



Empfindliche Haut - welche Auslöser sind die Ursache?

Immer mehr Menschen reagieren auf bestimmte Einflüsse oder Verhaltensweisen mit einer juckenden, brennenden oder prickelnden Haut. Um herauszufinden, welche Faktoren dabei eine besondere Rolle spielen, hat ein französisches Forscherteam über 10.000 Menschen aus fünf verschiedenen Nationen über die Auslöser der empfindlichen Haut befragt.

Etwa die Hälfte der aus Brasilien, China, Frankreich, Russland und den USA stammenden Studienteilnehmer hatte unter einer empfindlichen Haut zu leiden, es handelte sich dabei zu 55 % um Frauen und zu 47 % um Männer. Die Forscher erhofften sich von der Studie, die bereits bekannten und möglicherweise auch noch unbekanntem Verursacher einer empfindlichen Haut verifizieren zu können.

Mit der Auswertung der Fragebögen stellte sich heraus, dass ein wichtiger Einflussfaktor für die Haut die allgemeine Luftverschmutzung zu sein scheint. 63 % der hautempfindlichen Personen gaben sie als wichtigen Verursacher an. 58 % von ihnen nannten Kosmetika als Grund dafür, dass sich Pickel, Pusteln oder gar Hautrötungen bildeten.

Interessanterweise brachte die Befragung aber auch anderweitige Faktoren, die eine empfindliche Haut triggern, zum Vorschein: So erwähnten 65 % der ersten Teilnehmergruppe eine empfindliche Hautreaktion auf Müdigkeit, 58 % auf Staub, 54 % auf Körperschweiß, 44 % auf einzelne Nahrungsmittel und 40 % auf Zigarettenrauch.

Weiterhin konnten als mögliche Verursacher hormonelle Veränderungen in einer Schwangerschaft oder während der Periode genannt werden. Frauen in der Menopause scheinen jedoch keine zunehmend empfindliche Haut zu verspüren. Etwa die Hälfte der Studienteilnehmer wies darauf hin, dass ihre Haut bei stärker ausgeprägten Schlafstörungen sehr viel empfindlicher reagiere. Und über 65 % gaben an, dass eine allgemeine Müdigkeit die Hautempfindlichkeit in die Höhe schnellen ließe. Damit scheint dieser Einflussfaktor häufiger zuzutreffen als der Gebrauch bestimmter Kosmetika.

Die Wissenschaftler nehmen an, dass es bei schlechtem Schlaf und der daraus resultierenden Müdigkeit zu einer Störung bestimmter Nervenfasern kommt, welche sich direkt unter der Haut befinden. Dieses führe dazu, dass sich die Empfindlichkeit der Haut steigere und zu den unangenehmen Reaktionen führen könnte.

Misery, L. et al.

Relationship between sensitive skin and sleep disorders, fatigue, dust, sweating, food, tobacco consumption or female hormonal changes: Results from a worldwide survey of 10 743 individuals
JADV 2/2021

[Zurück zur Übersicht](#)