

Hilfe, meine Haut spielt verrückt!

Das größte menschliche Organ, die Haut, wird häufig als Spiegel der Seele bezeichnet. Gerät sie aus dem Gleichgewicht, ist dem Betroffenen das Entsetzen regelrecht ins Gesicht geschrieben, wie bei der **Perioralen Dermatitis**.



© Deagreed / iStock / Getty Images

Die Periorale Dermatitis (POD) wird auch gerne als Stewardessen-Krankheit oder Mundrose bezeichnet. Die Ursache der ungefährlichen Hauterkrankung ist zwar bis heute nicht eindeutig geklärt, allerdings weiß man, dass diese weder ansteckend noch übertragbar ist. Das Erscheinungsbild einer typischer POD zeigt folgende Merkmale: viele kleine, gerötete, wässrig gefüllte Bläschen, Pickel, Papeln (Knötchen), Pusteln und daraus entstehende Plaques. Neben den mit Flüssigkeit gefüllten Pusteln zeigen sich auch schuppige, trockene, stark juckende und brennende rote Areale. Die Periorale Dermatitis ist durch ihre begrenzte Erscheinungsform gut zu diagnostizieren und hebt sich durch ihr lokales Auftreten von Akne oder Rosacea ab. Die bei einer POD betroffenen Bereiche erstrecken sich entlang der Nasolabialfalte (peri-nasal) bis zu den Mundwinkeln. Außerdem um den Mund herum (peri-oral) bis zum Kinn, aber nur selten im Bereich rund um die Augen (peri-okulär).

Der Ursache auf der Spur
Vorab gesagt: Die eigentliche Ur-

sache ist wissenschaftlich bis zum heutigen Tag nicht belegt. Das Alter der betroffenen Personen liegt meist zwischen 25 und 50 Jahren. Als Hauptauslöser der Perioralen Dermatitis werden meist eine übertriebene Verwendung von Kosmetikprodukten und häufiges Wechseln von Gesichtspflegeprodukten genannt. Daher stammt auch der Name „Stewardessen-Akne“, da diese ihre Haut meist sehr intensiv pflegen und sich relativ stark schminken. Eine anlagebedingte empfindliche oder zu Allergien neigende Haut kann auch ein Faktor sein, der die Entstehung der POD begünstigt. Ebenso berücksichtigen sollte man Stress und Lebenssituationen (die Haut als Spiegel der Seele), hormonelle Störungen, Unterleibsentzündungen und aktuell auch Reaktionen auf den Mundschutz. Fluoridhaltige Zahncreme, übermäßige UV-Strahlung und trockene Raumluft werden auch als Auslöser genannt. Außerdem kann die Mundrose auch nach dem Absetzen der Antibabypille auftreten.

Es entsteht ein Teufelskreis Die überpflegte und überfeuchtete Hornschicht quillt auf, zerstört ihre eigene

natürliche Hautbarriere und das Mikrobiom. Das gesamte Ökosystem der Haut gerät aus dem Gleichgewicht und die Haut ist nicht mehr in der Lage Feuchtigkeit aufzunehmen und zu speichern. Die Folge ist eine irritierte, trockene, zu Reizungen und Rötungen neigende Haut. Die defekte Hautbarriere ist zusätzlich ein wunderbarer Nährboden für Krankheitserreger und somit nimmt der Teufelskreis seinen Lauf. Die Betroffenen betreiben meist eine noch intensivere Pflege, was den Zustand der Haut zusätzlich verschlechtert. Ein kompletter Reset der Haut (Nulltherapie) ist angezeigt. Es dürfen zunächst keine Reinigungsprodukte (nur lauwarmes Wasser), keine Creme und keine dekorative Kosmetik verwendet werden, was unter Umständen auch zu einer Erstverschlimmerung führen kann. Zur Beruhigung kann man mehrmals täglich Thermalwasser-Spray aufsprühen.

Durchhalten ist angesagt, denn die Nulltherapie sollte circa sechs bis zwölf Wochen durchgeführt werden, wobei eine erste sichtbare Besserung erst nach etwa drei Wochen zu erwarten ist. Heilt die Mundrose langsam ab, beginnt man die Haut mit Pflegeprodukten zu versorgen, deren Inhaltsstoffe auf ein Minimum reduziert und für reaktive, allergische Haut geeignet sind. Hierbei sollte man keinesfalls fetthaltige Pflegeprodukte verwenden, sondern nur leichte Fluids zur Pflege. Diese Konsistenz betrifft auch den dekorativen Teil der verwendeten Kosmetik.

Nicht selten kommt es bei der Perioralen Dermatitis zu bakteriellen Hautinfektionen, die nur durch antibiotische Salben vom Hautarzt geheilt werden können. Manchmal ist auch eine orale Antibiotikaeinnahme er-

forderlich. Hält man sich an die vorgegebenen Anweisungen und an den Lockdown der Haut, heilt die Mundrose innerhalb weniger Wochen ab und hinterlässt keinerlei Spuren. Cortison-Präparate sind nicht nötig und auch nicht sinnvoll. Allerdings zeigt diese Krankheit meist einen chronischen Verlauf und die Betroffenen können jederzeit wieder an einer POD erkranken.

Tipps und Tricks Der Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Zucker kann den Abheilungsprozess positiv verstärken. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Kräutern (sekundäre Pflanzenstoffe) hat durch die enthaltenen Antioxidanzien entzündungshemmende Eigenschaften. Omega-3-Fettsäuren aus fetten Kaltwasserfischen oder hochwertigen Pflanzenölen lindern ebenso die Beschwerden. Bei starken Spannungsgefühlen der Haut, erreicht man durch feuchte Kompressen mit schwarzem Tee Erleichterung. Der Tee sollte allerdings zuvor 8–10 Minuten ziehen, damit die wirksamen Gerbstoffe freigesetzt werden.

Fazit: Weniger ist mehr bei der Perioralen Dermatitis. Geduld und ein harter Lockdown der Haut über Wochen führen zum Erfolg und einem strahlenden gesunden Hautbild. ■

*Sandra Holzhäuser,
PTA und Kosmetikerin*



**ZINKSPEICHER
AUFLADEN,
FÜR EIN GESUNDES
IMMUNSYSTEM^{1,2}**



DIE ZINKVERSORUNG FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE.

Zinkorotat-POS® erfüllt alle Kriterien einer kompetenten Zinkversorgung:

- Sanft zum Magen dank Magenschutz
- Nüchterne Einnahme³ für gute Bioverfügbarkeit
- Individuell anpassbare Mehrfachdosierung³
- Frei von Farbstoffen, Laktose und Gluten



¹ Infolge ernährungsmäßig nicht behebbarer, zinkmangelbedingter bedingter Schwächung des Immunsystems.

Zinkorotat-POS® 40 mg, magensaftresistente Tablette. Wirkstoff: Zinkorotat x 2 H₂O. **Zusammensetzung:** 1 magensaftresistente Tablette enthält 40 mg Zinkorotat x 2 H₂O (entspricht 6,3 mg Zink), Dextrose-Maltose-Saccharid-Gemisch (92,3;5,4,5); Maisstärke; Mannitol (Ph.Eur.); Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat; Mikr. Cellulose; Copovidon; Crospovidon; Magnesiumstearat (Ph.Eur.); Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1) (Ph.Eur.); Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1)-Dispersion 30 % (Ph.Eur.); Talkum; Triethylcitrat.

² **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht behoben werden können. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegenüber einem der Bestandteile der Präparate. Nebenwirkungen: Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts; Sehr selten: Magenbeschwerden, Durchfall. Erkrankungen des Immunsystems: Sehr selten: Allergische Reaktionen. Zinkorotat-POS® kann bei langfristiger Einnahme Kupfermangel verursachen. **Stand:** Oktober 2018

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken, www.ursapharm.de

³ Einnahme-Empfehlung laut Packungsbeilage.