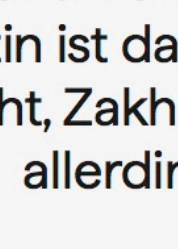
Publiziert 9. Mai 2025, 20:32

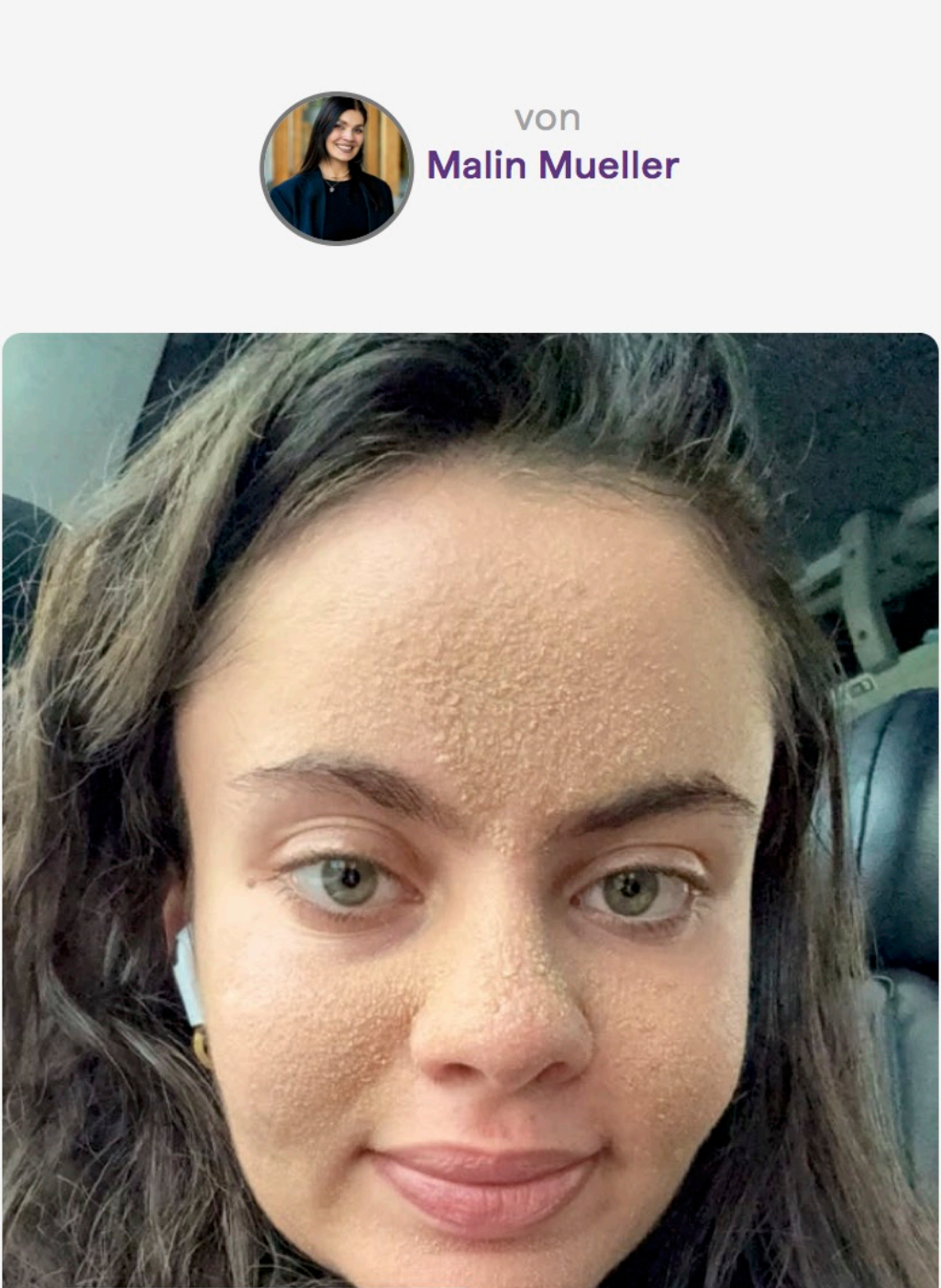
HÖHLENMENSCH-METHODE

Tia (22) wäscht ihr Gesicht nicht mehr – kann das gut gehen?

Influencerin Tia Zakher folgt der Höhlenmensch-Methode und wäscht ihr Gesicht nicht mehr. Laut einer Schweizer Hautärztin ist das nicht grundsätzlich schlecht, Zakhers Videos sieht sie allerdings kritisch.



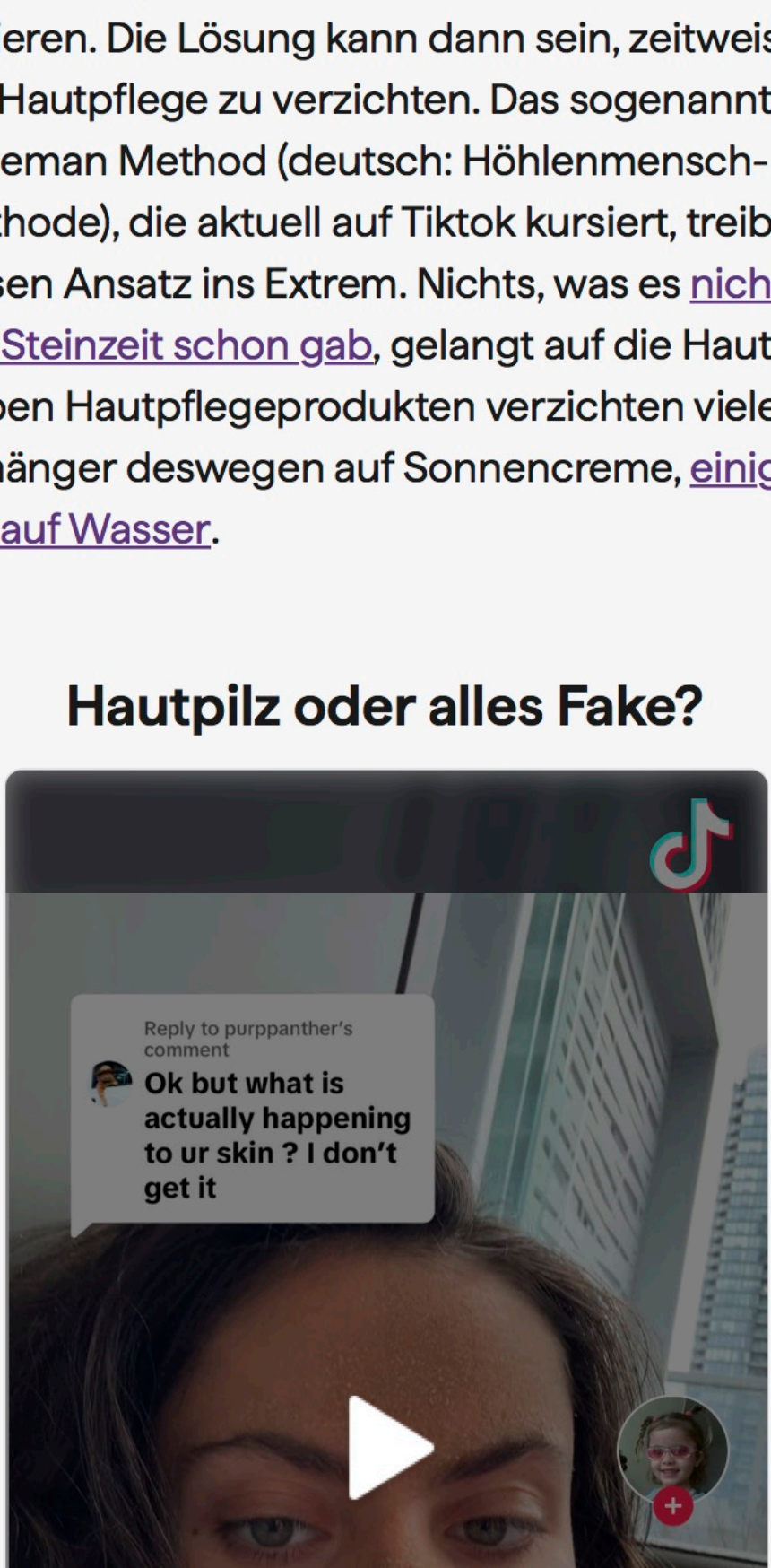
von
Malin Mueller


Am
What's on your face
45m Reply
after 8 years of picking & over exfoliating im healing my skin barrier by doing the one thing I never tried before... absolutely nothing.

Tia Zakher erklärt in mehreren Tiktok-Clips, was es mit den Schuppen auf ihrem Gesicht auf sich hat. Laut ihr ist es abgestorbene Haut, die sich bald von selbst ablösen wird. Eine Schweizer Dermatologin sieht das anders. Tiktok/tiazakher

Zu viel Pflege kann der Haut zusetzen und sie irritieren. Die Lösung kann dann sein, zeitweise auf Hautpflege zu verzichten. Das sogenannte Caveman Method (deutsch: Höhlenmensch-Methode), die aktuell auf Tiktok kursiert, treibt diesen Ansatz ins Extrem. Nichts, was es nicht in der Steinzeit schon gab, gelangt auf die Haut. Neben Hautpflegeprodukten verzichten viele Anhänger deswegen auf Sonnencreme, einige gar auf Wasser.

Hautpilz oder alles Fake?

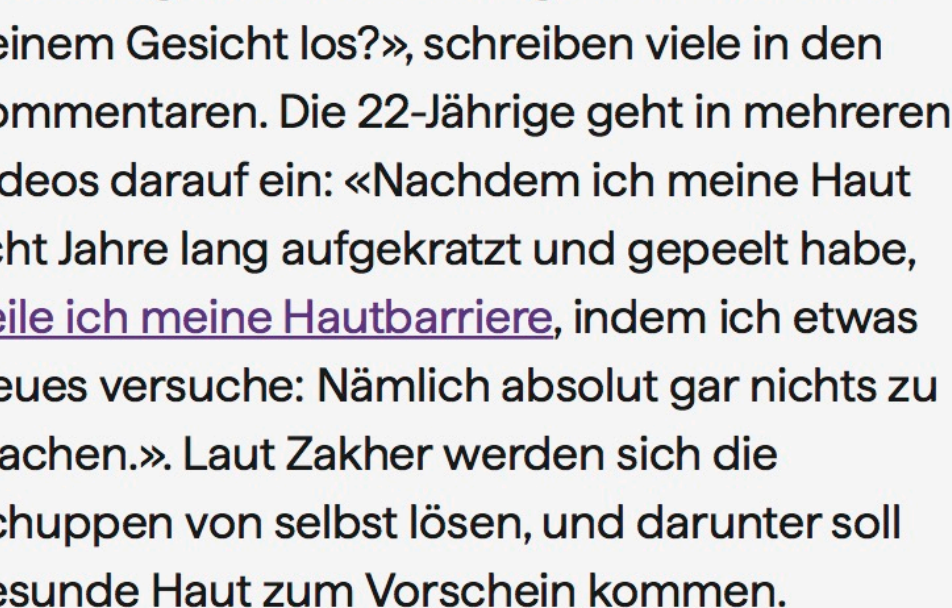

Reply to purppanther's comment
Ok but what is actually happening to ur skin ? I don't get it
179.6K
61
41.6K
Jetzt anschauen

@tiazakher
Replying to @purppanther 6 weeks in & THANKFULLY haven't picked 🙏
♫ original sound - tia zakher

Prominentes Beispiel ist Influencerin Tia Zakher, die sich mit einem schuppigen Gesicht bei Tiktok zeigt und damit viral geht. «Was ist mit deinem Gesicht los?», schreiben viele in den Kommentaren. Die 22-Jährige geht in mehreren Videos darauf ein: «Nachdem ich meine Haut acht Jahre lang aufgekratzt und gepeelt habe, heile ich meine Hautbarriere, indem ich etwas Neues versuche: Nämlich absolut gar nichts zu machen.». Laut Zakher werden sich die Schuppen von selbst lösen, und darunter soll gesunde Haut zum Vorschein kommen.

Andere Creator warnen sie und vermuten eher einen Hautpilz. Wieder andere halten alles für einen grossen Fake. Was wirklich stimmt und ob du auf Pflegeprodukte verzichten solltest, weiss Dermatologin Dr. med. Marianne Meli.

Über die Expertin



Dr Med Marianne Meli Ärztliche Leitung Dermanence Praxen Zurich FMH Dermatologie Und Venerologie
Dermanence/Zak van Biljon

Dr. med. Marianne Meli, FMH Dermatologie und Venerologie, ist ärztliche Leitung der Dermanence Praxen in Zürich.

Dr. Meli, ist es per se eine schlechte Idee, alle Hautpflegeprodukte wegzulassen?

Nein, gar nicht. Das kann sogar eine sehr gute Idee sein, wenn die Haut irritiert ist.

In welchen Fällen?

Das kommt auf die Art der Hautirritation an. Bei einem Ekzem zum Beispiel benötigt die Haut mehr Feuchtigkeit und Lipide – Produkte wegzulassen, schadet eher. Bei der sogenannten perioralen Dermatitis, die häufig durch eine Überpflege entsteht, wird die «Nulltherapie» ärztlich empfohlen, damit sich die Haut wieder erholen kann.

Wie genau hilft das der Haut?

Die Hautbarriere kann sich schneller erholen, wenn sie nicht durch reizende Pflegeprodukte oder häufige Produktwechsel irritiert wird. Auch bei Akne oder Unreinheiten können porenverstopfende Inhaltsstoffe zur Verschlimmerung der Symptome führen. Werden sie weggelassen, kann die Haut besser atmen und wird reiner.

Wie wichtig ist dir die tägliche Hautpflege?

○ Sehr wichtig, ich habe eine feste Routine, an die ich mich halte.

○ Wichtig, aber ich bin flexibel und lasse auch mal was aus.

○ Nicht so wichtig, ich mache nur das Nötigste.

○ Ich kümmere mich kaum um meine Haut – Wasser und Seife müssen genügen.

○ Gar nicht, ich wasche nicht mal mein Gesicht.

15483 Abstimmungen

Auf welche Produkte sollte man selbst bei der Höhlenmensch-Methode auf keinen Fall verzichten?

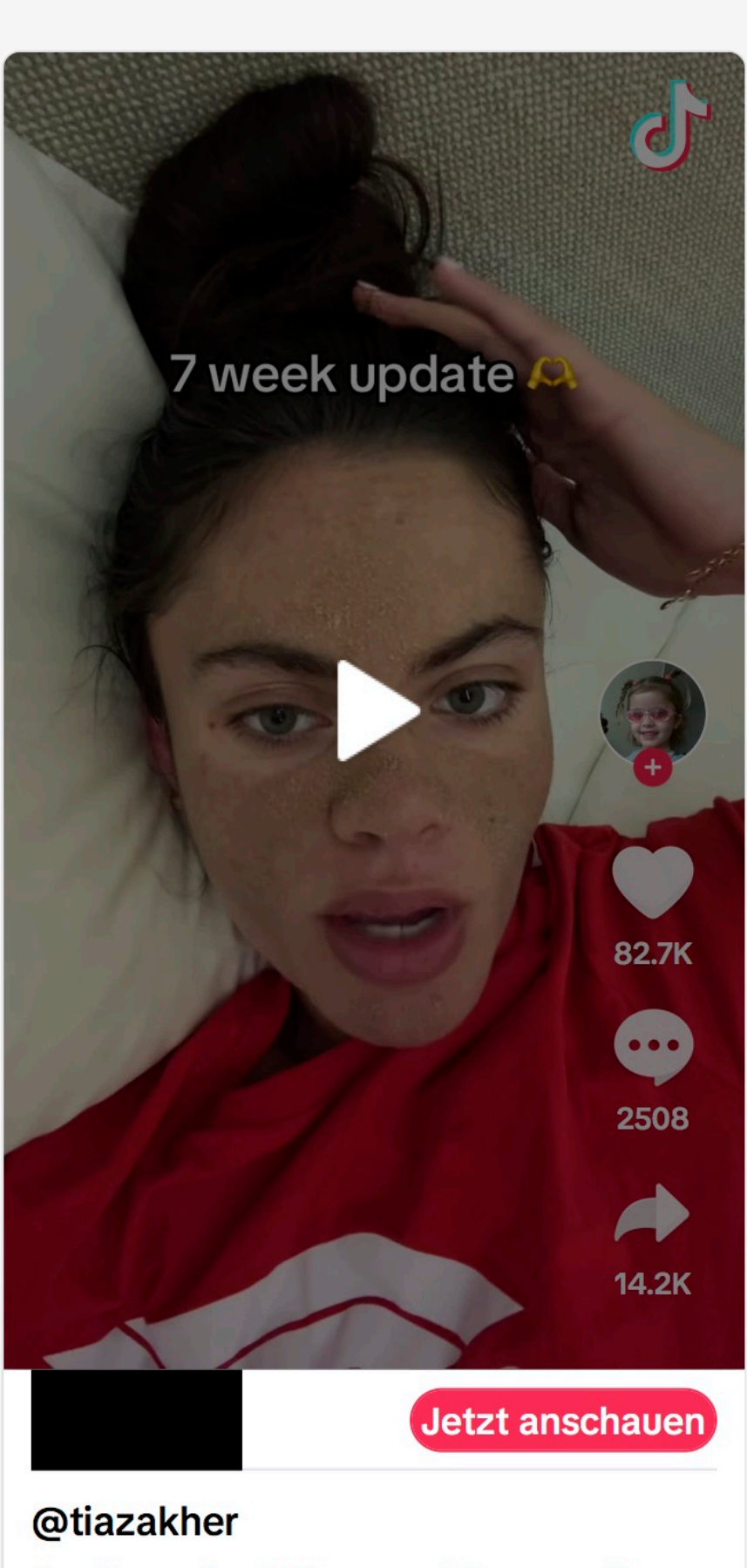
Auf einen sanften Reiniger und Sonnenschutz. Wenn man die Haut nur mit Wasser wäscht, ist das, als ob man versucht, eine ölige Pfanne nur mit Wasser zu reinigen. Schmutz und Talg können nicht entfernt werden. Den Sonnenschutz an Stellen, die nicht durch Kleidung geschützt sind, wegzulassen, kann sehr gefährlich werden. Schlimmstenfalls kann Hautkrebs entstehen.

Das Gesicht nicht mehr zu waschen, klingt sehr extrem. Spriessen da keine Pickel?

Durch Schweiss, Schmutz und Umwelteinflüsse sowie durch die abgestorbenen Hautschuppen kann es zu Beginn zu Unreinheiten kommen. Auf längere Sicht kann sich die Haut bei Personen mit gesunder Haut aber meist gut von selbst regulieren.

Gibt es noch andere Risiken bei der Methode?

Wenn man zu Unreinheiten oder Akne neigt, können sich bei vermehrter Talgansammlung Aknebakterien vermehren und die Entzündung fördern. Ähnlich sieht es beim sogenannten seborrhoischen Ekzem aus, bei dem es zu einer verstärkten Vermehrung des Hefepilzes Malassezia kommt. Bei Rosazea fühlen sich Haarbalgmilben besonders wohl. Wäscht man sein Gesicht nicht mehr, kann der Befall schlimmer werden.



@tiazakher
thank you for all the sweet & supportive messages!!! to my fellow ...Mehr anzeigen
♫ original sound - tia zakher

Hat die Influencerin Tia Zakher also wirklich eine Krankheit?

Das glaube ich kaum. Das sieht sowas von fake aus. Die Schuppen erscheinen seltsam getönt. Auch eine Infektion oder das sogenannte seborrhoische Ekzem sehen definitiv anders aus.

Wie sähe denn eine Infektion aus?

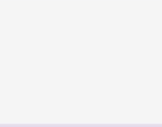
Das seborrhoische Ekzem tritt vor allem am Haaransatz, an den Augenbrauen und an den Nasolabialfalten auf. Überall dort, wo Zahkar keine Schuppen hat. Es sieht bei ihr auch gar nicht entzündlich aus. Die Schuppung ist viel zu scharf begrenzt, andere Hautstellen zeigen eine makellose Haut. Das passt einfach nicht zusammen.

Hast du einen Tipp für reine Haut, auf den du schwörst? Teile ihn in den Kommentaren!

Folgst du schon 20 Minuten auf Whatsapp?

Eine Newsübersicht am Morgen und zum Feierabend, überraschende Storys und Breaking News: Abonniere den Whatsapp-Kanal von 20 Minuten und du bekommst regelmässige Updates mit unseren besten Storys direkt auf dein Handy.

Jetzt 20 Minuten abonnieren



von
Malin Mueller

Malin Mueller (mmu) arbeitet seit 2021 für 20 Minuten. Sie ist stellvertretende Leiterin Lifestyle und Beauty-Redaktorin. Ihr Fokus: Hautpflege, Frisuren und Trend-Checks.

Deine Meinung zählt

Das Thema bewegt mich.

Ich fühle mich gut informiert.

Der Artikel ist fair und ausgewogen.

Fehler gefunden? Jetzt melden.

1542 77 98 Merken

82 Kommentare

Kommentarfunktion geschlossen

peter_1 vor 5 Monaten

Ich bin mit einmal in der Woche duschen aufgewachsen. Wenn es nichts aussergewöhnliches gibt wie z. B. Sport oder über 50 immer noch so. Und viele meinen, ich hätte eine schöne, weiche Haut ... ob das einen Zusammenhang hat oder ich einfach nur Glück habe weiss ich natürlich nicht.

GENAU | 253/461 Lesende

KuhGlockenLäuter vor 5 Monaten

Also mich hat sie nicht wirklich influiert ... 🙀

LOVE IT | 246/303 Lesende

Me2025 vor 5 Monaten

dieser Beitrag ist leider keine Silbe wert. habs trotzdem gelesen.

LOVE IT | 156/253 Lesende

Alle Kommentare anzeigen

Inhalte
- News
- Video
- Lifestyle

Aktivitäten
- Spiele
- Fantasy League
- Horoscope
- GOAT

Services
- Wetter
- Live TV
- Gutscheine
- E-paper
- RSS Feed
- Boxfinder
- Werbeformate

Hol dir die 20 Minuten App!

Bleib auf dem Laufenden.

- Google News
- Whats App
- LinkedIn
- Twitch
- TikTok
- Instagram
- Facebook
- Snapchat

20 Minuten

Karriere | Impressum & Team | Archiv | Datenschutzerklärung | AGB | Privatsphäre | Werbeformate & Tarife