



Hautpflege

Basis

der gesunden Haut

**Wissenschaftliche Beratung
Dr. med. Christin Wolfgram**

**Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. med. Martina Kerscher**

Vorwort

Die junge, gepflegte Haut ist Bestandteil des Schönheitsideals unserer Gesellschaft. Dabei wird sie nur allzu oft idealisiert dargestellt. Andererseits ist unser Bewußtsein für körperliche und mentale Fitness gewachsen. Wir achten einfach mehr auf eine strahlende, gesunde Haut. Auf der anderen Seite lassen Stress, Hektik sowie Umwelteinflüsse die Haut früher altern.

Entscheidend für eine möglichst intakte Haut ist das Verständnis des Einzelnen für seine Hautprobleme. Bei Hauterkrankungen sind Diagnose und Therapievorschlag Sache des Arztes, die tägliche Hautpflege aber wird allein vom Betroffenen beeinflusst.

Hautkrankheiten, beruflich bedingte Hautschäden, Austrocknung der Haut und vorzeitige Alterung sind Prozesse, über die Hautärzte heute viel mehr wissen als noch vor wenige Jahren. Nicht immer ist es allein eine Hauterkrankung, wie Neurodermitis oder Schuppenflechte, die eine besondere Pflege der Haut notwendig macht. Generell sollte die Haut als Barriere des Körpers zur Umwelt intakt gehalten werden. Die dermatologischen Behandlungsmöglichkeiten dafür sind vielfältiger geworden und haben sich dem individuellen Bild der Hauterscheinungen angepasst. Aber wer weiß schon, welche Unterschiede es zwischen Lotion (Emulsion), Creme oder Salbe gibt oder wann und wie die verschiedenen Zubereitungen anzuwenden sind ?

Hautpflege ist ein sehr komplexes Thema für Menschen jeden Alters. Der vorliegende Ratgeber möchte Sie informieren über die Ursachen der Entwicklung einer trockenen, einer normalen und einer eher fettigen Haut und Ihnen Tipps für eine Hauttyp-gerechte Pflege geben. Des weiteren informiert er Sie über vorbeugende Maßnahmen, etwa beim Vorliegen einer Hauterkrankung. Vielleicht werden so die Worte Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes in Erinnerung gerufen und Verständnis dafür geweckt, warum Hautpflege so wichtig ist.

**Prof. Dr. med.
Martina Kerscher**

Inhaltsverzeichnis

I Die Haut

1. Wer hat schon Hautprobleme? **6**
2. Ein Grund, sauer zu sein? **7**
2. Gefahr: Austrocknung **8**
4. Das tägliche Bad? **9**

II Außenansichten

1. Von jung bis alt – Hautzustände und Hauttypen **12**
2. Typische Zeichen in Kürze **16**

III Die Behandlung - Drei Komponenten

1. Hautreinigung - Wasser und Seife? **18**
2. Hautpflegemittel - Creme oder Salbe? **20**
Ist dem noch etwas zuzusetzen? **22**
Duft- und Konservierungsstoffe - vom Sinn und Unsinn **23**
3. Hautschutz - vor wem? **26**

IV Der Mensch im Mittelpunkt

1. Was wird aus meiner Haut? **28**
2. Wie creme ich richtig? **28**
3. Das tägliche Leben - gibt's Probleme **28**
4. Rückfallverhütung - wie? **30**
5. Hautpflege - von fett bis trocken und jung bis alt **31**

V Zur Übersicht

1. Fragen und Antworten **36**
2. Glossar - Falls noch Fragen offen sind **39**
3. Weitere Informationen **40**



Die Haut

Wer hat schon Hautprobleme?

Ein Grund, sauer zu sein?

Gefahr: Austrocknung

Das tägliche Bad?



1. Wer hat schon Hautprobleme?

Wussten Sie, dass jeder dritte Mensch eine trockene, empfindliche Haut hat? Und dass etwa zwei Drittel der Kinder unter zehn Jahren und fast alle Menschen über sechzig Jahre davon betroffen sind? Hingegen ist bei jedem Zweiten die Haut fettig, und jeder Dritte hat eine sogenannte Mischhaut, bei der sich trockene und fetthaltige Hautbereiche abwechseln.



Welchem Hauttyp der Einzelne angehört, hängt von inneren und äußeren Einflüssen ab. Eine gewisse Veranlagung wird zunächst vererbt. Im Laufe des Lebens verändert sich die Haut dann kontinuierlich, was in der Regel als Alterung wahrgenommen wird. Dazu kommen, als weitere innere Faktoren, Krankheiten und unterschiedliche Hormonspiegel in den einzelnen Lebensphasen. Als äußere Faktoren bestimmen Wind und Wetter, die Sonne, das Klima, die Jahreszeiten oder Umweltschadstoffe den Hautzustand. So trocknen lange, heiße Schaumbäder oder das Sonnenlicht unsere Haut aus. Aber auch Chemikalien, mechanische Reizungen oder die Ernährung neh-

men Einfluss. Medikamente oder Zitrusfrüchte beispielsweise können Juckreiz auslösen oder ihn verstärken.

Mit dem wachsenden Bewusstsein für Körper- und Gesundheitspflege hat sich eine breite Palette unterschiedlicher Pflegepräparate entwickelt. Sie erlaubt uns, unsere äußere Körperhülle individuell zu pflegen und auch, den Berufs- und Umweltbelastungen gerecht zu werden. Hautpflege ist nicht nur Schönheitspflege, sondern dient vor allem der Vorbeugung und der Nachbehandlung von Hautkrankheiten!



2. Ein Grund, sauer zu sein?

Die Haut stellt die physische Grenze zwischen unserem Körper und der Umwelt dar. Sie besteht aus der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subdermis), die in erster Linie aus Fettgewebe besteht. Die oberste Zellschicht der Epidermis ist die Hornhaut. Sie ist von einem dünnen Wasser-Fett-Film überzogen, der aufgrund seines sauren pH-Wertes auch als „Säuremantel“ bezeichnet wird. Dieser wird aus Schweiß, Talg und den Abbaustoffen der Hornzellen gebildet. Da die Talg- und Schweißdrüsen nicht gleichmäßig am Körper verteilt sind, ist die Zusammensetzung und Menge des Wasser-Fett-Films in den einzelnen Körperregionen unterschiedlich. Besonders viel Talg wird auf dem behaarten Kopf, im Gesicht, auf dem

Rücken und im Decolletébereich produziert. An Handtellern und Fußsohlen gibt es dagegen keine Talg-, dafür aber sehr viele Schweißdrüsen. Die Größe und auch die Aktivität der Drüsen wechseln im Laufe des Lebens. So ist die Talgproduktion in der Pubertät besonders hoch, im Alter hingegen sehr gering.

Beim gesunden Menschen liegt der Haut-pH-Wert zwischen 4 - 6,5. Dieser Säuremantel schafft schlechte Lebens- und Vermehrungsbedingungen für Bakterien, Pilze und Viren, während die normalen Hautkeime im sauren Milieu optimale Bedingungen

vorfinden und vor krankheitserregenden (pathogenen) Keimen schützen können. Im Bereich der Duftdrüsen, der sogenannten großen Schweißdrüsen, die z.B. in den Achselhöhlen und im Genitalbereich vorhanden sind, ist die Hautoberfläche nur schwach sauer (pH 5,5 - 6,5). Hier besteht eine verminderte Abwehrfähigkeit gegen Fremdbakterien und andere Keime.

Wäscht man sich mit Seife, wird der pH-Wert auf etwa 9 angehoben. Der natürliche Schutzmantel ist dann massiv gestört. Die Haut ist jedoch in der Lage, den sauren pH-Wert wieder herzustellen. Das dauert - je nach individuellem Hauttyp - von einer halben bis zu drei Stunden. Diese Möglichkeit zur Selbstregulation nennt man Alkalinneutralisationsfähigkeit. Sie ist bei Kleinkindern und im Alter stark vermindert.



3. Gefahr: Austrocknung

hört beispielsweise Harnstoff, ein Endprodukt des Eiweißstoffwechsels. Er bindet Wasser und sorgt so für eine ausreichende Durchfeuchtung der Haut. Sind die natürlichen Feuchthaltefaktoren jedoch überlastet, wird Wasser an die Umgebung abgegeben und die Haut trocknet aus.

Der Wassergehalt bestimmt die Geschmeidigkeit unserer Haut. Die oberen Hornschichtanteile speichern im Normalzustand 10 - 20% Wasser. Ist weniger Wasser enthalten, ist die Haut rau, schuppig und rissig: sie kann spannen oder jucken. Liegt der Wassergehalt bei über 20%, kommt es zur Quellung der Hornschicht, zu den sogenannten „Waschfrauenhänden“. Insgesamt gilt: sowohl zu trockene als auch zu feuchte Haut ist besonders empfindlich und neigt zu Erkrankungen.

Durch die heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen und unsere Freizeitgewohnheiten strapazieren wir unsere Haut meist sehr. Die geringe Luftfeuchtigkeit in den Räumen des täglichen Lebens, bedingt durch Klimaanlage, Zentralheizung und Teppichböden, führt zur Austrocknung der Haut. Auch ist die Zahl der Sonnentage durch vermehrte Reisen in den Süden und die Nutzung der zahlreichen Sonnenstudios enorm gestiegen. Intensive Sonneneinstrahlung bewirkt eine Erwärmung der Haut, was eine verstärkte Flüssigkeitsabgabe zur Folge hat. Auch durch stärkeres Schwitzen, zum Beispiel beim Sport, und das anschließende Duschen werden Feuchthaltefaktoren und andere Substanzen aus der Hornschicht gelöst.



Unsere Haut ist normalerweise vor Austrocknung geschützt. Dafür sind die in der Hornschicht vorhandenen Feuchthaltefaktoren, die das Wasser in der Haut zurückhalten, verantwortlich. Zu diesen natürlichen Faktoren ge-



4. Das tägliche Bad?

Zur Körperpflege gehört seit alters her der Badekult. Früher wurde jedoch nur einmal pro Woche gebadet, und die Badezusätze dienten ausschließlich der Reinigung. Unser heutiges Verständnis von Hygiene hat sich allerdings radikal geändert. Dies zeigt sich nicht nur in der täglichen Körperhygiene mit einer Unzahl verschiedener Präparate, sondern auch im Umgang mit unserer Wäsche- und Haushaltsreinigung.



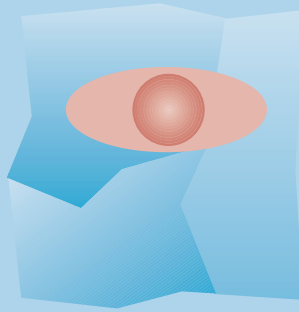
Im Zeitalter des täglichen Duschens oder Badens wird aber das Pflegen immer wichtiger. Denn langes Verweilen im Wasser laugt die Haut aus, natürliche Feuchthaltefaktoren gehen verloren, und die Haut trocknet aus. Schaumbäder verstärken die Austrocknung und sollten nur bei fettigem Hautzustand angewendet werden, bei trockener und empfindlicher Haut sind Ölbäder zu empfehlen. Um einen leichten Ölfilm auf der Haut zu behalten,

darf man sich anschließend nur leicht abtupfen. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass das Badewasser nicht zu heiß ist, weil heißes Wasser die Austrocknung verstärkt.



Grundsätzlich sollte man sich überlegen, ob eine tägliche Ganzkörper-Reinigung notwendig ist. Wer zu trockener Haut neigt, sollte vielleicht die morgentliche Toilette auf die Reinigung des Achsel- und Genitalbereiches beschränken und nur jeden zweiten Tag mit lauwarmem Wasser duschen. Da gerade die Körperregionen, die nach unserem

Hygieneverständnis besonders zu beachten sind, eine geringere Alkalinisationsfähigkeit aufweisen, ist hier der sparsame Umgang mit schonenden Reinigungsmitteln besonders wichtig. Empfehlenswert ist auch ein Nachduschen mit kaltem Wasser, da dadurch nicht nur die Durchblutung angeregt wird, sondern auch die Hautporen verschlossen werden. So kann das Verdunsten weiterer Flüssigkeit vermindert werden.



Außen- ansichten

Von jung bis alt - Hautzustände und Hauttypen

Typische Zeichen in Kürze



1. Von jung bis alt - Hautzustände und Hauttypen

Der Hautzustand ist einem ständigen Wandel unterworfen. Zwar neigt der Eine eher zu fettiger, der Andere eher zu trockener Haut, aber entscheidend ist, welchen äußeren Einflüssen wir unsere Haut aussetzen. Jedem sollte bewusst sein, dass sich die natürlichen Schutzmechanismen der Haut nicht beliebig strapazieren lassen. Irgendwann ist das Gleichgewicht so gestört, dass Juckreiz, Allergien oder Hautkrankheiten begünstigt werden können.

Gleichzeitig unterliegt die Haut auch einer biologischen Alterung mit einigen Besonderheiten in den einzelnen Lebensabschnitten:

Babyhaut ist in der Regel glatt, zart, geschmeidig und der Traum aller derer, bei denen sich erste Fältchen oder Falten zeigen. Aber weder der Aufbau noch die Funktion der Säuglingshaut sind ausgereift. Ihre Dicke beträgt nur etwa 20% der Erwachsenenhaut, was das Eindringen von Schadstoffen erleichtert. (Diese leichte Durchdringung hat übrigens



auch zur Folge, das wirkstoffhaltige Cremes oder Salben nur sehr dünn aufgetragen werden müssen!) Die Zellen sind weniger dicht angeordnet und die Barrierefunktion ist vermindert. Da die Talg- und Schweißdrüsen noch nicht ihre volle Funktionstüchtigkeit erreicht haben, ist der Säureschutzmantel nur schwach ausgebildet, d.h. bei zu aggressiver Reinigung, auch durch zu häufiges Baden, kann die Haut eines Neugeborenen ernsthaften Schaden nehmen.



Kleinkinder und Kinder bis zu 10 Jahren leiden häufig unter einer trockenen Haut. Die trocken-fettarme Haut ist rau, schuppig und hochempfindlich. Sie juckt und neigt zu Allergien. Kinder mit juckender Haut schlafen schlecht und dementsprechend oft auch die Eltern, was den Haut- und Nervenzustand aller Beteiligten nicht gerade verbessert¹. In diesem Lebens-

¹Näheres zum Thema Juckreiz finden Sie im Ratgeber „Juckreiz - Wenn die Hautkrankheit zur Qual wird“.



abschnitt ist die Alkalinneutralisationsfähigkeit noch vermindert, d.h. es dauert wesentlich länger, bis der normale pH-Wert nach Einwirkung von Alkalien (z.B. Seife) wiederhergestellt und die Haut unempfindlicher gegenüber Schadstoffen und Keimen ist.

Ist dieses Stadium gut überstanden, schließt sich häufig mit nahender **Pubertät** ein weiteres Problem an. Durch die veränderte hormonelle Situation mit Anregung der Drüsenaktivität kommt es zur Verstärkung der

Talgproduktion. Die Folge ist oftmals ein fettiger Hautzustand in den talgdrüsenreichen Bereichen, d.h. die Haare werden schneller fettig, die Haut von Stirn, Nase, Kinn, Rücken und Decolleté glänzt und erste Pickel sprießen. Das alles sind Faktoren, die die Aufregung vor der ersten Verabredung erheblich steigern können - aber den Spaß sollte man sich nicht verderben lassen.

Der fett-feuchte Hautzustand neigt zur Akne². Sind gleichzeitig trockene Hautstellen, z.B. in den Wangenpartien, vorhanden, spricht man von einer Mischhaut.



Im **Erwachsenenalter** können alle Hautzustände je nach genetischer Anlage, beruflichen Belastungen, Freizeitgewohnheiten, Hautreinigungs- und Pflegegewohnheiten, in Erscheinung treten.

²Eine ausführliche Darstellung der Akne finden Sie im Ratgeber „Akne – Mit Geduld und Disziplin zum Erfolg“.



Im Laufe des Lebens machen sich dann die Zeichen der Zeit bemerkbar. Die Haut wird im **Alter** dünner, die Talg- und Schweißdrüsenaktivität lässt nach, d.h. die Bestandteile des Säureschutzmantels nehmen ab. Die Haut ist trocken, faltig und weniger elastisch. Dadurch ist sie leichter verletzbar und neigt zu kleinen Einrissen, wobei die Wundheilung verlangsamt ist. Es

kommt zur Abnahme der Alkalinisierungsfähigkeit. Die Haut juckt häufig und das Risiko, an einem Hautkrebs zu erkranken, steigt. Am häufigsten entsteht Juckreiz im Alter durch falsche oder zu häufige Hautreinigung und durch falsche oder fehlende Hautpflege. Außerdem können Stoffwechselstörungen, innere Erkrankungen oder Arzneimittel Juckreiz auslösen.

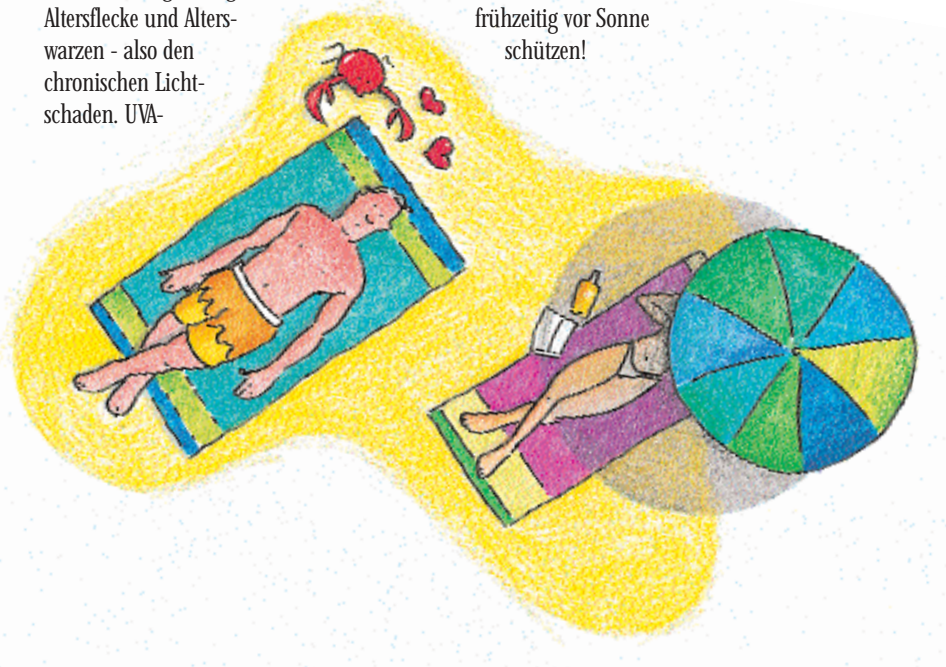
Ein weiterer Grund für trockene Altershaut ist oftmals das nachlassende Durstgefühl. Alte Menschen trinken häufig wesentlich weniger als die empfohlene Menge von eineinhalb bis zwei Litern Mineralwasser oder Säfte. So wird der gesamte Körper, einschließlich der Haut, nicht mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Am besten ist es, sich schon in jungen Jahren anzugewöhnen, stets ein Glas Wasser am Schreibtisch, vor dem Fernseher etc. als „Erinnerung“ bei sich zu haben.



Neben der biologischen Hautalterung werden mit den Jahren die Sünden der Vergangenheit an der Haut sichtbar. Für die **Umweltalterung** ist vor allem die UV-Strahlung verantwortlich. Das UV-Licht setzt sich aus verschiedenen Anteilen zusammen, die unterschiedlich tief in die Haut eindringen und dort entsprechende Schäden hervorrufen. UVB-Strahlung bedingt Altersflecke und Alterswarzen - also den chronischen Lichtschaden. UVA-

Strahlung ist für die Elastose verantwortlich, d.h. die zusätzliche Verdünnung der lichtgeschädigten Haut und die Abnahme des Bindegewebes. Die Haut zeigt vermehrt und tiefere Falten, außerdem treten Mitesser und Talgzysten auf, und das Gesamterscheinungsbild macht einen vorgealterten Eindruck. Wer im Alter also noch eine schöne Haut

haben möchte, sollte sie frühzeitig vor Sonne schützen!





2. Typische Zeichen in Kürze

- Normalhaut: glatt, gleichmäßig reflektierend, kleinporig, nicht zu fett und nicht zu trocken, wenig empfindlich
- Mischhaut: fett-feuchte Hautstellen wechseln mit trocken-fettarmen
- fett-feuchte Haut: dick, pastös, großporig, Mitesser, glänzend, widerstandsfähig
- trocken-fettarme Haut: schuppig, zart, kleine Einrisse, einzelne entzündete Bereiche, sehr empfindlich



Die Behandlung

Drei Komponenten

Hautreinigung - Wasser und Seife?

Hautpflegemittel - Creme oder Salbe?

Hautschutz - vor wem?



Die richtige Behandlung sowohl der gesunden als auch der erkrankten Haut beruht auf drei Komponenten. An erster Stelle stehen alle Maßnahmen der richtigen Hautreinigung, die der Entfernung von Schmutz und Schadstoffen dient. Ihr folgt als zweites die Hautpflege, die der Haut verlorengegangene Feuchthaltesubstanzen, Fette und Feuchtigkeit wieder zuführt, so dass der Idealzustand erhalten bleibt oder wiederhergestellt wird. Die letzte Säule beinhaltet den Hautschutz, der der Vermeidung von Hautkrankheiten dient und die Haut vor einer Verschlechterung ihres Zustandes schützen soll.

1. Hautreinigung - Wasser und Seife?

Die Hautreinigung dient der Entfernung von Schmutz, Resten der Hautdrüsensekrete, abgestoßenen Hornzellen, Schadstoffen, Resten kosmetischer Produkte und Keimen. Idealerweise ist sie schonend, gründlich und wenig zeitaufwendig.



SEIFE

Seifen haben eine gute Reinigungswirkung und sind preiswert. Nachteilig ist jedoch ihr alkalischer pH-Wert [pH 9-10], der den natürlichen Säureschutzmantel zeitweise zerstört. Gleichzeitig fördert aber die Benutzung von Seife die Quellung der Hornschicht, dadurch wird eine zu starke Entfettung der Haut und damit eine weitere Austrocknung verhindert. Für die Gesichtsreinigung ist Seife generell ungeeignet, weil sie die Pickelbildung fördert. Seife führt, vor allem bei Benutzung von hartem Wasser, zur Bildung von Kalksalzen. Diese reizen die Haut und verhindern die Nachfettung, so dass die Haut rau und damit störanfällig ist. Seife sollte bei Problemhaut auch nicht zur Körperreinigung angewendet werden.



SYNDETS

Syndets sind synthetische, waschaktive Substanzen, die statt Seife benutzt werden können. Sie haben die gleiche Reinigungswirkung, ihr pH-Wert ist aber häufig vom Hersteller so eingestellt, dass der Säureschutzmantel nicht gestört wird. Sie sind wasserhärtebeständig, bilden also auch bei hartem Wasser keine Kalksalze. Syndets sind deshalb für die Problemhaut besonders geeignet. Allerdings sind sie teurer und führen zu einer stärkeren Hautentfettung. Dementsprechend ist eine Nachpflege immer notwendig.

Empfehlenswert ist es, sich über Syndets und andere Reinigungsmittel in der Apotheke zu informieren. Dort sind ebenfalls Waschgels erhältlich, wie z.B. Skinoclean, ein besonders sanftes, ph-neutrales Syndet insbesondere für das Gesicht, das dermatologisch geprüft ist. Es ist auch für besonders empfindliche Haut geeignet.



WASSER

Durch das Wasser werden die mit dem Schaum von der Hautoberfläche abgehobenen Schmutzpartikel abgespült. Es dürfen keine Seifenreste auf der Haut verbleiben, da diese die Haut reizen würden. Jedoch ist ein zu langer und zu häufiger Wasserkontakt zu vermeiden, weil so der Haut Feuchtigkeit und Feuchthaltesubstanzen entzogen würden und eine trockene, spannende und juckende Haut die Folge wäre. Warmes Wasser verstärkt die hautreinigende Wirkung von Seifen und Syndets.



2. Hautpflegemittel - Creme oder Salbe?

Hautpflegemittel sind auszuwählen nach:

- dem Hautzustand (z.B. fettige oder trockene Haut)
- der Körperregion (z.B. Kopfhaut oder Hände)
- nach eventuell vorliegenden Hautkrankheiten (z.B. Neurodermitis oder Schuppenflechte), dabei auch nach dem Grad der Entzündung (akut oder chronisch)

Beim Einsatz falscher Pflegemittel kann sich der Zustand auch ursprünglich gesunder Haut verschlechtern.



FETTSALBE

Fettsalben sind praktisch wasserfrei und enthalten im wesentlichen Fett. Bei Zimmertemperatur sind sie streichbar, bei Hauttemperatur erweichen oder schmelzen sie. Sie hinterlassen einen fettigen Glanz auf der Haut und sind nicht mit Wasser abwaschbar. Man benutzt sie eher selten zur Hautpflege. Sie dienen vor allem dem Schutz vor weiterer Austrocknung bei sehr trockener Haut oder bei chronischen Hauterkrankungen. Sie sind auch geeignet zum Schutz vor Auskühlung beim Wintersport.

Enthält eine Fettsalbe mehr als 10% pulverförmige Bestandteile (z.B. Zinkoxid), spricht man auch von einer Paste.



SALBE

Mischt man in eine Fettsalbe etwas Wasser, so entsteht eine Salbe. Das ist nicht so leicht möglich; man denke nur an die schwierige Aufgabe, Wasser in Butter zu lösen. Aber tatsächlich ist in der Butter auch Wasser enthalten. Man spricht von einer Emulsion. Emulsionen bestehen aus mindestens zwei nicht mischbaren Flüssigkeiten, die meist nach mechanischer Verteilung oder durch Zugabe sogenannter Emulgatoren so zu einem System vereint sind, dass sich die eine Flüssigkeit als feinstverteilte Tröpfchen in der



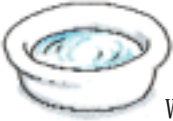
anderen befindet. Wasser und wasserlösliche Flüssigkeiten werden als Wasserphase (W), Öle und fettlösliche Flüssigkeiten als Ölphase (O) bezeichnet. Wir unterscheiden Wasser-in-Öl-Emulsionen (W/O) von Öl-in-Wasser-Emulsionen (O/W). Bei einer W/O-Emulsion ist wenig Wasser in Öl gemischt, wie beispielsweise bei einer Salbe, bei Nachtcremes oder bei wasserbeständigen Sonnenschutzmitteln. Salben sind nicht mit Wasser abwaschbar. Das Wasser der Salbe zieht rasch in die Haut ein und ersetzt die fehlende Feuchtigkeit, während die salbenartigen Bestandteile - also das Fett - einen Film auf der Haut hinterlassen. Die Haut glänzt nach dem Ein-salben. Durch den Fettfilm wird nicht nur verhindert, dass kein Wasser eindringen kann, sondern auch, dass welches nach außen abgegeben wird. Die Haut wird so vor dem Austrocknen bewahrt, sie ist elastisch. Salben sind daher ideal zur „Fettung“ der trockenen und schuppenden Haut geeignet.

Da durch das Auftragen dieser fettreichen Zubereitungen nur wenig Wasser aus der Haut verdunsten kann, erwärmt sie sich. Bei akuten Entzündungen, wie z.B. beim Sonnenbrand, dürfen sie nicht eingesetzt werden, weil sie durch die Behinderung der Sekret- und Wärmeabgabe entzündungsfördernd wirken - die Haut „kocht“ gewissermaßen unter dem Fettfilm. Bei fettiger Haut sind sie ungeeignet, weil sie Haarbalg-entzündungen hervorrufen können. Werden sie an Handinnenflächen und Fußsohlen angewendet, können insbesondere bei warmem Wetter durch das verstärkte Schwitzen kleine, juckende Bläschen auftreten.



CREME

Verdünnst man eine Salbe mit Wasser, so entsteht eine Creme. Bei einer Creme handelt es sich um eine sogenannte O/W-Emulsion, bei der wenig Öl in viel Wasser gemischt wird. Beispiele hierfür sind Tages- und Feuchtigkeitscremes. Sie sind weniger fettend, sondern führen der Haut Feuchtigkeit zu. So hinterlassen sie keinen glänzenden Film und sind leicht abwaschbar. Cremes haben eine halb feste Konsistenz. Sie bilden keine Verdunstungsbarriere wie Salben, so dass Wasser ungehindert aus der Haut an die Umgebung abgegeben wird. Die Verdunstung des Wassers macht sich als angenehm kühlender Effekt bemerkbar. Die häufig in Cremes enthaltenen Emulgatoren jedoch können die Schutzlipide der Hornhautzellen schädigen. Sie sind daher zur Pflege einer sehr trockenen Haut ungeeignet, bei fettiger Haut oder akut entzündeter Haut jedoch zu empfehlen.



LOTIO

Wird in eine Creme Wasser gemischt, entsteht eine Lotio. Lotionen werden auch als Milch bezeichnet und enthalten viel Wasser und kaum Fett. Sie haben eine gute Kühlwirkung und werden daher bei akuten Entzündungen und bei nässenden und bläschenbildenden Hauterkrankungen, wie zum

Hochwertige Hautpflegemittel lassen sich nicht immer am Preis erkennen. Vielfach werden in Drogerien und Parfümerien sehr teure Cremes angeboten, deren Nutzen zweifelhaft ist. Eine nicht nur preiswerte, sondern auch sehr sanfte und verträgliche Alternative gibt es in der Apotheke: Die Asche Basis Pflegereihe umfasst Lotio, Creme, Salbe und Fettsalbe, bietet also für nahezu jeden Hauttyp die optimale Zubereitung.

Beispiel beim Sonnenbrand, eingesetzt. Lotionen sind gut für Stellen geeignet, an denen Haut auf Haut liegt, wie in den Achseln. Sie sind gänzlich ungeeignet bei chronisch entzündlichen, schuppigen Hauterkrankungen oder bei trockener Haut.



■ Ist dem noch etwas zuzusetzen?

Haben Sie eine trockene Haut? Und möchten auch Sie, dass Ihnen die Kaffeetasse nach dem Einsalben nicht aus der Hand gleitet und dass Sie keine Fettspuren auf dem Bierglas hinterlassen? Am besten ist es zweifelsohne, wenn man sich unmittelbar nach der Hautpflege wieder den Dingen des täglichen Lebens



■ Duft- und Konservierungsstoffe - vom Sinn und Unsinn

Bei der Anwendung von Cremes oder Salben können Keime aus der Luft oder von der Haut in die Tiegel oder Tuben gelangen. Dort können sie sich vermehren und die Zubereitungen verderben. Deswegen werden Konservierungsmittel zugesetzt: sie dienen der Haltbarmachung und verhindern die Zersetzung der Präparate durch Bakterien und Schimmelpilze. Es ist nicht erforderlich, die durch die Benutzung eingebrachten Keime abzutöten, jedoch muss ihre Vermehrung verhindert werden. Ist die Konzentration des Konservierungsmittels zu hoch, werden durch das Eincremen der

zuwenden kann. Dazu kann die Salbe - das ideale Hautpflegemittel bei trockener Haut - durch eine Creme ersetzt werden, die einen relativ hohen Fettgehalt hat und Substanzen enthält, die die Feuchtigkeit in der Haut speichern. Ein derartiger Feuchthaltefaktor ist Harnstoff. Er ist bereits natürlicherweise in unserer Hornschicht enthalten und hält das Wasser in den oberen Hautschichten zurück. Harnstoffhaltige Cremes lassen sich gut verteilen, ziehen schnell ein und hinterlassen keinen Fettfilm auf der Haut. Dadurch kann man sich sehr oft, auch „zwischen-durch“, eincremen. Allerdings

kann Harnstoff manchmal brennen. Eine ausreichende Anreicherung von Harnstoff in tieferen Hornschichten ist nur möglich, wenn dieser hoch konzentriert (10%ig) angewandt wird. Andere Feuchthaltesubstanzen sind z.B. Kollagen oder Hyaluronsäure. Grundsätzlich gilt: je fetter die Zubereitung, desto besser die Aufnahme des Wirkstoffs in die Haut.



Haut auch die natürlichen Hautkeime abgetötet, so dass kein Schutz mehr vor den krankmachenden Keimen besteht. Derart hohe Konzentrationen sind völlig sinnlos. Vor allem besteht die Gefahr, Allergien auszulösen, wozu im Prinzip alle Konservierungsmittel in der Lage sind. Ganz vermeiden lässt sich ihr Einsatz jedoch meistens nicht. Zwei verschiedene Konservierungsmittel können erforderlich sein, um die Vermehrung von Keimen sowohl im wässrigen als auch im öligen Anteil einer Zubereitung zu gewährleisten.

Andere Faktoren zur Haltbarkeit

Ein Eindringen von Keimen in eine Creme oder Salbe kann durch die Verpackung erschwert werden: kleine Öffnungen bieten den Eindringlingen weniger Angriffsfläche. Tuben sind besser als Tiegel, und auch bei Tuben sollte man auf kleine Öffnungen achten. Ebenso sollte das Behältnis gleich nach dem Eincremen wieder geschlossen werden.

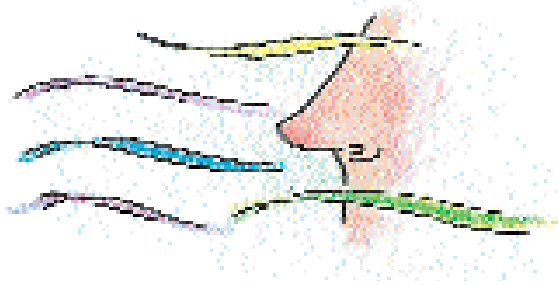
Präparate mit einem Alkoholgehalt von über 20% benötigen keine Konservierungsmittel. Rezepturen mit sehr geringem Wassergehalt (Puder, Öle, Fettsalben) sind nur für eine Keimvermehrung anfällig, wenn der Behälter ständig geöffnet bleibt.

Auch ätherische Öle, wie z.B. Rosen-, Nelken-, Thymian- oder Zimtöl, können als Konservierungsmittel eingesetzt werden. Sie sind jedoch sehr teuer und haben einen starken Eigengeruch. Aufgrund ihrer schwachen Wirksamkeit sind sie meist als alleinige Konservierungsmittel nicht ausreichend. Dazu kommt, dass selbst diese so genannten „Naturprodukte“ Allergien auslösen können. Auch in der Zeit der „Naturkosmetik“ dürfen Hautpflegeprodukte keine Infektionsquelle für den Verbraucher sein.



Auch die Nase pflegen?

Duftstoffe sind in den meisten Pflegeprodukten enthalten. Sie dienen der Überdeckung des Eigengeruches der Inhaltsstoffe und werden unbewusst geradezu erwartet, da der Duft als Zeichen einer pflegenden Wirkung wahrgenommen wird. Gegen den Einsatz von Duftstoffen ist generell nichts einzuwenden, wenn die Komponenten hinsichtlich ihrer Unbedenklichkeit geprüft sind. Optimalerweise haben sie nur ein geringes allergenes Potential, reizen die Haut nicht und rufen auch bei Sonneneinwirkung keine Hautreaktionen hervor.



Während der Duftstoffgehalt in Cremes und Lotionen durchschnittlich weniger als ein Prozent beträgt, in Seifen ein bis vier Prozent, sind in Babypräparaten oftmals vier bis fünf Prozent Duftstoffe enthalten. Das ist nicht nur unsinnig, sondern in hohem Maße bedenklich und gefährlich!



3. Hautschutz - vor wem?

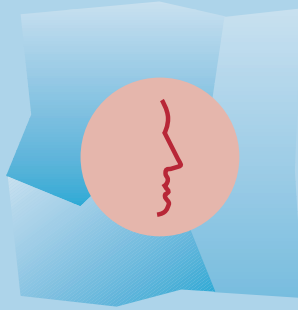
Auch eine gut gepflegte Haut muss geschützt werden. Wichtig ist zum einen der Schutz vor Sonne, um eine vorzeitige Hautalterung und das Auftreten von Hautkrebs zu verhindern. Zum anderen ist der Schutz vor Stoffen, mit denen man im Beruf umgeht (z.B. als Friseur), vor aggressiven Mitteln im Haushalt und vor Wasser erforderlich. Das kann insbesondere durch das Tragen von Schutzhandschuhen erreicht werden. Um eine Quellung der Haut zu verhindern, sollten unter den Gummihandschuhen Zwiirnhandschuhe getragen werden, da diese Schweiß aufnehmen. Statt Gummi- können auch Plastikhandschuhe verwendet werden. Vorsicht bei Latex-Handschuhen: Sie sind zwar angenehm zu tragen, können aber Allergien auslösen!



Der Kontakt mit aggressiven Reinigungsmitteln und der ständige Wasserkontakt lassen sich also vermeiden - auch ohne Haushaltshilfe und Geschirrspülmaschine.

Wichtig ist, dass wir unsere Haut auch in der Freizeit schützen. Wer Windsurfing betreibt, muss sich nicht nur vor der Sonne, sondern auch vor dem Wasser schützen - insbesondere am Anfang wohl mehr vor dem Wasser, wenn es sich nicht um ein ausgesprochenes Naturtalent handelt. Beim Skifahren ist neben dem Schutz vor Kälte, Wind und Wetter auch ein starker Sonnenschutz wichtig.

Besonders empfindlich sind trockene Haut, Kinderhaut und Altershaut. Aber nicht nur die geschädigte oder anfällige Haut muss geschützt werden, sondern auch die normale oder gesunde Haut. Schließlich soll dieser Zustand nach Möglichkeit aufrecht erhalten werden.



Der Mensch im *Mittelpunkt*

Was wird aus meiner Haut?

Wie creme ich richtig?

Das tägliche Leben – gibt's Probleme?

Rückfallverhütung – wie?

Hautpflege – von fett bis trocken und jung bis alt



1. Was wird aus meiner Haut?

Die meisten Menschen haben während ihres Lebens nur zeitweise Probleme mit ihrer Haut, es sei denn, sie leiden an einer chronischen Hautkrankheit. Viele kommen völlig ohne eine Behandlung aus, bei anderen ist eine gelegentliche örtliche Therapie erforderlich. Wenn die Grundregeln der Hautreinigung, -pflege und des Hautschutzes eingehalten werden, kann die gesunde Haut in einem akzeptablen Zustand erhalten werden. Auch beugt man so einer Reihe von Hautkrankheiten vor. Man geht davon aus, dass zwei Drittel der Hauterkrankungen im Alter durch eine sinnvolle Hautpflege zu vermeiden wären. Und nicht vergessen - kein Organ ist der Behandlung so leicht zugänglich wie die Haut!

2. Wie creme ich richtig?

Auch das Eincremen will gelernt sein. Cremes und Salben sollten gleichmäßig verteilt und keine Stelle ausgelassen werden. So dürfen z.B. beim Einreiben der Hände die Fingerzwischenräume und die Nägel nicht vergessen werden. Beim Auftragen der Creme empfiehlt es sich, sie aus der Tube in die linke Hohlhand zu geben, von dort aus mit der rechten Hand portionsweise zu entnehmen, an der gewünschten Stelle zu verteilen und gut einzuarbeiten, denn überschüssige Cremereste landen nur in der Kleidung. Im allgemeinen geht man davon aus, dass bei einmaligem Eincremen 30-60g für den ganzen Körper, 2g für Hände und Gesicht, 3g für einen Arm, 4g für ein Bein und 6g für den Rumpf benötigt werden.

3. Das tägliche Leben - gibt's Probleme?

Die Haut ist das Spiegelbild unserer Seele. Wir leben in einer sehr schnelllebigen, anspruchsvollen Zeit. Jeder hat manchmal Probleme oder ist gestresst. Unser Körper ist derartigen Situationen nicht immer gewachsen. Hautkrankheiten, aber auch Magenbeschwerden können auftreten. Häufig bleibt „keine Zeit“ mehr, sich einzucremen oder einfach mal eine Pause einzulegen. Damit tun wir uns in der Regel aber keinen Gefallen. Vieles ist einfach eine Frage der Organisation. So wie Duschen und Essen zum Tagesablauf gehören, warum nicht auch 10 Minuten Körperpflege täglich?



Ein schlechtes Beispiel:

Ein rabenschwarzer Tag

■ Gestern war wieder Wasch- und Putztag. Die Hände sind rau und rissig, denn mit Handschuhen kann ich nicht arbeiten und eincremen musste ich mich noch nie!



■ Verschlafen! Der elektrische Wecker hat den Stromausfall heute Nacht nicht überstanden, d.h. es bleibt keine Zeit zum Haare waschen. Die Hast beginnt.



■ Und heute ist der große Tag des Vorstellungsgesprächs! Aber das erste, was mich am Morgen im Spiegel anblickt, ist dieser riesengroße Pickel auf der Nase.

■ Die Zeit drängt, aber ich bin doch noch rechtzeitig da. Die Hände schwitzen nicht nur vor Aufregung, sondern auch vom heißen Kaffee, den die Sekretärin gerade servierte.



■ Um diesen Tag schnell wieder zu vergessen, gönne ich mir noch ein langes, heißes Entspannungsbad, aber zum Eincremen bleibt keine Zeit mehr.

■ Und nun liege ich im Bett und wundere mich, warum die Haut juckt, spannt und mich um meinen wohlverdienten Schlaf bringt...

Das könnte man doch wirklich besser machen!!!

■ Die rissigen, schwitzigen Hände, die fettigen Haare und der Pickel haben bestimmt Eindruck gemacht...





4. Rückfallverhütung - wie?

Wenn eine Hautkrankheit auftritt, sollte auf jeden Fall ein Hautarzt zu Rate gezogen werden. Nach der Therapie ist aber der Patient für die Nachbehandlung wieder selbst verantwortlich, um Rückfälle zu vermeiden. Zum einen ist darauf zu achten, dass der Hautschutzmantel nicht weiter gestört wird, d.h. lange Bäder, häufiges Duschen, Seife und weitere aggressive Chemikalien müssen gemieden werden. Zum anderen ist die richtige Pflege wichtig. Die Haut muss

regelmäßig eingecremt werden. Nicht nur durch fehlende Pflege, sondern auch durch falsche Pflegemittel kann sich der Hautzustand wieder verschlechtern. Lotionen enthalten viel Wasser und können die sowieso schon trockene Haut zusätzlich austrocknen, ebenso Zubereitungen, auf deren Inhaltsstoffe der Anwender allergisch reagiert. Teebaumöl, Arnika- oder Kamillencremes sind zwar sehr beliebt, die Zahl der Allergien auf diese „Naturstoffe“ hat jedoch rasant zugenommen. Jeder muss die geeignete Pflege für seine Haut herausfinden und dann auch regelmäßig anwenden. Ziel ist es, den Normalzustand wieder herzustellen. Gelingt das nicht, ist unbedingt ein Hautarzt aufzusuchen.

Wir leben nicht allein. Man kann sich zwar „Einhüllen“, aber sein Äußeres nicht ganz vor den Mitmenschen verbergen. Wir nehmen mit unserer Haut Kontakt zu anderen auf. Dazu gehört der Blick ins Gesicht ebenso wie das Händeschütteln oder die Umarmung. Nur, was mache ich, wenn ich mich in meiner Haut nicht wohl fühle? Zwar könnte man Schwimmbäder und den Strand vielleicht meiden (was auch nicht gerade zur Verbesserung des Gemütszustands beiträgt), aber im Alltag lässt sich die Haut nicht völlig verbergen. Wenn sich auch die Wenigsten von einer Wahrsagerin aus der Hand lesen lassen - zur Begrüßung strecken die meisten von uns doch die Hand aus. Nur, würde nicht jeder seine rauen, rissigen oder schwitzigen Hände lieber verstecken?

Der Traum von ewiger Jugend und Schönheit ist schon sehr alt und wird wohl niemals in Erfüllung gehen. Das ist aber kein Grund zur Verzweiflung: es gibt heute viele Möglichkeiten, sich und seine Haut zu pflegen.



5. Hautpflege - von fett bis trocken und jung bis alt

| Hautzustand | Hautreinigung | Hautpflege | Hautschutz |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ normal | <ul style="list-style-type: none"> ■ kräftig ■ Syndets ■ Reinigungsmilch | <ul style="list-style-type: none"> ■ tagsüber leichte O/W-Emulsion ■ nachts fettreichere Pflege ■ Pflegepräparate immer mit Feuchthaltefaktoren | <ul style="list-style-type: none"> ■ wichtig |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ trocken | <ul style="list-style-type: none"> ■ sanft, mild ■ Reinigungsmilch | <ul style="list-style-type: none"> ■ tagsüber fettreiche Emulsion ■ nachts W/O-Emulsion ■ Pflegepräparate mit reichlich Feuchthaltefaktoren | <ul style="list-style-type: none"> ■ sehr wichtig |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ fettig | <ul style="list-style-type: none"> ■ kräftig ■ saure Syndets ■ Schälmittel | <ul style="list-style-type: none"> ■ sehr leichte, fettaufnehmende O/W-Emulsion ■ keimabtötende Zusätze ■ Pflegepräparate mit wenig Feuchthaltefaktoren | <ul style="list-style-type: none"> ■ weniger wichtig |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Babyhaut | <ul style="list-style-type: none"> ■ sanft, mild ■ rückfettend ■ saurer pH-Wert | <ul style="list-style-type: none"> ■ fettreiche O/W- oder W/O-Emulsionen ■ parfümfrei ■ wie bei trockener Haut | <ul style="list-style-type: none"> ■ sehr wichtig |
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Altershaut | <ul style="list-style-type: none"> ■ mild, schonend ■ neutraler oder leicht saurer pH-Wert ■ langen Wasserkontakt meiden | <ul style="list-style-type: none"> ■ tagsüber fettreiche O/W-Emulsion ■ nachts W/O-Emulsion ■ Pflegepräparate mit reichlich Feuchthaltefaktoren | <ul style="list-style-type: none"> ■ sehr wichtig |



Hier einige allgemeine Pflegeempfehlungen:

Normalzustand:

Morgens und abends mit einer Reinigungsmilch oder mit einem Syndet, das sorgfältig abgewaschen werden muss, das Gesicht reinigen. Für den Körper sind Seifen oder Syndets geeignet. Die Tagespflege erfolgt mit einer O/W-Emulsion, also z.B. einer Feuchtigkeitscreme. Bei großer Kälte oder trockener Luft sind fettreichere Zubereitungen zu benutzen. Nachts sollten fettreiche W/O-Emulsionen bevorzugt werden. Nicht nur das Gesicht, sondern auch den Körper eincremen! Die Haut ist vor langem Wasserkontakt, vor zu heißem Wasser, chemischen oder mechanischen Reizen und vor Sonne zu schützen.

Trocken-fettarmer Hautzustand:

Dabei handelt es sich um die sogenannte empfindliche Haut. Zur Reinigung des Gesichts dürfen auch keine Syndets benutzt werden, sondern eine Reinigungsmilch mit einem hohen Fettanteil. Für die Körperreinigung sind rückfettende Substanzen zu verwenden. Der Wasserkontakt ist auf ein Minimum zu begrenzen, also möglichst wenig duschen und baden, wobei Ölbäder zu bevorzugen sind. Bitte keine Schaumzusätze ins Badewasser! Die anschließende Pflege mit einer fetthaltigen Emulsion (W/O) ist unbedingt erforderlich. Auch für die Gesichtspflege sind möglichst fetthaltige Zubereitungen zu wählen, die Feuchthaltefaktoren enthalten sollten. Hautschutz ist sehr wichtig.

Fett-feuchter Hautzustand:

Bei einer Überfunktion der Talgdrüsen begünstigt die Zufuhr von Fetten das Keimwachstum und führt zu Mitessern. Deshalb zielen Reinigung und Pflege auf eine Verminderung der Talgproduktion, einer Hemmung des Keimwachstums und einer Entfernung von Mitessern. Gesichtspeelings und schälende antibakterielle Zusätze - also eine eher aggressive Reinigung - können empfohlen werden. Ölbäder sind vollkommen ungeeignet. Zur Pflege werden wasserhaltige, wenig fettende O/W-Emulsionen wie Lotionen benutzt. Man sollte sich eher weniger eincremen, sonst können Pickel oder Haarbalgentzündungen die Folge sein. Die Haut ist sehr widerstandsfähig, jedoch sollte der Schutz vor Sonne nicht vergessen werden. Ansonsten ist in der Regel kein Hautschutz erforderlich.



Babyhaut:

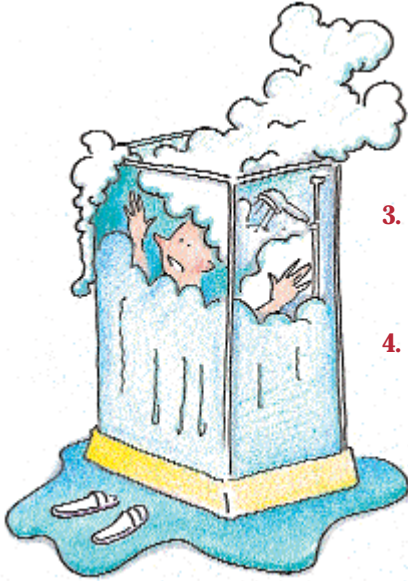
Da der Säureschutzmantel der Haut nur schwach ausgebildet ist, sollte die Reinigung des Babys nur mit ganz milden, sauren Mitteln (pH-Wert 3,5-6) erfolgen, niemals mit Seife! Langer und häufiger Wasserkontakt ist zu vermeiden. Generell sollte nicht häufiger als einmal pro Woche, und dann mit rückfettenden Zusätzen, gebadet werden. Die Hautpflege ist vor allem an Stellen häufiger Reinigung (Windelbereich) erforderlich und entspricht der empfindlicher Haut.

Altershaut:

Zur Reinigung der Altershaut eignen sich saure Syndets. Seifen müssen auch für die Körperreinigung gemieden werden, da die Fähigkeit, den sauren pH-Wert wiederherzustellen, vermindert ist und dadurch der Säureschutzmantel für einige Stunden

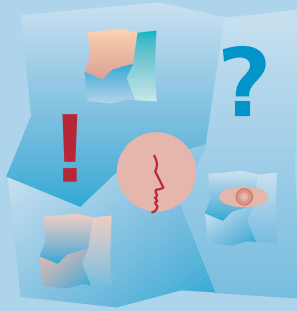
seiner Schutzfunktion nicht gerecht werden kann. Infektionen und Ekzeme können leichter entstehen. Stark schäumende Präparate sollten gemieden, rückfettende Bäder und Duschöle bevorzugt werden. Da die Talgdrüsenaktivität im Alter vermindert ist, gelten die gleichen Empfehlungen hinsichtlich der Pflege und des Hautschutzes wie bei trockener Haut.





Kein Patentrezept: 10 Tips in Kürze:

1. Akzeptieren Sie Ihre Haut und geben Sie ihr die bestmögliche Pflege.
2. Versuchen Sie, nicht „aus der Haut zu fahren“!
3. Reinigen Sie Ihre Haut mit milden, pH-neutralen Substanzen.
4. Duschen oder baden Sie nicht zu heiß und nicht zu lange (max. 10 min), denn: je wärmer das Wasser und je länger der Wasserkontakt, desto stärker trocknet die Haut aus.
5. Nach jeder Hautreinigung folgt die Pflege.
6. Bei Bedarf auch mehrmals täglich eincremen, jedoch nicht mehrmals täglich duschen oder baden.
7. Glauben Sie nicht, dass Sie durch die Benutzung von „Babyprodukten“ wieder eine „Babyhaut“ bekommen. Die „milde“ Pflege muss nicht immer die Richtige sein.
8. Die richtige Pflege will gelernt sein. Verwenden Sie eine Ihrem derzeitigen Hautzustand angepasste Zubereitung. Lassen Sie sich durch Ihren Hautarzt beraten.
9. An alle Hausfrauen und -männer: Vermeiden Sie häufigen oder langen Wasserkontakt und scharfe Reinigungsmittel. Tragen Sie Handschuhe (Zwirn- und Gummihandschuhe) zur Vorbeugung von Hautkrankheiten.
10. Schützen Sie sich vor Sonne, Wind und Wetter, um einer vorzeitigen Alterung der Haut vorzubeugen.

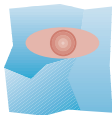


Zur Übersicht

Fragen und Antworten

Glossar - falls noch Fragen offen sind

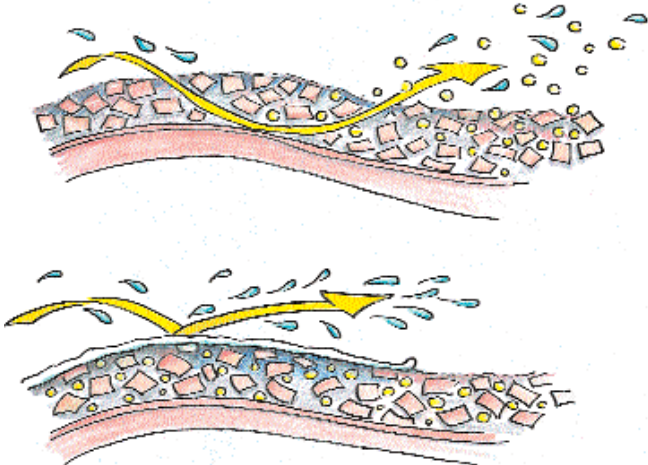
Weitere Informationen



1. Fragen und Antworten

Was ist der Säureschutzmantel?

Unsere Haut ist von einem Wasser-Fett-Film überzogen, der uns vor Schadstoffen und Austrocknung schützen soll. Da er sauer reagiert, wird er auch als Säureschutzmantel bezeichnet. Er wird aus Schweiß, Talg und Abbauprodukten des Verhornungsprozesses gebildet.



Warum trocknet die Haut beim Waschen aus?

Die in der Hornschicht vorhandenen Zellen speichern Wasser. Dieses ist dort an natürliche wasserbindende Substanzen gebunden. Jede einzelne Hornzelle enthält in ihrer Wand Schutzlipide. Wäscht man sich nun mit Wasser oder Seife, werden diese Schutzlipide entfernt und die natürlichen wasserbindenden Substanzen und mit ihnen Wasser ausgeschwemmt. Die Haut trocknet aus. Je alkalischer die Seife, desto länger und ausgeprägter ist die Austrocknung.

Ich leide unter trockener Haut. Wie oft darf ich duschen oder baden?

Am besten so wenig wie möglich. Häufiges Baden führt durch Herauslösen von Feuchthaltefaktoren aus der Oberhaut zur Austrocknung. Überlegen Sie sich, ob eine tägliche Dusche tatsächlich notwendig ist. Grundsätzlich sollten Sie sich nach dem Baden oder Duschen eincre-



men. Benutzen Sie außerdem Ölbäder, duschen Sie kalt nach und tupfen Sie sich anschließend nur leicht ab. So bleibt ein leichter Ölfilm auf der Haut und man verhindert die zusätzliche Reizung durch kräftiges „Abrubbeln“.

Was unterscheidet eine Creme von einer Salbe?

Eine Creme zeichnet sich durch einen höheren Wasseranteil und einen geringeren Fettanteil aus, zieht rasch ein und ist mit Wasser abwaschbar. Salben hinterlassen einen fettigen Glanz und sind nicht mit Wasser abwaschbar.

Was ist eine Emulsion?

Eine Emulsion ist eine Zubereitung, die aus zwei nicht mischbaren Flüssigkeiten besteht. Damit die Emulsion stabil bleibt, d.h. nicht in die beiden Flüssigkeiten zerfällt, ist ein Emulgator erforderlich. Wir unterscheiden Öl-in-Wasser-Emulsionen (O/W), bei denen wenig Öl in viel Wasser gemischt ist, von Wasser-in-Öl-Emulsionen (W/O), die fetthaltiger sind.

Was geschieht beim Eincremen?

Die zugeführten Fettstoffe lagern sich zwischen den Hornhautzellen an und ersetzen dort die verlorengegangenen Kittsubstanzen. Außerdem bleibt eine dünne Fettschicht auf der Hautoberfläche bestehen, die eine Verdunstungsbarriere bildet. Dadurch kann sich in der Hornschicht ein Feuchtigkeitsdepot aufbauen. Diese Hornhautbefeuchtung wird auch als Hydratation bezeichnet. Sie nimmt mit steigendem Fettanteil zu und ist somit stärker bei W/O- als bei O/W-Emulsionen.

Emulsionen mit hohem Wasseranteil (Lotionen) geben das enthaltene Wasser unmittelbar nach dem Auftragen fast vollständig an die Umgebung ab und erzeugen eine verstärkte Wasserdampf-abgabe aus der Haut. So kann die Haut austrocknen.

Warum wird meine Haut immer trockener, obwohl ich mich regelmäßig eincreme?

Zum Eincremen werden häufig Lotios oder Cremes verwendet. Diese lassen sich zwar gut verteilen, hinterlassen einen angenehmen kühlenden Effekt und ziehen rasch ein, entziehen der Haut aber Wasser. Insbesondere bei trockener Haut ist es also nicht nur entscheidend, dass man sich eincremt, sondern auch womit man sich eincremt!

Was ist bei der Babypflege zu beachten?

Babys kommen - außer im Windelbereich - eher selten mit Schmutz in Kontakt. Sie müssen daher nicht täglich baden, auch wenn es den Kleinen Spaß macht. Ein Baby sollte nur einmal in der Woche gebadet werden. Zur Babypflege empfehlen sich milde, wenig parfümierte Präparate.





Womit wäscht man sein Gesicht?

Mit klarem Wasser. Zum Abschminken kann eine Reinigungsmilch verwendet werden. Wer zu unreiner Haut oder Akne neigt, sollte ein mildes, leicht saures Waschgel aus der Apotheke benutzen. Seife ist zur Gesichtereinigung generell ungeeignet, da sie zu Hautreizungen und Pickeln führen kann.

Meine Haut juckt immer nach Benutzung eines Deos, was kann ich dagegen tun?

In der Achselhöhle befinden sich die großen Schweißdrüsen - die Duftdrüsen, die auf der Haut einen nur schwach sauren pH-Wert bedingen. In diesem Bereich besteht also eine „Lücke“ im Säureschutzmantel, wodurch die Abwehrfähigkeit gegenüber Keimen vermindert ist. Ist die Haut

gereizt, sollte man sich auch in den Achseln nur mit klarem Wasser waschen, bei Hautentzündungen ist ein Hautarzt aufzusuchen. Parfüm- und alkoholhaltige Deodorants sind dann zu meiden.

Mein Hautarzt hat bei mir eine Wollwachsallergie festgestellt. Worauf muss ich achten?

Generell müssen alle Salben, die Wollwachs oder Wollwachsalkohole enthalten, gemieden werden. Auch das in vielen Salben vorkommende Lanolin enthält Wollwachs.

Warum werden Zusatzstoffe benötigt?

Zur Verlängerung der Haltbarkeit, zum Schutz vor Zersetzung der Wirkstoffe und Grundlagen durch Luftsauerstoff und Keime, als Lösungsvermittler sowie zur Stabilisierung von Emulsionen werden Zusatz- oder Hilfsstoffe eingesetzt.

Sind Konservierungsmittel schädlich?

Prinzipiell nicht. Konservierungsmittel dienen der Haltbarmachung. Durch das Benutzen von Cremes etc. gelangen Keime in die Zubereitung, die sie zersetzen können. Beim Auftragen auf die Haut kann es zu Reizungen kommen. Darum werden Konservierungsmittel zugesetzt, denn jeder möchte die Creme ohne Bedenken auch bis zum Ende aufbrauchen. Allerdings gibt es auch Menschen, die eine Allergie auf Konservierungsmittel entwickeln. Diese sollten schon beim Kauf von Pflegepräparaten auf die Inhaltsstoffe achten und Konservierungsmittel grundsätzlich meiden.



Muß ich meine Haut bei einem Sonnenbrand eincremen?

Sonne trocknet die Haut aus. Bei einem Sonnenbrand ist die Haut entzündet und bedarf der Pflege. Dazu eignet sich besonders eine Lotio oder Milch, da sie rasch einzieht und einen angenehm kühlenden Effekt hat. Salben oder sehr fettige Cremes dürfen nicht benutzt werden, da die Haut die überschüssige Wärme nicht abgeben könnte und die Entzündung verstärkt würde. Ist der Sonnenbrand überstanden, ist beim nächsten Mal unbedingt an das entsprechende Sonnenschutzmittel zu denken. Denn mit jedem Sonnenbrand, den wir unserer Haut zumuten, steigt das Risiko, später einmal an Hautkrebs zu erkranken.

2. Glossar - falls noch Fragen offen sind

■ akut

Krankheiten, die plötzlich auftreten und rasch verlaufen, werden als akut bezeichnet

■ Alkalinisationsfähigkeit

Fähigkeit der Haut, nach Einwirkung von Alkalien (z.B. Seife) den ursprünglich sauren pH-Wert wiederherzustellen

■ chronisch

Als chronisch bezeichnet man eine Krankheit, die langsam beginnt und schleichend verläuft

■ Elastose

Verdünnung der Haut ausschließlich in Bereichen, die vermehrt der Sonne ausgesetzt wurden

■ Emulgator

Bindemittel zur Stabilisierung einer O/W- oder W/O-Mischung

■ Emulsion

Verbindung zwischen eigentlich nicht mischbaren Substanzen wie Fett und Wasser

■ Grundlage

Grundlagen sind die Trägerstoffe, in die dann die Wirk-, Konservierungs-, Hilfs- und Zusatzstoffe gemischt werden

■ Hydratation

Unter Hydratation versteht man die Anlagerung von Wassermolekülen, in diesem Zusammenhang also die Hornhautdurchfeuchtung

■ Lipide

Chemische Gruppe von Naturstoffen, die sich nicht in Wasser lösen. Dazu gehören unter anderem Fette, Wachse und Öle

■ pathogen

krankmachend, krankheitsverursachend

■ pH-Wert

Der pH-Wert zeigt die Wasserstoffionen-Konzentration an. Er wird auf einer Skala von 0 bis 14 gemessen, wobei der Bereich von 0 bis 7 als sauer, und von 8 bis 14 als alkalisch bezeichnet wird. Von einem neutralen pH-Wert spricht man bei 7.



■ **Quellung**

Einlagerung von Wasser mit sichtbarer Volumenzunahme

■ **Sekret**

Drüsenprodukt, das abgesondert wird

■ **UV-Strahlen**

Ultraviolettstrahlen, die ein Teil des unsichtbaren Lichtes sind

3. Weitere Informationen

Die Informationszentrale Haut bietet folgende weitere Ratgeber für Patienten und Interessierte:

Akne – Mit Geduld und Disziplin zum Erfolg

Juckreiz – Wenn die Hautkrankheit zur Qual wird

Keine Angst vor Kortison – Kortikoide in der Behandlung von Hautkrankheiten

Psoriasis – So geben Sie Ihrer Haut eine Chance

Rosacea – Nur ein bisschen rot im Gesicht?

Informationszentrale Haut

Postfach
60161 Frankfurt.

Sie erreichen die Informationszentrale Haut telefonisch, Montags bis Freitags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr unter 0 69 / 49 08 67 40 oder im Internet unter www.informationszentrale-haut.de

Herausgeber:
Schering Deutschland GmbH
GE Dermatologie
Max-Dohrn-Straße 10
10589 Berlin

Gestaltung: Christopher Wahrenberg
Illustrationen: Tobias Borries

September 2000