

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

Niedrige Temperaturen draußen und die geringe Luftfeuchtigkeit der beheizten Luft in Innenräumen strapazieren die Haut im Winter merklich. Folge ist eine trockene, empfindliche Haut, die zu Juckreiz und Rötungen neigt. Bereits bei Temperaturen von 8 °C läuft der Stoffwechsel

bildet die Grenzfläche des Körpers zur Umwelt und fungiert als ein natürlicher Schutzschild. Ihre Aufgabe ist, einen Verlust der in den Hautzellen gespeicherten Feuchtigkeit zu vermeiden und die Haut vor dem Eindringen von Schadstoffen zu bewahren. Geht jedoch der feste Zusammenhalt der Hautzellen in der Epidermis verloren, wird

in Deutschland eine trockene Haut und jeder zweite Apothekenkunde beschreibt seine Haut als empfindlich. Diese ist durch eine niedrige Reizschwelle charakterisiert. Bereits geringfügige Reize beantwortet sie mit Rötung, Schwellung, Wärmegefühl, Kribbeln oder Spannen. Nicht nur exogene Faktoren wie Klima- und Umweltein-

haben die Talg- und Schweißdrüsen ihre Funktion noch nicht vollständig aufgenommen, sodass die schützende Haut-Lipid-Barriere noch viel durchlässiger als die erwachsene Schutzhülle ist. Personen über 60 Jahre leiden dagegen besonders bei kalten Temperaturen wiederum häufig an einem Austrocknungsekzem,

In den kalten Monaten ist die Haut-Lipid-Barriere, der natürliche Schutzschild des Körpers, oft gestört. Daher benötigt besonders trockene, empfindliche Haut im Winter meist eine Extraportion Feuchtigkeit.

Pflege für die empfindliche Haut

der Haut nur noch auf Sparflamme. Die Talgdrüsen bilden weniger Hautfett, bis sie schließlich ihre Fettproduktion ganz einstellen.

Brüchiger Schutzschild Ursache für eine trockene, empfindliche Haut ist eine gestörte Haut-Lipid-Barriere. Diese sitzt in der äußersten Schicht der Epidermis, auch Hornschicht genannt. Sie besteht aus toten Hornzellen (Keratinocyten) und einem Lipidgemisch aus Cholesterin, Fettsäuren und Ceramiden. Gemeinsam bilden die Lipide eine lamellare Struktur, die wie eine Kittsubstanz die Hornzellen fest zusammenhält. Die Haut-Lipid-Barriere

der natürliche Schutzschild des Körpers brüchig, sodass vermehrt Feuchtigkeit entweichen und hautirritierende Stoffe wie Keime oder Allergene leichter eindringen können. Dadurch wird die Haut empfindlicher für Reizungen. Sie neigt viel leichter zu Ekzemen und beginnt schnell zu jucken. Ein Juck-Kratz-Kreislauf wird in Gang gesetzt. Der Juckreiz verleitet vermehrt zum Kratzen, wodurch die Haut wiederum verletzt und anfälliger für Infektionen wird.

Weit verbreitetes Problem Trockene, empfindliche Haut betrifft viele. Umfragen zufolge haben 23 Millionen Menschen

flüsse, Sonnenlichtexposition, Medikamente oder eine falsche Reinigung und Pflege trocknen die Haut aus und erhöhen ihre Reaktionsbereitschaft. Ebenso tragen endogene Faktoren wie eine genetische Veranlagung oder hormonelle Einflüsse dazu bei. Vor allem Personen mit bestimmten Hauterkrankungen wie beispielsweise einer atopischen Dermatitis (Neurodermitis) oder mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes bekommen den Winter auf unangenehme Weise hautnah zu spüren. Aber auch bei Babys, Kindern und älteren Menschen ist die Haut von Natur aus trocken und empfindlich. Bei den Kleinen unter zehn Jahren

das sich zuerst am Schienbein mit Schuppenbildung und Juckreiz bemerkbar macht.

Adäquate Versorgung Regelmäßige Pflege ist bei trockener, empfindlicher Haut unerlässlich. Am besten gelingt dies durch tägliches Eincremen mit Pflegecremes nach jedem Baden oder Duschen. So kann der bestehende Fett- und Feuchtigkeitsmangel ausgeglichen und die Haut-Lipid-Barriere verbessert werden. Die Hautpflegeprodukte sollten einen ausreichend hohen Fettanteil enthalten. Vorzugsweise kommen Wasser-in-Öl (W/O)-Emulsion zum Einsatz. Diese bilden auf der Hautober-

fläche einen dünnen Schutzfilm, der den transepidermalen Wasserverlust reduziert und damit eine weitere Austrocknung verhindert. Als Lipidkomponente haben sich physiologische Fette wie beispielsweise Ceramide, Lecithin, Omega-6-Fettsäuren oder Cholesterin bewährt.

Meistens sind die Pflegepräparate mit Feuchthaltefaktoren wie Gluco-Glycerol, Hyaluronsäure, Harnstoff (Urea), Milchsäure (Lactat) oder Aminosäuren angereichert, um den Feuchtigkeitsverlust zu reduzieren und die eigene Feuchtigkeitsversorgung zu fördern.

Eine Besonderheit unter den Hautpflegeprodukten sind Formulierungen mit lamellaren Lipidstrukturen, welche die lamellare Struktur der Haut nachahmen und physiologische Lipide enthalten. Sie integrieren sich nahtlos in die gestörte Haut-Lipid-Barriere und regenerieren sie. Trockene Haut wird langanhaltend mit Feuchtigkeit versorgt und weniger empfindlich. Prinzipiell sollten die Pflegeprodukte für eine empfindliche Haut aus möglichst wenigen Stoffen zusammengesetzt sein. Je weniger Substanzen enthalten sind, desto eher werden Hautirritationen vermieden. Aus diesem Grund kann es auch ratsam sein, nur Produkte einer Pflegeserie zu verwenden.

Nach dem Vorbild der Natur

Beispiel für eine derartige physiologische Hautpflege sind Pflegeprodukte mit der Physiogel® BioMimetic Technologie™ (z. B. in der Physiogel® Daily Moisture Therapie Pflegeserie). Die fortschrittliche Technologie imitiert die lamellare Struktur der Haut und enthält hautverwandte Lipide pflanzlichen Ursprungs wie Ceramide aus Hefe oder Triglyceride aus Sheabutter, die den physiologischen



AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► Lipiden der Haut entsprechen. Somit wird auf natürliche und sanfte Weise die Haut-Lipid-Barriere regeneriert und gestärkt. Feuchtigkeit wird ein- und Reizstoffe ausgeschlossen, die empfindliche Haut wird geschmeidig und ist weniger trocken.

Fortschrittliches Herstellungsverfahren Produkte mit der Physiogel® BioMimetic Technologie™ werden in einem fortschrittlichen Hochdruck-Homogenisierungsverfahren hergestellt. Durch eine lange Homogenisierungszeit und hohe Drücke entsteht die lamellare Struktur. Dabei verzichtet das spezielle Hightechverfahren auf den Zusatz von Emulgatoren. Zudem sind alle Produkte von Physiogel® hypoallergen. Sie verzichten auf mögliche Allergieauslöser wie Parfüm, Konservierungsmittel und Farbstoffe. Damit sind sie für die empfindliche Baby- und Kinderhaut geeignet, nicht komedogen und werden von Dermatologen empfohlen.

Präparate auf die Bedürfnisse der Haut abstimmen

Bei den meisten Menschen ist die Haut an verschiedenen Körperstellen unterschiedlich trocken. So leiden viele besonders in der kalten Jahreszeit an extrem trockenen Schienbeinen, während die Haut an Bauch und Rücken hingegen normal bis trocken ist. Durch Verwendung von Produkten mit einem unterschiedlich hohen Lipidgehalt kann auf die diversen Bedürfnisse der Haut eingegangen werden (z. B. Physiogel® Daily Moisture Therapie Body Lotion mit 18 Prozent, Physiogel® Daily Moisture Therapie Creme mit 29 Prozent und die Physiogel® Daily Moisture Therapie Intensiv Creme mit 41 Prozent Lipidgehalt).

Einen besonderen Pflegebedarf haben die Hände, denn sie sind von Natur aus trocken und werden durch häufiges Waschen starken Belastungen ausgesetzt. Sie sollten täglich mit einer Extraportion Pflege versorgt werden (z. B. Physiogel® Daily Moisture Therapy Handcreme). Wenn die trockene Haut zudem juckt und gereizt ist, kann zu Produkten mit hautberuhigenden Inhaltsstoffen geraten wer-

angepassten pH-Wert von 5,5 aufweisen. Besonders schonend für die Körperreinigung sind Dusch- und Waschcremes sowie Dusch- oder Badeöle mit rückfettenden Substanzen. Für die Reinigung der trockenen Gesichtshaut sollte zu Reinigungscremes, -emulsionen oder einer Reinigungsmilch geraten werden. Sie entfetten und trocknen die Haut weniger als Reinigungsgele. Auf Peelings

Mildes Shampoo). Ist die empfindliche Kopfhaut zudem trocken, eignen sich für ihre Pflege Shampoos mit milden Tensiden und pflegenden Inhaltsstoffen wie beispielsweise Panthenol (z. B. Physiogel® Scalp Care Shampoo und Spülung) besonders gut.

Tipps für Ihre Kunden Nicht nur die adäquaten Pflegeprodukte tragen dazu bei, dass eine trockene, empfindliche Haut gut durch den Winter kommt. Entscheidend für den Erfolg ist auch ein passendes Reinigungs- und Pflegeritual. Dabei sollte die Haut nicht zu häufig gereinigt werden. Empfehlen Sie Ihrem Kunden höchstens ein Mal täglich zu duschen, Vollbäder sind zwei bis drei Mal in der Woche erlaubt, wobei Duschen dem Baden vorzuziehen ist. Grundsätzlich ist es ratsam, nicht länger als fünf bis zehn Minuten zu duschen und höchstens 20 Minuten zu baden. Dabei sollten die Wassertemperaturen beim Duschen 36 °C und beim Baden 39 °C nicht überschreiten. Nach der Reinigung dankt es die trockene, empfindliche Haut, wenn sie nicht abgerubelt, sondern nur vorsichtig abgetupft und anschließend mit den auf die Haut abgestimmten Produkten gepflegt wird. Dabei sind besonders pflegebedürftige Areale wie Lippen, Hände oder Füße zu berücksichtigen, die gerade im Winter eine Extrapflege benötigen. ■

Gode Meyer-Chlond,
Apothekerin

DIE HAUT ARBEITET IM SCHICHTBETRIEB

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Sie ist von entscheidender Bedeutung für den Schutz des Körpers und besteht aus drei Schichten:

- + **Epidermis** Die äußerste Hautschicht schützt den Körper vor ständig wechselnden Umweltbedingungen. Sie hält die Feuchtigkeit in unserem Körper und verhindert das Eindringen von Fremdstoffen in den Körper. Die äußerste Schicht der Epidermis, die Hornschicht mit der Haut-Lipid-Barriere, ist für die lebenswichtigen Funktionen verantwortlich.
- + **Dermis** Die mittlere Hautschicht. Sie besteht hauptsächlich aus faserförmigem und elastischem Gewebe und verleiht der Haut Flexibilität und Spannkraft.
- + **Subcutis** Die unterste Schicht der Haut. Das Gewebe isoliert die Haut gegen Kälte und Wärme, bietet ein schützendes Poster und speichert Energie in Form von Fett.

den (z. B. Physiogel® Calming Relief Pflegeserie mit einem hautberuhigenden Wirkkomplex aus hautverwandten Lipiden und PEA).

Schonende Reinigung von Körper- und Kopfhaut Unterstützt wird das Pflegeprinzip bei einer trockenen, empfindlichen Haut durch eine tägliche milde Reinigung. Dabei sollten keine herkömmlichen Seifen, sondern Syndets verwendet werden, die einem der Haut

sollte möglichst ganz verzichtet werden, ebenso auf alkoholhaltige Gesichtswässer. Besonders schonend sind Reinigungsprodukte mit hautverwandten Lipiden (z. B. Dusch-Creme der Physiogel® Daily Moisture Therapie Pflegeserie). Für Menschen mit einer empfindlichen Kopfhaut sind schonende Haarsampoos empfehlenswert, die auf mögliche Allergieauslöser wie Parfüm, Farbstoffe und Konservierungsmittel verzichten (z. B. Physiogel® Scalp Care

In Zusammenarbeit mit
GlaxoSmithKline Consumer
Healthcare GmbH & Co. KG,
Bußmatten 1, D 77815 Bühl