

### Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2019.

DIE PTA IN DER APOTHEKE  
Stichwort:  
»Trockene Haut - was tun?«  
Postfach 57 09  
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei [www.diepta.de](http://www.diepta.de) in die Rubrik Fortbildung. Die Auflösung finden Sie dort in zwei Monaten.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



© Oke\_SwanMurphy / iStock / Getty Images

## TROCKENE HAUT - WAS TUN?

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 09/2019 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei [www.diepta.de](http://www.diepta.de) in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Dieser wird von den Apothekenkammern Hamburg und Nordrhein (Veranstaltungsnummer 2019-19/PKA) vergeben und gilt in den Kammerbezirken Nordrhein, Hamburg, Baden-Württemberg, Bayern und Thüringen.

Mit der Teilnahme an der Fortbildung erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antworten und Kontaktdaten elektronisch erfasst und gespeichert werden. Der Verlag erhält die Erlaubnis, die Daten zur Auswertung zu nutzen. Der Verlag versichert, dass sämtliche Daten ausschließlich im Rahmen der Fortbildung gespeichert und nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Ebenfalls erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

### Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

### Absender

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift

# Trockene Haut – was tun?

Bei trockener Haut handelt es sich nicht nur um ein lästiges kosmetisches Problem. Denn die trockene Haut kann ihre wichtigen **Funktionen** nur unzureichend erfüllen, und das kann schlimme Folgen haben.

**W**oran erkennen Sie trockene Haut? Äußerlich an Rötungen, schuppenden Stellen und an Fältchen bereits bei jüngeren Menschen. Sie schaut glanzlos und stumpf aus und hat raue Stellen. Große Poren und Fettglanz sind nicht zu erkennen. Befragt man Betroffene nach deren Hautgefühl nach dem Waschen, so berichten sie meistens von einem Spannungsgefühl und oft auch von Juckreiz. Mit Einverständnis der Kunden können Sie auch einen Test machen: Sie schieben vorsichtig Ihren mit einem Kosmetiktuch umwickelten Finger auf der Wangenhaut vom Ohr Richtung Nase. Bei trockener Haut bilden sich dabei Knitterfältchen.

**Welche Folgen kann trockene Haut haben?** Dazu müssen Sie sich die vielfältigen Aufgaben des größten menschlichen Organs nochmal vergegenwärtigen. Diese sind unter anderem die Barrierefunktion, die Temperaturregulation, der physikalische Schutz, der UV-Schutz und die Immunabwehr. All diese Funktionen kann trockene Haut nur unzulänglich erfüllen.

Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang die Barrierefunktion. Damit diese in vollem Umfang erfüllt werden kann, bildet die oberste Hautschicht, die Epidermis, den Säureschutzmantel, auch Hydrolipidfilm genannt. Zum einen ist der Säureschutzmantel durch milde Säuren – wie die durch Milchsäurebakterien gebildete Milchsäure – leicht sauer, der pH-Wert beträgt etwa 5. Leicht missverständlich in diesem Zusammenhang ist übrigens bei Wasch- und Pflegeprodukten der Ausdruck „hautneutral“. Damit ist gemeint, dass das jeweilige Produkt den gleichen pH-Wert wie die Haut besitzt, sich also in dieser Hinsicht nicht von der Haut unterscheidet. Das Produkt ist keineswegs im chemischen Sinn neutral, sonst hätte es einen pH-Wert von 7. Durch das leicht saure Milieu können alkalische (das bedeutet basische, laugige) Substanzen abgepuffert werden. Außerdem wird die Besiedlung mit problematischen Keimen

verhindert. Man spricht von einer mikrobiellen Barriere, durch welche sich problematische Mikroorganismen wie Pilze oder Aknebakterien bei intaktem Zustand nur schlecht vermehren können.

Der zum Säureschutzmantel synonyme Ausdruck Hydrolipidfilm weist auf die Eigenschaft als Emulsion hin. Die wässrige Phase („Hydro“) bildet sich aus dem Schweiß der Haut, die ölige Phase („Lipid“) aus dem Talg. Im wässrigen Teil befinden sich die sogenannte NMFs. Die Abkürzung steht für „Natural Moisturizing Factors“, also natürliche Feuchthaltefaktoren. Zu ihnen gehören zum Beispiel Substanzen wie Harnstoff (Urea), Milchsäure sowie deren Salz, das Lactat. Diese NMFs sind entscheidend für den Wassergehalt in der obersten Hautschicht, der Epidermis. Da sie leicht herzustellen sind, werden sie gerne in Feuchtigkeitscremes verwendet. Im Bindegewebe der Haut befinden sich weitere feuchtigkeitsbindende Substanzen wie die Hyaluronsäure. Durch ihre extreme Wasserbindungsfähigkeit verhilft sie der Haut zu einem straffen Erscheinungsbild. Früher konnte Hyaluronsäure nur aus Hahnenkämmen isoliert werden. Seit sie auch gentechnisch im Labor gewonnen werden kann, ist sie in der Kosmetikindustrie äußerst beliebt und auch für Vegetarier und Veganer kein Problem.

Beim Talg handelt es sich um ein dickflüssiges Gemisch aus verschiedenen Lipiden. Besonders wertvolle Lipide sind Triglyceride, die ungesättigte Fettsäuren enthalten. Zu den essenziellen ungesättigten Fettsäuren gehört unter anderem die Linolsäure. Diese ungesättigte Fettsäure muss also unbedingt in der Nahrung enthalten sein und kommt in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl und Leinöl vor. Der höchste Gehalt findet sich in Traubenkernöl und Distelöl, Olivenöl hingegen enthält leider nur einen geringen Anteil an Linolsäure. Aus Linolsäure wiederum kann der menschliche Körper die für die Entzündungsabwehr und Barrierefunktion der Epidermis wichtige ungesättigte Fettsäure Gamma-Linolensäure herstellen. Diese kann aber auch

aus der Nahrung aufgenommen werden, beispielsweise aus Nachtkerzensamenöl oder Borretschöl. Auch bei Reinigungs- und Pflegeprodukten für trockene Haut sind diese ungesättigten Fettsäuren wertvolle Inhaltsstoffe, die die Haut sowohl von innen als auch von außen optimal versorgen.

**Was können Sie empfehlen?** Der erste entscheidende Schritt ist die richtige Reinigung. Gerade hierüber machen sich die meisten Menschen die wenigsten Gedanken und dabei deshalb die größten Fehler. Als waschaktive Substanzen (Tenside) sind auf alle Fälle hautneutrale Syndets (synthetische Detergenzien) zur Erhaltung des Säureschutzmantels zu bevorzugen. In letzter Zeit hat sich in der Kosmetikindustrie der in Fachkreisen schon länger bekannte Ausdruck „Mizellenwasser“ verbreitet.

Dabei handelt es sich um eine wässrige Lösung mit kugelförmigen Partikel aus hydrophilen (wasserliebenden) und lipophilen (fettliebenden) Bestandteilen. Beim Waschen verbinden sich die lipophilen Teile mit den fettartigen Schmutzteilchen und umschließen diese. Das Wasser wiederum verbindet sich mit den hydrophilen Anteilen der Mizellen. Da auch körpereigene Substanzen mit abgelöst werden, muss darauf geachtet werden, dass alle Tensidreste zum Schluss mit Wasser abgespült werden.

Um den Plastikverbrauch zu reduzieren, suchen immer mehr Kunden nach verpackungsfreien Alternativen. In diesem Zusammenhang greifen wieder mehr Menschen nach Seifen. Leider handelt es sich aber klassischerweise um alkalische Fettsäuresalze, auch wenn sie wegen ihrer pflanzlichen Beimischungen oft als Pflanzenseifen bezeichnet werden. Sie sind stark alkalisch (pH 10 bis 11) und zerstören den Säureschutzmantel nachhaltig. Als Alternative bieten sich sogenannte Waschstücke an, die keine Seifen, sondern Syndets enthalten und einen schwach sauren pH-Wert aufweisen. Möchte Ihr Kunde wegen des erfrischenden Gefühls ein Gesichtswasser zum Tonisieren verwenden, so darf dieses keinesfalls Alkohol enthalten. Alkohol trocknet eine ohnehin schon trockene Haut zusätzlich aus. Das Gesichtswasser sollte hautneutral sein und beruhigende Wirkstoffe wie Allantoin oder das Hautvitamin Dexpanthenol beinhalten.

**Nicht auslaugen** Ein weiteres Problem bei trockener Haut ist, dass heutzutage das Waschverhalten nicht nur zur Reinigung dient, sondern Vollbäder auch zur Entspannung oder für therapeutische Zwecke als Erkältungsbäder oder bei Muskelverspannungen angepriesen werden. Die Haut trocknet aber leider dabei schnell aus. Auch das Duschen dient nicht mehr allein zur Reinigung, sondern ist für die meisten Menschen auch ein regelmäßiges, mindestens tägliches Erfrischungsritual. Für Menschen mit trockener Haut stellt dies aber eine zusätzliche Belastung dar, da hierbei alle Hautpartien, nicht nur die schmutzigen, von der Entfettung betroffen sind. Falls Ihr Kunde auf häufiges Duschen oder Baden nicht verzichten kann oder will, sollten Sie ihm zu

milden Syndets raten. Bei sehr trockener Haut empfehlen sich Duschöle. Auch wenn nach dem möglichst kurzen Duschen mit nicht zu heißem Wasser (höchstens 36 °C) ein leichter Fettfilm auf der Haut zurückbleibt, muss an besonders dünnen, empfindlichen Stellen wie an den Schienbeinen zusätzlich eine Körperlotion aufgetragen werden. Außerdem sollten Sie Ihre Kunden auf die Rutschgefahr in der Duschwanne nach dem Duschen hinweisen.

Medizinische Ölbäder hingegen wirken nicht reinigend. Sie dienen der Behandlung der sehr trockenen Haut und ziehen beim Verlassen der Badewanne einen Ölfilm über die Haut, die nicht abgetrocknet, sondern nur vorsichtig trocken getupft werden soll. Auch hier ist es wichtig, auf die Rutschgefahr hinzuweisen.

**Nach der Reinigung kommt die Pflege.** Ziel dabei ist es, der Haut Feuchthaltefaktoren und Lipide zukommen zu lassen. Für das Gesicht bietet sich als Tagespflege eine fettreiche Creme auf O/W-Basis an, da W/O-Cremes auf der Haut glänzen und deshalb als Nachtcremes besser akzeptiert werden. Welche Creme bevorzugt wird, ist bei vielen Menschen auch von der Jahreszeit abhängig. Weil im Winter die Lipide des Talgs dickflüssiger sind, können sie sich auf der Haut weniger gut verteilen, weshalb die Haut noch trockener wird und eine reichhaltigere Creme benötigt wird. Im Sommer hingegen bevorzugen die meisten eine leichtere Creme. Als Wirkstoffe in feuchtigkeitsspendenden Tagescremes können sie neben den bereits erwähnten NMFs auch die Inhaltsstoffe von Aloe Vera sowie Vitamin E (Tocopherol) empfehlen. Kommt noch Juckreiz hinzu, hilft zusätzlich Polidocanol in einer Konzentration von 1,4 bis 4 Prozent. Potenzielle Allergene wie Konservierungsstoffe, Farb- und Parfümstoffe sollten gemieden werden.

Nachtcremes sind bei trockener Haut sehr zu empfehlen, da ihre Inhaltsstoffe über Nacht in der Regenerationsphase der Haut besonders gut aufgenommen werden können und das Glänzen der reichhaltigen W/O-Creme auch als weniger störend empfunden wird. Neben den genannten Wirkstoffen können in der ölhaltigen Phase weitere wertvolle fette Öle, Ceramide und auch Vitamin A (Retinol) verarbeitet sein. Lichtschutzfaktoren sind in Nachtcremes natürlich nicht notwendig.

Als Ergänzung bieten viele Pflegeserien Feuchtigkeitsmasken an, die zwei- bis dreimal pro Woche zusätzlich angewendet werden können. Peelings sollten höchstens einmal pro Woche und nur vorsichtig verwendet werden. Ein Feuchtigkeitskonzentrat, oft auch Serum genannt, kann zusätzlich unter die Tages- oder Nachtcreme gegeben werden. Zum Schluss ein letzter, häufig vergessener Tipp für Ihre Kunden: Genug trinken, denn das versorgt den Körper von innen mit Feuchtigkeit! ■

*Ute Kropp,  
Apothekerin und PKA-Lehrerin*



Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese in das Lösungsschema.

**1. Woran lässt sich trockene Haut erkennen?**

- A. Sie sieht blass aus.
- B. Die Poren sind deutlich sichtbar.
- C. Sie weist raue Stellen auf.

**2. Welche Hautschicht bildet den Säureschutzmantel?**

- A. Die Epidermis.
- B. Die Cutis.
- C. Die Subcutis.

**3. Was trifft auf den Säureschutzmantel nicht zu?**

- A. Er wird auch Hydrolipidfilm genannt.
- B. Er besitzt die Eigenschaft einer Emulsion.
- C. Sein pH-Wert ist etwa 7.

**4. Welcher Ausdruck verbirgt sich hinter der Abkürzung NMF?**

- A. Natural Microbiotic Factor.
- B. Natural Moisturizing Film.
- C. Natural Moisturizing Factor.

**5. Welches Öl enthält den höchsten Anteil an Linolsäure?**

- A. Olivenöl.
- B. Distelöl.
- C. Rapsöl.

**6. Was trifft auf Mizellen nicht zu?**

- A. Es handelt sich um ein Naturprodukt.
- B. Es handelt sich um kugelförmige Partikel.
- C. Sie bestehen aus hydrophilen und lipophilen Anteilen.

**7. Welcher Inhaltsstoff sollte bei einem Gesichtswasser für trockene Haut vermieden werden?**

- A. Allantoin.
- B. Dexpanthenol.
- C. Alkohol.

**8. Was trifft auch medizinische Ölbäder nicht zu?**

- A. Sie reinigen den gesamten Körper.
- B. Sie tragen auch zur Entspannung bei.
- C. Sie sollten auf die Rutschgefahr hinweisen.

**9. Welchen Vorteil kann eine Nachtcreme gegenüber einer Tagescreme haben?**

- A. Sie zieht schneller ein.
- B. Sie kann mehr wertvolle Lipide enthalten, weil glänzende Haut nachts besser akzeptiert wird.
- C. Sie enthält meist wesentlich mehr Hyaluronsäure.

**10. Welcher Aussage zu Ergänzungspräparaten können Sie nicht zustimmen?**

- A. Eine Feuchtigkeitsmaske kann mehrmals pro Woche aufgetragen werden.
- B. Peelings sollten bei trockener Haut mindestens einmal pro Woche verwendet werden.
- C. Ein Serum kann sowohl unter Tages- als auch Nachtcremes aufgetragen werden.

# Knochengesundheit

## neu entdecken



### duroLoges® – Zur täglichen Unterstützung der Knochengesundheit\*

Kombiniert erstmalig das bewährte Knochen-Duo Calcium und D<sub>3</sub> mit bioaktiviertem Silicium.

- **Leitliniengerecht:** Auf einander abgestimmtes Verhältnis von Calcium und Vitamin D<sub>3</sub>
- **Überlegen:** Silicium ist elementarer Bestandteil des Knochens und gilt als Einbaubeschleuniger für Calcium in die Knochenmatrix
- **Praktische Einnahme:** 1 x täglich



### osteoLoges® – Bei Osteopenie und beginnender Osteoporose\*\*

Enthält spezifische, in einem patentierten Verfahren gewonnene Kollagenpeptide aus natürlicher Quelle.

- **Klinisch belegt:** Goldstandard-Studie zeigt eine signifikante Erhöhung der Knochendichte bei Frauen mit Osteopenie oder beginnender Osteoporose<sup>1</sup>
- **Sehr gut verträglich:** keine bekannten Wechsel- oder Nebenwirkungen zu befürchten
- **Praktische Einnahme:** Nur 1 x täglich

NEU



Nur in der Apotheke. Mehr Informationen unter [www.loges.de](http://www.loges.de)



NEU: Dr. Loges PTA-Plattform  
[www.naturheilkunde-pta.de](http://www.naturheilkunde-pta.de)

- PTA-Shop für den Eigenbedarf
- Interaktive eLearnings

- Kundenorientiertes Beratungswissen
- Naturheilkunde-News

\*Calcium und Vitamin D<sub>3</sub> tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D<sub>3</sub> trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei. \*\*Zum Diätmanagement bei Osteopenie und beginnender Osteoporose. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). osteoLoges® wurde in spezieller Weise formuliert: In einem aufwändigen Verfahren wurden aus Kollagen tierischen Ursprungs spezifische und hochgereinigte Kollagenpeptide gewonnen. Bei Patienten mit Osteopenie bzw. beginnender Osteoporose unterstützt osteoLoges® die Knochen auf diätetischem Weg durch Erhöhung der Knochendichte. <sup>1</sup>König et al.: Nutrients 2018, 10,97, Studie bei postmenopausalen Frauen mit Osteopenie und beginnender Osteoporose

Dr. Loges   
Naturheilkunde neu entdecken