Primer

Prebiotika, Probiotika und Postbiotika

Was bedeuten diese Begriffe in der Hautpflege?

In der modernen Hautpflege werden Begriffe wie präbiotisch, probiotisch und postbiotisch immer häufiger verwendet. Sie stehen alle in Zusammenhang mit Mikroorganismen, die natürlicherweise auf der Haut leben, haben aber unterschiedliche Funktionen. Ziel ist es, das Hautmikrobiom – also die Gesamtheit der Mikroorganismen auf der Haut – im Gleichgewicht zu halten und so die Hautgesundheit zu fördern.

Probiotika – Lebende Mikroorganismen für eine gesunde Haut

Probiotika sind **lebende Bakterien**, die in der Hautpflege gezielt eingesetzt werden, um das Hautmikrobiom zu unterstützen. Sie können das Wachstum nützlicher Mikroorganismen fördern und gleichzeitig das Überhandnehmen von potenziell schädlichen Keimen verhindern.

Mit zunehmendem Alter, durch Stress oder aggressive Hautpflegeprodukte kann das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht geraten. Probiotika helfen dabei, diese Balance wiederherzustellen und stärken die natürliche Schutzfunktion der Haut.

Wirkung auf die Haut

- Unterstützen die natürliche Hautflora und fördern das Wachstum nützlicher Bakterien
- Regulieren den pH-Wert der Haut und helfen, die Hautbarriere intakt zu halten
- Reduzieren Entzündungen und helfen bei empfindlicher oder zu Rötungen neigender Haut
- Können das Immunsystem der Haut positiv beeinflussen und so vor äusseren Reizen schützen

Wo kommen sie vor?

Probiotische Inhaltsstoffe werden in Seren, Cremes oder Masken verwendet. Häufig eingesetzte Bakterienstämme sind *Lactobacillus* oder *Bifidobacterium*.

Da lebende Mikroorganismen empfindlich sind, müssen probiotische Pflegeprodukte oft besonders stabilisiert werden oder gekühlt gelagert werden.

Präbiotika – Nahrung für nützliche Hautbakterien

Präbiotika sind **Nährstoffe**, die das Wachstum und die Aktivität nützlicher Mikroorganismen fördern, ohne selbst lebende Bakterien zu enthalten. Sie dienen als Nahrung für die guten Hautbakterien und helfen so, das Mikrobiom in Balance zu halten.
Durch die richtige Nährstoffversorgung können sich nützliche Mikroorganismen besser vermehren, während das Wachstum unerwünschter Keime gehemmt wird. Präbiotika sind daher eine effektive Möglichkeit, das Hautmikrobiom langfristig zu stärken.

Wirkung auf die Haut

- Fördern das Wachstum schützender Bakterien und verbessern die Hautflora
- Stabilisieren das Mikrobiom und helfen, Ungleichgewichte zu vermeiden
- Unterstützen eine gesunde Hautbarriere und verbessern die Feuchtigkeitsbindung

Wo kommen sie vor?

Typische präbiotische Inhaltsstoffe in Hautpflegeprodukten sind **Inulin**, **Fructooligosaccharide (FOS)** oder **Laktat (Milchsäure)**. Sie sind oft in feuchtigkeitsspendenden Cremes, Seren oder Reinigungsprodukten enthalten, um die Hautflora zu stabilisieren.

Postbiotika – Bioaktive Wirkstoffe aus Mikroorganismen

Postbiotika sind die **Stoffwechselprodukte von Bakterien**. Sie enthalten keine lebenden Mikroorganismen mehr, sondern nur noch die von ihnen gebildeten Wirkstoffe, die eine positive Wirkung auf die Haut haben.
Diese Stoffe entstehen, wenn Bakterien Substanzen wie Enzyme, kurzkettige Fettsäuren oder Peptide produzieren, die für die Haut beruhigend, entzündungshemmend und regenerierend wirken.

Wirkung auf die Haut

- Unterstützen die Regeneration und fördern die Wundheilung
- Beruhigen gereizte Haut und wirken entzündungshemmend
- Stärken die Hautbarriere und helfen, Feuchtigkeit zu speichern

Wo kommen sie vor?

Postbiotische Inhaltsstoffe werden aus fermentierten Mikroorganismen gewonnen. Bekannte Beispiele sind **Lactobacillus-Ferment**, **Galactomyces-Ferment** oder kurzkettige Fettsäuren. Sie werden häufig in Cremes, Seren oder Masken eingesetzt, um die Haut zu beruhigen und zu stärken.

Unterschiede zwischen Prä-, Pro- und Postbiotika

- Probiotika enthalten lebende Mikroorganismen, die direkt das Hautmikrobiom beeinflussen.
- Präbiotika sind Nährstoffe, die das Wachstum nützlicher Bakterien fördern.
- Postbiotika sind die bioaktiven Wirkstoffe, die Bakterien produzieren, und haben hautberuhigende oder entzündungshemmende Eigenschaften.

Für welche Hauttypen sind sie besonders geeignet?

- Empfindliche oder gerötete Haut: Postbiotika wirken beruhigend und stärken die Hautbarriere.
- Unreine oder zu Akne neigende Haut: Probiotika helfen, das Mikrobiom auszugleichen und Entzündungen zu regulieren.
- Trockene oder reife Haut: Präbiotika fördern das Wachstum nützlicher Bakterien und helfen, Feuchtigkeit besser zu speichern.