobiom unterstützen?	11-12
Was kann ich gegen Akne unternehmen?	13
Wie kann ich die Hautalterung verlangsamen?	14
Oxidativer Schaden der Haut	15
Was kann ich bei seborrhoischer Dermatitis machen und wie kann ich diesen Hautproblemen vorbeugen?	15
Literatur	16
Notizen	17
Sonstiges	17

Mikrobielle Zusammensetzung

Diversität des Haut Mikrobioms (Shannon-Index)



Balance des Haut Mikrobioms (Dysbiose-Index)



Hautprobleme

Akne



Hautalterung



Oxidativer Schaden der Haut



Pilze und seborrhoische Dermatitis



Was machen Bakterien auf meiner Haut?

Das Haut-Mikrobiom besteht aus einer Vielzahl von Bakterien, Viren, Pilzen und anderen Mikroorganismen, die auf unserer Haut leben. Diese Gemeinschaft von Mikroben bildet einen Schutz vor schädlichen Bakterien und spielt eine wichtige Rolle in der Erhaltung der Hautgesundheit ^[1].

Grundsätzlich leben wir Menschen mit Mikroorganismen in gegenseitigem Nutzen und profitieren voneinander. Viele dieser Mikroorganismen, insbesondere Bakterien, fördern ein gesundes mikrobielles Gleichgewicht unserer Haut. In Fällen, in denen die Hautbarriere oder das mikrobielle Gleichgewicht gestört wird, kann es zu verschiedenen Hautbeschwerden kommen ^{[2][3][4]}.

Die Zusammensetzung des Haut-Mikrobioms variiert von Person zu Person und hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter Genetik, Umwelt, Ernährung und Pflegegewohnheiten ^[5]. Außerdem kommen verschiedene Drüsen in der Haut vor, die Talg und Schweiß absondern. Auch das saure Milieu der Haut, das durch die Sekrete bestimmter Hautdrüsen erschaffen wird, ist besonders wichtig, um die Ausbreitung von schädlichen Mikroorganismen zu erschweren. Hautdrüsen Verteilung ist von den Körperstellen abhängig. Dadurch haben die Körperregionen einen Einfluss auf die bakterielle Besiedlung ^[1].

Ein ausgeglichenes Haut-Mikrobiom trägt zu einer intakten Haut bei, indem es die Ausbreitung potenziell schädlicher Mikroorganismen unterbindet. Genau wie an anderen Körperstellen leben die Mikroorganismen auf der Haut in einem Gleichgewicht, das durch äußere und innere Einflüsse gestört werden kann ^[6].

Während die Forschung noch in den Anfängen steht, deutet vieles darauf hin, dass eine gezielte Unterstützung des Haut-Mikrobioms in Zukunft einen bedeutenden Beitrag zur Hautgesundheit leisten kann. Ein gestörtes Haut-Mikrobiom kann verschiedene Hautprobleme wie Akne verstärken und auch die Entstehung dieser Erkrankung begünstigen. In Zukunft werden personalisierte Ansätze zur Unterstützung des Haut-Mikrobioms helfen, die individuellen Bedürfnisse und Herausforderungen der Haut zu berücksichtigen ^{[2][7]}.

Im Folgenden geben wir Ihnen einen Einblick in die Zusammensetzung der Mikroorganismen Ihres Haut-Mikrobioms im Gesicht. Dazu werden über 2900 Bakteriengruppen in Ihrem Mikrobiom analysiert. Außerdem stellen wir Empfehlungen zur Verbesserung des Haut-Mikrobioms bereit, um eine intakte Hautbarriere aufrechtzuerhalten.



Diversität des Mikrobioms der Haut

Die Diversität des Mikrobioms ist ein wichtiger Hinweis darauf, dass Ihr Haut-Mikrobiom stabil ist. Ein stabiles Mikrobiom ist in der Lage, sich gegenüber Störungen zu erholen und wiederherzustellen^[8]. Die Verminderung der mikrobiellen Diversität kann zu einer Störung der Hautbarriere und dadurch zu einer Vielzahl von Hautkrankheiten führen. Daher wird eine erhöhte Diversität angestrebt, um das Gleichgewicht des Mikrobioms aufrechtzuerhalten und die Ausbreitung von schädlichen Bakterien zu begrenzen^[2].

Zur Beurteilung der Diversität wird der Shannon-Index herangezogen, der Auskunft über die Bakterienvielfalt Ihres Haut-Mikrobioms gibt. Ein niedriger Wert bedeutet, dass die Diversität des Mikrobioms verringert ist und Raum für krankheitsfördernde Bakterien besteht. Hohe Werte deuten auf eine größere bakterielle Vielfalt und damit einhergehend auf eine gute Balance des Mikrobioms hin.

Das Ergebnis:



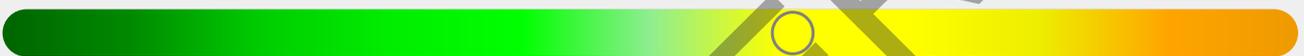
Der Shannon-Index Ihrer Haut ist mit 4,2 in einem Bereich, der als hoch eingestuft wird und zeigt daher eine hohe Diversität des Mikrobioms an. Das bedeutet, dass das Mikrobiom stabil ist und gut zu einer gesunden Haut beiträgt.

Dysbiose des Mikrobioms der Haut

Der Dysbiose-Index ist eine weitere Möglichkeit, das Gleichgewicht des Mikrobioms zu beurteilen^[8]. Unter einer Dysbiose versteht man ein gestörtes Gleichgewicht der Bakteriengruppen auf der Haut. Dazu wird das Mikrobiom mit der durchschnittlichen Zusammensetzung des Mikrobioms von gesunden Referenzpersonen verglichen.

Ein niedriger Wert beim Dysbiose-Index (grüner Bereich) deutet auf ein ausgeglichenes Mikrobiom hin, während hohe Werte (roter Bereich) mit einer Dysbiose in Verbindung gebracht werden.

Das Ergebnis:



Der Dysbiose-Index mit 6,14 ist in einem Bereich, der als leicht erhöht eingestuft wird und zeigt daher die Tendenz eines Ungleichgewichts des Mikrobioms an. Das deutet darauf hin, dass Ihre Hautgesundheit möglicherweise verbessert werden kann.

Welchen Einfluss hat mein Mikrobiom auf die Entwicklung von Akne?

Verschiebungen in der Zusammensetzung des Haut-Mikrobioms können auf verschiedene Hautkrankheiten hindeuten. Akne ist eine der häufigsten Hauterkrankungen, die Millionen Menschen weltweit betrifft ^[9]. Im Folgenden bringen wir Ihnen genauere Information zu den Ursachen und Erscheinungsbildern dieser Krankheit näher und betrachten dabei die Rolle des Haut-Mikrobioms.

Acne vulgaris, die gewöhnliche Akne, befindet sich weltweit auf Platz 8 der häufigsten Hautkrankheiten. Global wird davon ausgegangen, dass 9.4% der Weltbevölkerung von Akne betroffen sind ^{[1][12]}. Verschiedene Faktoren, wie Genetik, Hormone, Alter, Medikamente, Stress und Ernährung sind nach heutigem Wissen an der Entstehung von Akne beteiligt ^{[9][32]}.

Unsere Haut verfügt über Talgdrüsen, die Öl produzieren und dadurch zum Schutz vor Austrocknung der Haut beitragen. Die Talgdrüsen sind mit Haarfollikeln verbunden. Durch ihre Poren gelangt der Talg auf die Hautoberfläche. Im Falle von Akne kommt es zu einer Verklebung von Haar, Talg und Hautzellen, die Poren verstopfen. So ein Milieu fördert das Wachstum von Bakterien, die Entzündungsprozesse verursachen ^[9]. Es gibt wissenschaftliche Publikationen, die zeigen, dass z.B. ein höherer Konsum von Milch, Milchprodukten oder Fleisch auch dazu beitragen kann, die Talg Produktion der Haut zu erhöhen ^{[23][25]}.

Cutibacterium acnes gehört zu den häufigsten Bakterien auf den talgreichen Körperstellen wie im Gesicht. Interessanterweise weisen Patienten mit Akne ein erhöhtes Vorkommen dieses Bakteriums auf dem Gesicht. Der überschüssige Talg wird von Cutibacterium acnes als Energiequelle verwendet, was wiederum das Wachstum des Bakteriums fördert. Des Weiteren ist das Bakterium in der Lage, entzündliche Reaktionen auszulösen, die die Krankheit verstärken ^{[13][14][15][16]}.

Das Ergebnis:



In Ihrem Haut-Mikrobiom wurde im Vergleich zu durchschnittlichen gesunden Referenzpersonen eine durchschnittliche Menge an Bakterien, die mit Akne assoziiert sind, gefunden. Das bedeutet, dass sich Ihr Haut-Mikrobiom im Gleichgewicht befindet und die Hautgesundheit unterstützt.

Hautalterung ist ein natürlicher und unausweichlicher Prozess, der mit dem Alter zunimmt. Dabei wird die Hautalterung von genetischen, umweltbedingten und individuellen Faktoren beeinflusst. Obwohl die genetische Veranlagung eine große Rolle spielt, können Umweltfaktoren und Lebensgewohnheiten einen erheblichen Einfluss auf die Geschwindigkeit und das Ausmaß der Hautalterung haben.^[35]

Chronischer Stress beschleunigt die „Abnutzung“ der sogenannten Telomeren in unseren Zellkernen und damit wird der Alterungsprozess auf der Zellebene beschleunigt.^[52] Ein weiterer wesentlicher Beitrag zur Hautalterung sind UV-Strahlen, die zur Bildung freier Radikale führen. Diese Radikale schädigen die Kollagen- und Elastinfasern in der Haut und führen dazu, dass die Haut an Elastizität und Festigkeit verliert.^{[35][36]} Die Folge sind Falten und schlaffere Haut. Mit zunehmendem Alter nimmt zudem die Produktion von Kollagen und anderen strukturgebenden Substanzen natürlicherweise ab, was auch zu sichtbaren Anzeichen von Hautalterung führen kann. Außerdem fördern bestimmte Lebensgewohnheiten - wie z.B. das Rauchen, Entzündungen in der Haut und erhöhen den oxidativen Stress, der die natürlichen Reparaturmechanismen der Haut beeinträchtigt.^{[35][37]}

Mittlerweile geht die Wissenschaft davon aus, dass das Mikrobiom der Haut ebenfalls einen entscheidenden Einfluss auf den Alterungsprozess hat. Dies kann sich durch Schutz vor eindringenden Krankheitserregern, beim Umgang der Haut mit Entzündungen und durch die Regulierung des Immunsystems äußern. Mit zunehmendem Alter kann sich das Gleichgewicht des Hautmikrobioms verändern, was zu einer Verschiebung der Bakterienzusammensetzung führen kann. Dies wird mit verschiedenen Hautzuständen in Verbindung gebracht, einschließlich Trockenheit, Entzündungen und einer verminderten Fähigkeit der Haut, sich selbst zu reparieren. Änderungen im Hautmikrobiom können den Alterungsprozess der Haut beschleunigen und das Auftreten von feinen Falten und anderen Alterserscheinungen beeinflussen.^[35]

Im Folgenden geben wir Ihnen einen Überblick über die bakterielle Zusammensetzung Ihres Haut-Mikrobioms im Vergleich zum Haut-Mikrobiom von Menschen im höheren Alter (ab ca. 60 Jahren).^{[36][37][38]}

Das Ergebnis:



Die Zusammensetzung Ihres Haut-Mikrobioms deutet im Vergleich zu gesunden Referenzpersonen der Altersgruppe ab 60, auf eine verstärkte Hautalterung hin.

Oxidativer Schaden der Haut

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut zur Reparatur und Regeneration ab. Ältere Haut ist anfälliger für oxidativen Schaden, was zu Falten und einem Verlust der Festigkeit führen kann. Außerdem führt oxidativer Stress zu Hyperpigmentierung, also dunklen Flecken auf der Haut, sowie zur Schwächung von Kollagen und Elastin, die für die Festigkeit der Haut eine wichtige Rolle spielen. Des Weiteren löst oxidativer Stress entzündliche Reaktionen aus und trägt so zu Rötungen und Hautirritationen bei.

Oxidativer Schaden an der Haut tritt auf, wenn freie Radikale durch die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers nicht mehr neutralisiert werden können. Dieser Prozess trägt maßgeblich zur Hautalterung bei und wird sowohl von Alter und Genetik, aber auch von Umweltfaktoren wie UV-Strahlung beeinflusst. Genetische Faktoren spielen eine wichtige Rolle bei der Anfälligkeit einer Person für oxidativen Schaden. Einige Menschen können Radikale durch ihre körpereigenen Abwehrmechanismen besser neutralisieren, während andere anfälliger für Schäden sind.^{[39][40]}

Zusätzlich zum Alter und der Genetik tragen verschiedene Umweltfaktoren zu oxidativem Schaden bei, indem diese Faktoren die Bildung freier Radikale begünstigen. Insbesondere UV-Strahlen erzeugen freie Radikale in der Haut, was zu DNA-Schäden, Kollagenabbau und der Bildung von Sonnenflecken führt. Außerdem führen eine ungesunde Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum, Luftverschmutzung, Zigarettenrauch und andere Umweltschadstoffe zusätzliche freie Radikale in die Haut ein.^[39]

Es wird davon ausgegangen, dass die Auswirkungen von oxidativem Stress auf die Haut und das Mikrobiom sich gegenseitig beeinflussen. Erste Studien zeigen, dass einige Bakterien, die die Haut besiedeln, resistent gegenüber UV-Strahlung sind. Außerdem tragen diese Bakterien wahrscheinlich zum Schutz vor freien Radikalen bei und können so möglicherweise die Hautgesundheit fördern.^{[40][41]}

Das Ergebnis:



In Ihrem Haut-Mikrobiom wurden im Vergleich zu durchschnittlichen gesunden Referenzpersonen verringerte Menge an Bakterien gefunden, die die Neutralisierung freier Radikale unterstützen. Das bedeutet, dass Ihre Haut oxidativem Stress wahrscheinlich stärker ausgesetzt ist und dadurch wahrscheinlich etwas schneller altert.

Pilze und seborrhoische Dermatitis

Die seborrhoische Dermatitis, auch als seborrhoisches Ekzem bekannt, ist eine häufig auftretende Hauterkrankung, die sich durch entzündete und schuppige Haut bemerkbar macht. Diese Erkrankung betrifft typischerweise Bereiche mit vermehrten Talgdrüsen, wie die Kopfhaut und das Gesicht. Symptome der seborrhoischen Dermatitis können Hautrötungen, Schuppenbildung, Juckreiz und Brennen sein. Es handelt sich um eine chronische Erkrankung, die in Schüben auftreten kann, wobei die Symptome zeitweise abklingen und dann wieder auftreten.^[42]

Die genaue Ursache der seborrhoischen Dermatitis ist nicht vollständig verstanden und hängt von mehreren Faktoren ab. Allerdings wurde bei Menschen mit seborrhoischen Dermatitis ein übermäßiges Wachstum von Pilzen, insbesondere von *Malassezia* festgestellt. Im Folgenden geben wir Ihnen einen Überblick, über eine mögliche Zunahme von diesen spezifischen Pilzen auf Ihrer Haut.^{[43][44][45]}

Das Ergebnis:



In Ihrem Haut-Mikrobiom wurden im Vergleich zu durchschnittlichen gesunden Referenzpersonen durchschnittliche Mengen an Pilzen gefunden, die mit seborrhoischer Dermatitis in Verbindung gebracht werden. Daher deutet Ihr Mikrobiom nicht auf seborrhoische Dermatitis hin.

Wie kann ich mein Haut-Mikrobiom unterstützen?

Unser tägliches Verhalten beeinflusst die Gesundheit unserer Haut. Sonnenschutz wie Sonnencremes dürfen bei der täglichen Pflegeroutine nicht fehlen, insbesondere bei der Pflege der Haut im Gesicht, da diese üblicherweise nicht durch Kleidung geschützt wird. Sonnenschutz hilft nicht nur dabei, den Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen, sondern leistet auch einen Beitrag zur Vermeidung von Hautkrebs ^[18].

Um das Erscheinungsbild Ihrer Haut zu verbessern und das Gleichgewicht Ihres Haut-Mikrobioms nicht zu stören, sollten Pflegeprodukte, die gezielt auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt sind, verwendet werden. Ölige, trockene oder sensitive Haut profitiert von verschiedenen Pflegeroutinen ^[17]. Feuchtigkeitsspendende Cremes sowie Öle tragen zum Schutz der Hautbarriere bei und wirken dem Feuchtigkeitsverlust entgegen. Zusätzlich verhindern nicht-komedogene Produkte durch ihre Inhaltsstoffe das Verstopfen der Poren, also die Bildung von Mitessern ^[19]. Des Weiteren ist es wichtig, sowohl Ihr Make-up als auch andere Rückstände von Sonnenschutzcremes und Umweltschmutz vor dem Schlaf zu entfernen. Zudem sollte das Gesicht zweimal täglich mit schonenden Gesichtereinigungsprodukten und lauwarmem Wasser gereinigt werden. Man sollte mit den Fingerspitzen in kreisenden Bewegungen die Gesichtspflege verteilen und danach gründlich abspülen ^[17].

Die Hautgesundheit wird maßgeblich von unserem Lebensstil beeinflusst. Beispielsweise wird die Durchblutung der Haut durch das Rauchen beeinträchtigt. Als Folge wird die Haut nicht ausreichend mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Darüber hinaus ist es sehr wichtig, Stress zu reduzieren. Übermäßiger Stress steigert die Empfindlichkeit der Haut und könnte dadurch zur Entstehung von Hautproblemen beitragen ^[20]. Ein anhaltender Stress kann zum Beispiel die Symptome von Akne und anderen Hautproblemen wie Rötungen, Entzündungen und Juckreiz verschlechtern ^{[30][32]}.

Unsere Ernährung ist ebenfalls von großer Bedeutung für den gesunden Zustand der Haut. Durch eine Ernährung, die reich an Gemüse, Obst und unverarbeiteten Lebensmitteln ist, können wir die Schönheit und Gesundheit unserer Haut bewahren ^{[20][21]}.

Wie kann ich mein Haut-Mikrobiom unterstützen?

Da es heutzutage nicht immer einfach ist, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, können auch Probiotika (lebende Bakterienkulturen) und Präbiotika (Futter für die guten Bakterien) für den Darm als Nahrungsergänzungsmittel in die eigene Ernährung integriert werden. Es ist aus wissenschaftlichen Studien bekannt, dass auch unsere Verdauung einen großen Einfluss auf das Hauterscheinungsbild hat. Und an dieser Einwirkung ist das Darm-Mikrobiom wesentlich beteiligt (Darm-Haut Achse) ^{[33][34]}.



Was kann ich gegen Akne unternehmen?

Bei erhöhten Mengen an Bakterien, die mit Akne in Verbindung gebracht werden, sowie dem Vorhandensein von Pickeln und Mitessern, sollten Sie an erster Stelle einen Arzt konsultieren (unsere Analyse ersetzt keine Diagnose durch einen Arzt!).

Bei schweren Formen der Akne kann Hautarzt zu der Verwendung von Antibiotika in Form von Salben und Cremes raten ^{[13][14][15]}. Bei leichteren Formen der Akne können antibakterielle Produkte sowie eine angepasste tägliche Pflegeroutine zur Linderung der Symptome beitragen ^[22].

Um die Hautbarriere wiederherzustellen, wird die Verwendung von pH-hautneutralen (pH~5) Waschlotionen in Kombination mit nicht-komedogenen Feuchtigkeitscremes empfohlen. Die Waschlotionen mit Benzoylperoxid wirken außerdem antibakteriell gegen *Cutibacterium acnes*. Darüber hinaus ist es wichtig, Pickel nicht zu drücken und insgesamt das Gesicht nicht oft zu berühren. UV-Strahlen stellen einen weiteren Einflussfaktor dar, der die Hautbarriere schädigt. Daher ist es wichtig, den Sonnenschutz zu verwenden ^{[14][22]}. Eine gesunde Ernährung hat einen signifikanten Einfluss auf die Gesundheit der Haut. Eine fettreiche Ernährungsweise kann zur Entwicklung von Akne beitragen. Zusätzlich kann der Konsum von Milch und Milchprodukten den Verlauf von Akne möglicherweise verschlimmern ^{[25][27][28][31][32]}. Da die Beliebtheit von der Sportnahrung steigt, ist es wichtig zu wissen, dass das Molkenprotein in Nahrungsergänzungsmitteln zum Ausbruch von Akne möglicherweise beitragen kann ^{[25][26][27]}.

Darüber hinaus zeigt die orale Einnahme von Probiotika (lebende Bakterienkulturen) mit *Lactobacillus* und *Bifidobacterium*, positive Effekte auf die Reduktion von Hautschädigungen und Ölproduktion der Haut. Durch die ständige Weiterentwicklung von wissenschaftlichen Ansätzen, entstehen auch neue Pflegeprodukte, die Probiotika enthalten - wie z.B. Gesichtscremes und -lotionen mit *Enterococcus* oder *Lactobacillus*. Erste Studien zeigen vielversprechende Ergebnisse. Die Wirkungsweise von solchen Pflegeprodukten soll auf die Verbesserung der Hautbarriere sowie die Reduktion von *Cutibacterium acnes* abzielen ^{[14][24][28][29]}.



Wie kann ich die Hautalterung verlangsamen?

Die Vorbeugung der Hautalterung beinhaltet eine Kombination von gesunden Lebensgewohnheiten, einer passenden Hautpflegeroutine und dem Schutz vor schädlichen Umweltfaktoren. Übermäßige Sonneneinstrahlung ist einer der Hauptfaktoren für vorzeitige Hautalterung. Sonnenschutzmittel mit einem auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmten Lichtschutzfaktor (LSF) sollten insbesondere an sonnenreichen Tagen und in den Bergen Teil der Pflegeroutine sein. Insbesondere bei heller Haut und längeren Aufenthalten in der Sonne wird ein hoher Lichtschutzfaktor benötigt. Das Tragen der Hüte, die die Gesichtshaut vor der direkten Sonneneinstrahlung schützen, ist auch ein wirksames Schutzmittel im Freien. Trotz Verwendung von Sonnenschutzmitteln sollte übermäßige Sonneneinstrahlung, insbesondere an Sommertagen in der Mittagszeit vermieden werden. Des Weiteren können Feuchtigkeitscremes in der Hautpflegeroutine die Haut vor Austrocknung schützen und so die Alterung der Haut verlangsamen.^{[46][47]}

Die Verwendung von Hautpflegeprodukten mit Antioxidantien und Anti-Aging-Wirkstoffen kann dazu beitragen, die Hautalterung zu verlangsamen und die Hautgesundheit zu unterstützen. Hautpflegeprodukte reich an Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Grüntee-Extrakt und Coenzym Q10 können helfen, freie Radikale, die die Hautzellen schädigen, zu neutralisieren. Retinol, eine Form von Vitamin A, fördert die Zellerneuerung, verbessert die Kollagenproduktion und kann kleine Falten reduzieren. Bei diesen Hautpflegeprodukten ist die regelmäßige Anwendung wichtig, da einige dieser Produkte ihre Wirkung erst nach einigen Wochen entfalten.^{[47][48]}

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß, Obst und gesunden Fetten liefert Nährstoffe, die die Hautgesundheit unterstützen. Zudem unterstützt eine hohe Wasserzufuhr die Feuchtigkeit und Elastizität der Haut. Übermäßiger Alkoholkonsum kann die Haut dehydrieren und zu vorzeitiger Hautalterung beitragen. Regelmäßiges Rauchen beschleunigt Faltenbildung und den Elastizitätsverlust der Haut. Auch übermäßiger Zuckerkonsum kann sich schädlich auf die Haut auswirken und dadurch zur schnelleren Hautalterung beitragen.^[49]

Zudem wirkt sich die Reduktion von Stress positiv auf die Haut aus. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Durchblutung und verlangsamt so die Alterung der Haut.^{[47][49]} Außerdem ist qualitativ hochwertiger Schlaf entscheidend, um die Alterung der Haut zu verlangsamen.^[53]

Oxidativer Schaden der Haut

Die Vorbeugung von oxidativem Stress der Haut ist wichtig, um die Hautgesundheit zu fördern und vorzeitiger Hautalterung entgegenzuwirken. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, kann dazu beitragen, oxidativen Stress zu reduzieren. Zu diesen Lebensmitteln gehören insbesondere Beeren und grünes Blattgemüse. Zudem sollte das Rauchen sowie der Konsum von Alkohol zumindest begrenzt werden, um oxidativen Stress für die Haut zu reduzieren. Hautpflegeprodukte mit Antioxidantien können die Neutralisierung der freien Radikale direkt auf der Haut unterstützen. Zur Vorbeugung von oxidativem Stress sollten Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor (LSF) verwendet werden und bei intensiver Sonneneinstrahlung schützende Kleidung getragen werden, um die Haut vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.^{[39][47][48][50]}

Was kann ich bei seborrhoischer Dermatitis machen und wie kann ich diesen Hautproblemen vorbeugen?

Da es sich bei seborrhoischer Dermatitis um eine Hauterkrankung handelt, ist es wichtig, einen Facharzt oder eine Fachärztin aufzusuchen, um eine genaue Diagnose zu erhalten und eine geeignete Behandlungsstrategie zu entwickeln. Bei stärkeren Symptomen können Medikamente für die Haut verschrieben werden, die Entzündungen reduzieren.^[51]

Der Facharzt bzw. Fachärztin wird wahrscheinlich die Verwendung von Pflegeprodukten empfehlen, die für empfindliche und seborrhoische Haut geeignet sind. Einige Pflegeprodukte enthalten Antimykotika wie Ketoconazol, die das übermäßige Wachstum von Pilzen unterdrücken und so in Absprache mit einem Arzt oder einer Ärztin die Symptome lindern können.

Reizende Hautpflegeprodukte und aggressive Reinigungsmittel sollten insbesondere bei seborrhoischer Dermatitis vermieden werden. Sonnenschutzmittel können eine Verschlimmerung der Haut vorbeugen, da UV-Strahlen die Symptome von seborrhoischer Dermatitis oft fördern.

Sonstiges

Ergebnisbericht erstellt von:

Procomcure Biotech GmbH

Breitwies 1
5303 Thalgau
Österreich

Messverfahren:

NGS

Next-Generation-Sequencing (16S rRNA Gen)

Primärprobe bzw. eingesandtes Material:

Hautprobe

Disclaimer:

Die Analyse basiert auf der Sequenzierung des 16S rRNA Gens und ermöglicht die Klassifizierung der Bakterienstämme im Mikrobiom. Das Ergebnis des Mikrobiomtests und dessen Interpretation können unvollständig sein. Die Anzahl der nachgewiesenen Mikroorganismen ist nicht vollständig, und es können andere Mikroorganismen vorhanden sein, die durch die Sequenzierung nicht erfasst wurden. Die derzeitige Interpretation des Mikrobiomtests beruht auf Daten von erwachsenen Referenzpersonen und kann sich in Zukunft aufgrund der Veröffentlichung neuer wissenschaftlicher Studien ändern. Ungenaue oder fehlende Informationen können zu einer irreführenden Interpretation führen. Dieser Bericht wird Ihnen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken zur Verfügung gestellt und ersetzt weder den Besuch bei einem Arzt noch den Rat oder die Leistungen eines Arztes.



Gesundheit beginnt bei uns.

