

Im Takt der Haut: Wie der Monatszyklus unser Hautbild prägt

1. Teil: Die Veränderung des Hautbildes im Monatszyklus

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers und eine Schnittstelle zwischen inneren biologischen Prozessen und äußeren Umwelteinflüssen. Viele Menschen berichten, dass sich ihr Hautbild über den Monat hinweg ändert – von fettiger Haut mit vermehrten Unreinheiten bis hin zu trockenen, schuppigen Bereichen. Insbesondere Frauen beobachten im Zusammenhang mit ihrem Menstruationszyklus deutliche Schwankungen in der Beschaffenheit ihrer Haut. Doch welche biologischen Mechanismen liegen diesen Veränderungen zugrunde? In einer Studie haben wir versucht, diesen Theorien auf den Grund zu gehen.



Der 28-Tage-Zyklus der Haut

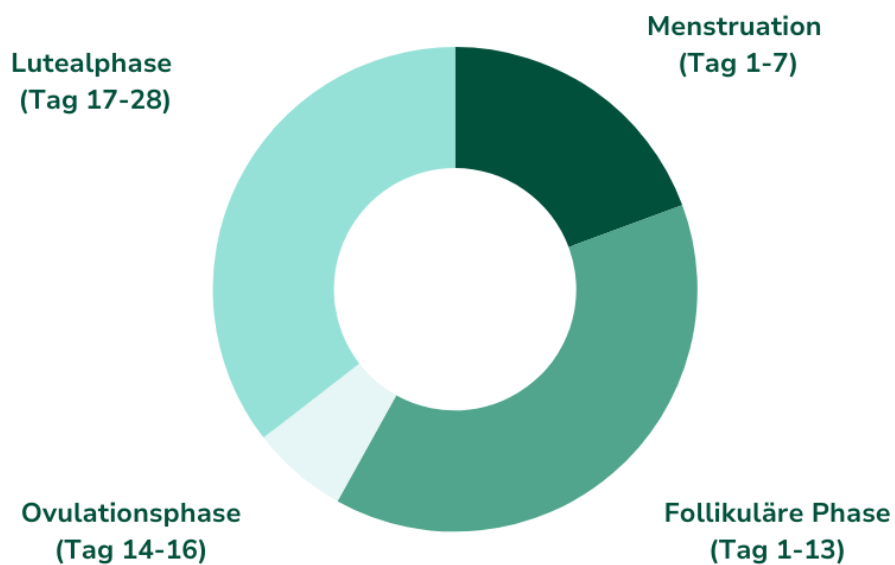
Hautzellen erneuern sich durchschnittlich alle 28 Tage. Dieser Prozess der Hautregeneration, bekannt als Keratinisierung, sorgt dafür, dass die oberste Hautschicht (das Stratum corneum) kontinuierlich abgestoßen und durch neue Zellen ersetzt wird. Gleichzeitig gibt es einen zyklischen Rhythmus, der durch Hormone, insbesondere bei Frauen, gesteuert wird.¹

¹ Vgl. Haut.de. (o. D.). Fakten zur Haut: Hauterneuerung und Follikelapparat.

Hormonelle Einflüsse auf das Hautbild

Während des Menstruationszyklus unterliegt der Körper starken hormonellen Schwankungen, insbesondere in den Konzentrationen von Östrogen, Progesteron und Testosteron. Diese Hormone beeinflussen direkt die Talgproduktion, die Hautdurchblutung und die Wasserbindungsfähigkeit der Haut.²

Haut und Hormone im Zyklusverlauf



- **Menstruation (Tag 1-7):** Hormonspiegel sinken, Haut wird trockener und weniger elastisch.
- **Follikuläre Phase (Tag 1-13):** Östrogenspiegel steigt, wirkt entzündungshemmend und verbessert Hautelastizität. Haut erscheint glatter und geschmeidiger.
- **Ovulationsphase (Tag 14-16):** Östrogenspiegel erreicht Maximum, Haut strahlt. Ein leichter Testosteronanstieg kann die Talgproduktion erhöhen.
- **Lutealphase (Tag 17-28):** Progesteron fördert Talgproduktion, Haut wird fettiger, Poren können verstopfen. Wassereinlagerungen lassen Haut geschwollen wirken.³

² Vgl. Haut.de, o. D.

³ Vgl. Clue. (o. D.). Die Haut und der Zyklus: Wie beeinflussen Hormone deine Haut?

Unterschiedliche Zyklen bei Männern

Männer haben keinen monatlichen hormonellen Rhythmus, aber ihr Hautbild wird dennoch von Hormonen wie Testosteron beeinflusst. Diese hormonelle Wirkung hat eine besondere Relevanz, da Testosteron direkt die Aktivität der Talgdrüsen beeinflusst. Es erhöht die Talgproduktion, weshalb Männerhaut oft fettiger ist als Frauenhaut.

Im Gegensatz zu Frauen, die einen 28-tägigen Hormonzyklus durchlaufen, haben Männer einen täglichen Hormonzyklus. Der Testosteronspiegel unterliegt innerhalb von 24 Stunden starken Schwankungen. Morgens erreicht er seinen Höhepunkt, was zu einer gesteigerten Talgproduktion und einem verstärkten Hautglanz führt. Im Laufe des Tages nimmt der Spiegel ab, was zu einer Stabilisierung der Haut führt. Abends ist der Spiegel auf seinem Tiefpunkt.⁴

Testosteron spielt eine zentrale Rolle bei der Talgproduktion, wodurch Männerhaut tendenziell fettiger ist und häufiger zu Akne, Mitessern und großen Poren neigt, besonders in der Pubertät. Ab dem 40. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel kontinuierlich, was zu trockenerer und weniger elastischer Haut führt. Um diesen Prozess zu verlangsamen, ist eine gezielte Pflege erforderlich, die den Fettgehalt reguliert und die Hautalterung aufhält.⁵

2. Teil: Cosnova Beauty x IQONIC.AI Studie

Die Haut ist ein dynamisches Organ, das sich ständig an innere und äußere Einflüsse anpasst. Ausgehend von der Theorie, dass hormonelle Schwankungen und der 28-Tage-Zyklus der Haut die Beschaffenheit beeinflussen, haben wir bei IQONIC.AI eine Studie durchgeführt, um diese Veränderungen genauer zu untersuchen. Ziel war es, herauszufinden, wie sich das Hautbild bei täglicher Beobachtung über mehrere Wochen hinweg entwickelt und ob sich zyklische Muster abzeichnen lassen. Diese Erkenntnisse sollten dazu beitragen, die Grundlagen für individualisierte Hautpflegeprodukte zu schaffen, die auf die verschiedenen Phasen des Monatszyklus abgestimmt sind.

⁴ Vgl. Knappschaft. (o. D.). Der Hormon-Zyklus: Die Hormone des Mannes: Wie funktioniert der männliche Zyklus?

⁵ Vgl. Herbsom. (o. D.). Wie Hormone unser Hautbild beeinflussen: Der Einfluss von Hormonen auf Männerhaut.

Studiendesign und Methodik

Unsere Studie erstreckte sich über 3 Monate und umfasste tägliche Bildaufnahmen der Haut von 15 Probanden, die unter standardisierten Bedingungen erstellt wurden. Die Teilnehmer umfassten Männer und Frauen mit verschiedenen Hauttypen (trocken, ölig, Mischhaut).

Die Studie untersuchte folgende Aspekte:

- **Tägliche Fluktuationen des Hautbildes:** Analyse des Hautalters, des Hauttyp, Falten und Hautverunreinigungen.
- **Langfristige Tendenzen:** Beobachtung von zyklischen Mustern und wiederkehrenden Veränderungen.
- **Korrelationen:** Zwischen Hauttyp und spezifischen Hautzuständen, wie Akne.

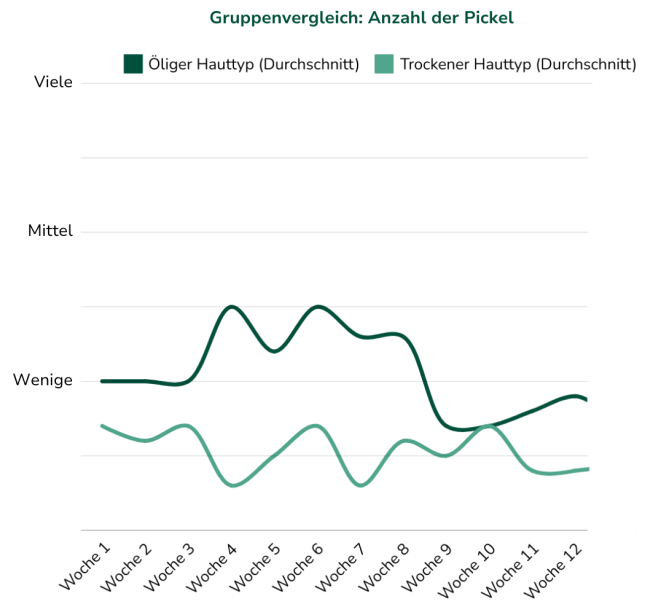
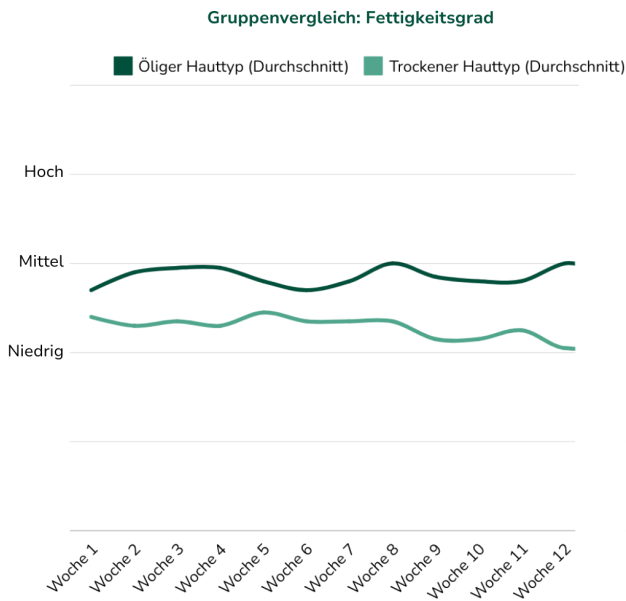
Ergebnisse: Tägliche Fluktuationen

Die täglichen Hautmessungen zeigten, dass die Haut über den Beobachtungszeitraum leichte Schwankungen in ihrer Beschaffenheit aufwies. Diese Schwankungen waren jedoch meist subtil und zeigten keine drastischen Veränderungen von einem Tag zum nächsten. Folgende Trends wurden beobachtet:

- **Ölige Haut:** Die Werte schwankten zwischen 75 % und 100 % Fettgehalt.
- **Trockene Haut:** Werte bewegten sich im Bereich von 0 % bis 25 % Feuchtigkeit.

Es zeigte sich keine klare Korrelation zwischen den täglichen Schwankungen und Hautzuständen wie Akne oder Rosacea.

Eine Korrelation zwischen Hauttyp und Akne war jedoch klar zu erkennen: Personen mit öligiger Haut zeigten eine höhere Neigung zu Hautunreinheiten, insbesondere in Phasen mit erhöhtem Fettigkeitsgrad. Im Vergleich dazu wiesen Personen mit trockener Haut deutlich weniger Unreinheiten auf, wobei der Fettigkeitsgrad konstant auf einem niedrigen bis mittleren Niveau blieb.



Zyklische Muster

Bei weiblichen Teilnehmern konnten leichte zyklische Tendenzen festgestellt werden, die mit dem Menstruationszyklus korrelieren:

- **Zunahme von Akne:** Einige Teilnehmerinnen berichteten in der zweiten Woche des Zyklus von vermehrten Hautunreinheiten. Dies deckt sich mit der Theorie, dass der Anstieg von Östrogen und Testosteron die Talgproduktion erhöht.
- **Hautstruktur:** Keine extremen Veränderungen in der Textur oder im Gesamtbild der Haut über den gesamten Zyklus hinweg.

Diskussion: Keine Extremwerte

Für alle Teilnehmer – unabhängig vom Geschlecht oder Hauttyp – wurden keine extremen Schwankungen des Hautbildes festgestellt. Dies deutet darauf hin, dass die Haut zwar dynamisch ist, sich jedoch innerhalb eines stabilen Rahmens bewegt.

Insbesondere bei Frauen konnten jedoch leichte zyklische Tendenzen beobachtet werden, die mit hormonellen Schwankungen im Menstruationszyklus einhergehen. Die erhöhte Akneanfälligkeit in der zweiten Zykluswoche unterstreicht den Einfluss von Östrogen und Testosteron auf die Talgproduktion. Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit der im theoretischen Teil beschriebenen Wirkung von Hormonen auf die Haut.

Die Ergebnisse unterstreichen, dass eine Korrelation zwischen Hauttyp und Akne klar zu erkennen ist. Dies belegt, dass ölige Haut stärker zu Akne neigt und eine gezielte, talgregulierende Pflege benötigt. Trockene Haut profitiert hingegen von feuchtigkeitsspendenden Produkten. Diese Erkenntnisse können als Grundlage für die Entwicklung personalisierter Hautpflegeprodukte dienen, die auf die spezifischen Bedürfnisse unterschiedlicher Hauttypen abgestimmt sind.

Fazit und Implikationen

Die Studie zeigt, dass zyklische Veränderungen des Hautbildes real, jedoch subtil sind. Der Einfluss hormoneller Schwankungen ist messbar, insbesondere bei Frauen. Am stärksten erkennbar war die Korrelation zwischen dem Hauttyp und dem Auftreten von Hautunreinheiten.

Die Haut ist ein dynamisches Organ, dessen Beschaffenheit durch innere und äußere Faktoren beeinflusst wird. Die Erkenntnisse bieten eine Grundlage für die Entwicklung innovativer Hautpflegestrategien, wie zum Beispiel Produkte, die auf die verschiedenen Wochen des Menstruationszyklus abgestimmt sind. Solche Pflegekonzepte könnten insbesondere während der Akne-anfälligen Phasen wertvolle Vorteile bieten.

Die Ergebnisse eröffnen neue Möglichkeiten für die Kosmetikindustrie, personalisierte Produkte zu entwickeln, die den Bedürfnissen unterschiedlicher Hauttypen und den hormonellen Schwankungen des Monatszyklus gerecht werden. Während gezielte Pflegekonzepte für spezifische Phasen Mehrwert bieten könnten, bleiben allgemeine Pflegeprodukte weiterhin eine zuverlässige Basis für die Mehrheit der Anwender.

Über das Unternehmen

Das Unternehmen ist ein deutsches Kosmetikunternehmen, das vor mehr als 20 Jahren gegründet wurde. Es ist bekannt für seine erschwinglichen und hochwertigen Kosmetikprodukte, die unter verschiedenen Marken angeboten werden. Dabei legt das Unternehmen großen Wert auf Innovation, Nachhaltigkeit und trendbewusstes Design. Die Produkte sind weltweit in über 90 Ländern erhältlich und erreichen ein breites Publikum. Zudem engagiert sich das Unternehmen für soziale Verantwortung und setzt auf nachhaltige Produktions- und Verpackungslösungen.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Haut.de. (o. D.). Fakten zur Haut: Hauterneuerung und Follikelapparat. Online unter: <https://www.haut.de/haut/fakten-zur-haut/hauterneuerung-und-follikelapparat/>

Clue. (o. D.). Die Haut und der Zyklus: Wie beeinflussen Hormone deine Haut? Online unter: <https://helloclue.com/de/artikel/haut-und-haare/die-haut-und-der-zyklus-wie-beeinflussen-hormone-deine-haut>

Knappschaft. (o. D.). Der Hormon-Zyklus: Die Hormone des Mannes: Wie funktioniert der männliche Zyklus? Online unter: <https://magazin.knappschaft.de/der-hormon-zyklus/#:~:text=Auch%20M%C3%A4nner%20durchlauen%20einen%20Hormon,seine%20Stimmung%20und%20sein%20Verhalten.>

Herbsom. (o. D.). Wie Hormone unser Hautbild beeinflussen: Der Einfluss von Hormonen auf Männerhaut. Online unter: <https://herbsom.de/blogs/news/wie-beeinflussen-hormone-unsere-haut>