

# Hilfe für die Haut

**Spezialpflege** Wie Menschen mit Hautproblemen die Kosmetika finden, die ihrem Teint guttun

**S**chätzungsweise zehn Millionen Menschen in Deutschland haben eine sehr trockene Haut. Rund zwei Millionen leiden an Schuppenflechte. Von Neurodermitis sind drei bis fünf Prozent der Erwachsenen betroffen. Akne bekommen vier von fünf Jugendlichen, aber auch mehr und mehr Erwachsene. Viele Menschen haben mit Hautproblemen zu kämpfen. Die natürliche Schutzschicht ist gestört, der Teint wird trocken, rissig, schuppig, rötet sich, es bilden sich Entzündungen und Pickel. „Erkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte bleiben häufig über Jahre hinweg ein medizinisches Problem“, sagt Dr. Bernd Kardorff, Dermatologe in Mönchengladbach. „Aber durch die richtige Pflege lassen sich die Häufigkeit von Schüben und deren Intensität mindern.“ So könne definitiv die Zahl der Arztbesuche verringert werden. Grund genug, sich den Kauf der nächsten Creme genau zu überlegen.

Foto: W&B/Frank Wiedemann

Katrin Neubauer

## Trockener Teint

Bei sehr trockener Haut (Xerosis) produzieren die Talgdrüsen nicht genug Lipide, sodass zu viel Feuchtigkeit entweichen kann. Die Haut fühlt sich rau an, manchmal spannt sie auch. Wenn man leicht darüberkratzt, lösen sich winzige **Schuppen**, die wie weißer Staub aussehen. Viele Betroffene klagen etwa über einen Juckreiz an den Schienbeinen. „Wird die Haut nicht mit geeigneten Pflegeprodukten rückgefettet, können sich aus den trockenen Stellen **juckende Rötungen und Ekzeme** entwickeln“, sagt Dermatologe Kardorff.

Der Lipidmangel hat zudem zur Folge, dass natürliche Feuchthaltefaktoren wie Urea, Salze und Glukose nicht ausreichend vorhanden sind. Seifen und Syndets spülen oft auch noch den Rest aus der Haut. „Beides bei der Reinigung deshalb sparsam einsetzen“, sagt Kardorff. „**Am besten ist nur lauwarmes Wasser.**“ Reinigungsprodukte sollten einen leicht sauren **pH-Wert von 5,5** haben. Besonders geeignet: Duschöle mit juckreizstillenden und hautberuhigenden Stoffen.

Bei jedem Duschen oder Waschen darauf achten, dass das Wasser nicht zu heiß eingestellt ist. Anschließend den Teint mit **sehr fetthaltiger Creme** verwöhnen – vor allem, wenn er nach der Reinigung spannt.

Sehr trockener Haut tun Präparate mit Harnstoff, Milchsäure und Glycerol sowie Linolsäure gut. Sie regulieren den Wasserhaushalt und stärken die Hautbarriere. „Gut wirken auch **Cremes mit Dexpanthenol**“, sagt Bettina Gallenmüller, Apothekerin in Pleinfeld. Der Stoff erhöht das Feuchthaltevermögen der Haut, stimuliert den Zellstoffwechsel und unterstützt außerdem die Heilung kleiner Risse.

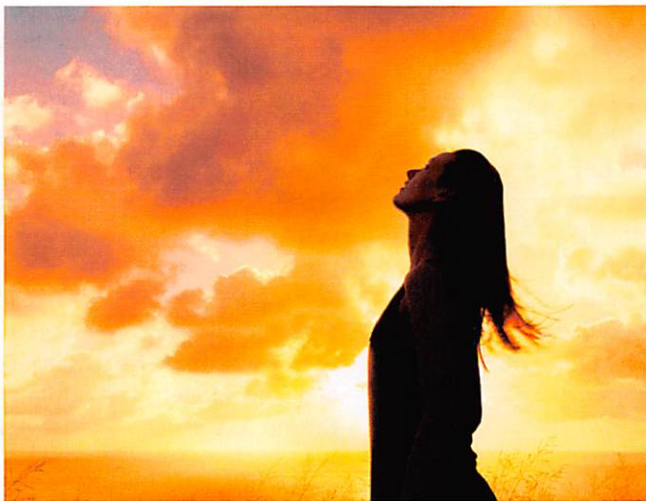




Geht  
auch  
günstig:  
Sich gesund  
ernähren

### (K)eine Frage des Preises

Wer gesund essen will, muss tief in die Tasche greifen. Das denken zumindest viele Verbraucher. US-Forscher machten den Test: Sie ließen Probanden unter verschiedenen Sandwiches das ihrer Meinung nach gesündeste auswählen. Die meisten entschieden sich für das teuerste – auch wenn es nicht das gesündeste war, wie die Wissenschaftler im *Journal of Consumer Research* berichten. Sie raten Verbrauchern, sich besser zu informieren. Denn Gesundes muss nicht teuer sein.



Erhebend:  
Religiöse  
Gefühle

### Spirituelles Glück

Glaube gibt nicht nur Halt. Wie eine Untersuchung der Universität Utah (USA) zeigt, können spirituelle Gedanken ähnliche Reaktionen auslösen wie Musik, Liebe oder Drogen. Das Glücksgefühl geht vor allem vom Belohnungszentrum im Gehirn aus, schreiben die Forscher in *Social Neuroscience*. Für ihre Studie analysierten die Wissenschaftler die Gehirncans strenggläubiger Mormonen.

# Trockene, juckende Haut?



## Polaneth Lotion

### Starke Pflege, die Wirkung zeigt

- spendet Feuchtigkeit
- schützt vor weiterer Austrocknung
- beruhigt die Haut
- mindert den Juckreiz

Die Polaneth Lotion zieht schnell ein – ohne einen unangenehmen Film auf der Haut zu hinterlassen. Die spezielle Pflegelotion für trockene Haut ist frei von Duftstoffen und dermatologisch getestet. Enthält 4% Urea, hochwertige Pflanzenöle und 3% Polidocanol.

**DERMASENCE**  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Polaneth Lotion  
Pflege für trockene, zu  
juckende gereizte Haut  
mit 3% Polidocanol und Urea

Schadstoffe  
u. Bakterien  
dringen ein

Feuchtigkeit  
tritt aus

trockene, gereizte Haut

normalisierte Haut

200 ml | PZN 03647972  
500 ml | PZN 03647995

Texte: Sonja Gibis. Fotos: Getty Images/Westend61 / Tetra Images; ddp Images/Bildagentur-online/Bogsteiger, Fotolia

Nur in Ihrer Apotheke

**DERMASENCE**  
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

P&M Cosmetics GmbH & Co. KG | 48155 Münster



#### ACHTUNG!

Bei trockener Haut Produkte auf Mineralölbasis (etwa Melkfett oder Vaseline) meiden. Sie verstopfen die Poren. Ebenfalls mit Vorsicht zu genießen: Präparate mit hohem Alkoholanteil. Sie entziehen der Haut Feuchtigkeit und verstärken ihre Trockenheit, insbesondere im Alter.



## ACHTUNG!

Auf Peelings sollte man bei Schuppenflechte verzichten, da sie die Haut austrocknen. Wenn überhaupt, dann nur sanft die schuppenden Herde behandeln, damit sich das Problem durch die Reizung nicht verschlimmert.



## Schuppenflechte

Typisch für Schuppenflechte ist eine **sehr trockene, verdickte, verhornte und rissige** Haut. Die Hornzellen vermehren sich etwa sieben Mal schneller als bei gesunden Menschen. Häufig betroffene Körperregionen sind **Knie, Ellenbogen, Rücken, Gesäß und Kopf**.

Zur Reinigung empfehlen sich **rückfettende Waschemulsionen**.

Auch Dusch- oder Badeöle schützen vor dem Austrocknen. „Nach dem Duschen oder Baden die Haut **trocken tupfen**, nicht rubbeln“, rät Apothekerin Gallenmüller. Damit keine Entzündungsherde entstehen, müssen auch kleinste Fältchen sorgfältig abgetrocknet werden, etwa unter den Achseln.

Die schuppigen Stellen sollten **zweimal am Tag eingecremt** werden. „Geeignet sind Produkte mit Nachtkerzenöl, Jojoba, Hamamelis, Kamille oder Weihrauchöl“, so Gallenmüller. Gut sind auch Präparate mit **zehn bis zwölf Prozent Harnstoff** oder **fünf Prozent Milchsäure**.

Diese Stoffe binden Feuchtigkeit, und Milchsäure wirkt zudem hornlösend. „Bei sehr schuppiger Haut empfehlen sich Produkte mit **fünf bis zehn Prozent Salicylsäure**“, sagt Bernd Kardorff. Damit aber ausschließlich die entsprechenden Stellen behandeln.

Ist die **Kopfhaut** betroffen, kann Salicylsäurelösung dabei helfen, die **Schuppen** abzutragen. Den Stoff gibt es in Vaseline, Olivenöl oder in leicht auswaschbaren Salben. „Diese drei bis fünf Minuten einwirken lassen und die gelösten Schuppen mit einem milden Shampoo auswaschen“, sagt Gallenmüller. Im zweiten Waschgang dann ein medizinisches Shampoo verwenden. Anschließend die Haare möglichst **nicht föhnen**. Das trocknet die Kopfhaut nur noch mehr aus.

## Allergische Haut

Sie reagiert besonders empfindlich auf bestimmte Inhaltsstoffe, zum Beispiel **Auszüge aus den Pflanzen** Kamille, Arnika, Beifuß, Hamamelis und Ringelblume. Auch ätherische Öle, Parabene, Lanolin, Perubalsam oder Propolis (ein natürliches Konservierungsmittel aus Bienenharz) verträgt zu Allergien neigende Haut oft nicht, ebenso viele **Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe**.

„Wer eine überempfindliche Haut hat, sollte Produkte wählen, die diese Stoffe nicht enthalten“, rät Gallenmüller. Häufig steht bereits auf der Verpackung „Frei von ...“. Oder die Kosmetika tragen Aufschriften wie „naturidentisch“, „hypoallergen“ oder „dermatologisch getestet“. Das sieht zwar nach einer guten Verträglichkeit aus, die Produkte sind aber nicht weniger bedenklich. „Empfehlenswert sind nur solche, die der **Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB)** unter die Lupe genommen hat und die die Aufschrift ‚getestet vom DAAB‘ tragen“, erklärt Gallenmüller. Lassen Sie sich am besten in Ihrer Apotheke dazu beraten.

### TIPP

Ein neues Pflegeprodukt erst einmal für drei Tage in der Ellenbeuge testen. Wird es dort gut vertragen, reagiert die übrige Haut meist auch nicht allergisch. Nach jedem Test 72 Stunden abwarten. Mitunter können auch Spätreaktionen auftreten.

## Neurodermitis

Bei dieser Krankheit fehlt es der Haut an Lipiden, die den Wasserverlust stoppen. Sie verfügt zudem nur über rund ein Sechstel der Harnstoff-Konzentration normaler Haut. Deshalb wird sie **rau und rissig**, ist überempfindlich gegenüber äußeren Einflüssen, **häufig gereizt, gerötet und juckt**.

Daher heißt es: **weniger reinigen, mehr eincremen**. „Und zwar zweimal am Tag und so fettig, dass man sich in seiner Haut wohlfühlt“, rät Dermatologe Kardorff. Das ist je nach aktueller Ausprägung der Krankheit unterschiedlich. Und je nach Jahreszeit, denn im Winter braucht die Haut reichhaltigere Pflege als im Sommer. Am besten zu Kosmetik greifen, die speziell für Menschen mit Neurodermitis entwickelt wurde.

„Für die Nachtpflege sind Produkte mit **Nachtkerzenöl** empfehlenswert“, sagt Apothekerin Gallenmüller. Es enthält die Omega-6-Fettsäure **Gamma-Linolsäure**. Dieses Lipid wird in unserer Hornschicht gebildet. Neurodermitische Haut besitzt zu wenig davon.

Alle Pflegeprodukte sollten möglichst **frei von Konservierungs- und Duftstoffen, Emulgatoren, Pflanzenstoffen und Parabenen** sein. Diese können eine empfindliche Haut nämlich noch zusätzlich reizen.

### ACHTUNG!

Dermatologen empfehlen, bei Neurodermitis keine Produkte mit Retinoiden zu benutzen. Der Vitamin-A-Abkömmling wird häufig in der Antifalten-Kosmetik eingesetzt. Retinoide trocknen aus und lösen Hautschüppchen.



## Hautpflege bei Krebs

Während einer Chemotherapie, die das Wachstum von Zellen im Körper hemmt, kann sich auch die Haut verändern. Sie wird schuppig, trocken, sensibler. Mitunter bilden sich akneähnliche Unreinheiten oder Ekzeme an Händen und Füßen.

Je länger die Therapie dauert, desto reichhaltiger sollten die Cremes sein. „Mitunter wird auch empfohlen, schon zu Therapiebeginn die Haut intensiv zu pflegen, um dem **Austrocknen vorzubeugen**“, erklärt Mediziner Kardorff. Wichtig sei, dass der Patient sich damit wohlfühle. Wenn sich Unreinheiten entwickeln, muss die **Pflege angepasst werden**. Statt zu rückfettenden Cremes raten Dermatologen dann zu antibakteriellen Fluids. Rötungen und Juckreiz während einer Bestrahlungsbehandlung können **Produkte mit Lipiden und Dexpanthenol** lindern.

Eine Chemotherapie macht die Haut zudem dünner und besonders empfindlich – zum Beispiel gegenüber UV-Strahlen. Deswegen sind Kosmetika mit einem **hohen Lichtschutzfaktor** wichtig. „Am besten Cremes oder Fluids mit einem Faktor von 50 verwenden, mindestens aber 30“, sagt Apothekerin Gallenmüller. Und lange Aufenthalte in der Sonne meiden.

Da eine Bestrahlungstherapie das Immunsystem extrem schwächt, sollten Betroffene zudem besonders auf **Hygiene** achten. In Cremes aus Tuben gelangen zum Beispiel weniger Keime als in einen Tiegel. Dabei am besten auf einen **Spatel** zurückgreifen und das Produkt nicht mit den Fingern entnehmen.

### TIPP

Wer seine Blässe etwas kaschieren möchte: Selbstbräuner sind in der Regel unbedenklich. Hautärzte empfehlen selbstbräunende Pflegelotionen oder Pflegemilch, die trockene Haut außerdem noch mit Fett und Feuchtigkeit versorgen.



Foto: W&B./Frank Wiedemann



## Akne-Haut

Bei Akne-Haut **verstopft Talg die Poren** und bildet einen Nährboden für bakterielle Entzündungsherde, aus denen Pickel sprießen.

Abends sollte die Haut mit **seifenfreien Syndets oder einem milden Gel** gereinigt werden. Diese schonen den Säureschutzmantel. „Morgens genügt Wasser“, sagt Kardorff. Reinigungsmilch eigne sich wegen ihrer nachfettenden Wirkung weniger. Auch mit alkoholischem Gesichtswasser sollte man sparsam umgehen. Alkohol trocknet die Haut aus, was die Talgproduktion zusätzlich ankurbelt.

Die Haut sollte einmal am Tag mit einer **feuchtigkeitsspendenden Creme oder einem Fluid mit geringem Fettanteil** gepflegt werden. Wichtig: Die Kosmetika sollten kein Lanolin enthalten, das Wollfett verstopft die Poren noch mehr. Achten Sie zudem auf die Bezeichnung „**nicht komedogen**“. Sie bedeutet, dass in der Creme keine Stoffe stecken, die Mitesser fördern. Dazu gehören etwa Oliven-, Kokos-, Erdnuss- oder Sesamöl.

Profitieren kann Akne-Haut von **Peelings**. Kardorff: „Sie entfernen die oberen Hornschüppchen, sodass

der Talg abfließen kann und sich weniger Mitesser bilden.“ Einmal pro Woche genügt. Sehr gut wirken Kardorff zufolge Fruchtsäurebehandlungen beim Hautarzt.

### ACHTUNG!

Pickel und Pusteln nicht selbst ausdrücken. Überlassen Sie das besser einem Hautpflege-Profi, zum Beispiel einer ausgebildeten Medizin-Kosmetikerin



## Schluss mit trockener Haut

Die medizinische Spezialpflege mit Feuchtigkeit bindendem Urea

- glättet schnell und spürbar
- lindert sofort lästigen Juckreiz
- stärkt zuverlässig die Hautbarriere

Auch zur Pflege bei Neurodermitis

- Parfüm-frei
  - Paraben-frei
- Ohne Mineralöl







**Lippen** Rot werden sie zum Hingucker, rau und rissig zum Pflegefall. Wie die dünne Haut auch im Winter geschmeidig bleibt

# Kusssmund


**V**on wegen dicke Lippe! Nur etwa 0,2 Millimeter dünn ist die Haut am Mund. Zum Vergleich: Die Gesichtshaut bringt es auf etwa 2 Millimeter. Doch nicht nur deshalb sind unsere Lippen sehr empfindlich. „Sie gehören zu den äußeren Schleimhäuten und haben keine Talgdrüsen, somit auch keinen eigenen schützenden Hydrolipidfilm“, erklärt die Apothekerin Sofie-Caroll Schöneweiß aus Feldkirchen. Das ist vor allem im Winter ein Manko, wenn Heizungsluft und trockene Kälte ihnen zusätzlich Feuchtigkeit entziehen.


Spannt die Haut am Mund, befeuchten viele spontan die Lippen mit der


Zunge. Doch sobald der Speichel verdunstet, geht weitere Feuchtigkeit verloren, die Lippen werden noch trockener und rissig. Für manche Betroffene ein Teufelskreis.


Die bessere Idee: Pflegestifte mit viel Fett. Sie ersetzen den fehlenden körpereigenen Talg durch Substanzen wie Sheabutter, Mandel- oder Jojobaöl. „Diese Fette sind denen der Haut sehr ähnlich, werden daher besonders gut vertragen und aufgenommen“, sagt Schöneweiß. Sind die Lippen bereits entzündet und aufgesprungen, empfehlen sich Produkte mit möglichst wenig Zusatzstoffen wie Düften oder Far-

## Tipps für tolle Farbergebnisse

 1. Welcher Lippenstift steht mir überhaupt? Das sehen Sie am besten, wenn Sie verschiedene Farben bei ungeschminktem Teint auftragen. „So erkennt man schnell, ob Farbtiefe und -richtung zu den Farben passen, die einen selbst ausmachen“, erklärt Make-up-Expertin Andrea Baecker.

 2. Schmale Lippen wirken voller, wenn Sie mit dem Konturenstift die Form des Munds über der Lippenkontur nachzeichnen und dann mit Farbe ausfüllen.

 3. Dicke Lippen erscheinen weniger voluminös, wenn Sie sie mit etwas Foundation abdecken. Dann die Kontur innerhalb der natürlichen Lippenlinie ziehen und mit Farbe ausmalen.

 4. So läuft die Farbe nicht in die Lippenfältchen: mit dem Abdeckstift eine feine Kontur um den Lippenrand ziehen und mit dem Ringfinger sanft nach außen hin ausblenden. Dann Konturenstift und Farbe auftragen.