

Systempflege muss sein

Sie spannt und juckt, zeigt sich rau und gereizt: **Trockene Haut** stellt nicht nur ein kosmetisches Problem dar. Was sie braucht, ist eine typgerechte und konsequente Pflege, die den Mangel an Fett und Feuchtigkeit ausgleicht.



Wenn die Haut Probleme macht, suchen viele Menschen Rat und Hilfe in der Apotheke. Gut so, denn mit der optimalen, auf den individuellen Hautzustand abgestimmten medizinischen Pflege können viele Hautprobleme gelindert und „Folgeschäden“ –

wenn Kunden über trockene Haut klagen. Bei diesem Hautzustand, Mediziner sprechen von Xerodermie, ist die natürliche Fett- und Feuchtigkeitsregulation der Haut gestört, was spür- und sichtbare Folgen hat: Statt glatt, elastisch und geschmeidig präsentiert sich unsere rund zwei Quadratmeter große Körperhülle rau, rissig,

Kein Wunder, dass auch die Seele leidet, wenn die schützende Körperschale ständig Stress verursacht, unangenehm juckt, spannt und schnell gereizt ist. Hauttrockenheit kann nicht nur psychisch belastend sein. Vielmehr ist sie auch besonders anfällig für Krankheitserreger und Reizstoffe und somit für Entzündungen, Irri-

daran, dass die Aktivität der hauteigenen Talgdrüsen mit den Lebensjahren abnimmt, die Haut also weniger Fett produziert. Zudem lässt die Fähigkeit der Oberhaut, Feuchtigkeit zu speichern, nach. Fettmangel und erhöhter Wasserverlust sind die Folgen. Auch Hormone beeinflussen den Hautzustand. In den Wechseljahren, wenn die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone nachlässt und der Estrogenspiegel absinkt, bemerken viele Frauen, dass ihre Haut deutlich trockener wird.

SCHÜTZENDES BOLLWERK

Unsere Haut ist ein Meisterwerk der Natur: Sie hält dem Körper Schädliches vom Leib, schützt unser Inneres unter anderem vor Krankheitserregern, UV-Strahlen, Chemikalien, Stößen und Verletzungen. Zudem sorgt sie für eine konstante Körpertemperatur, bewahrt den Organismus vor Austrocknung und ist ein wichtiges Sinnesorgan. Aufgebaut ist unsere Haut in drei Schichten: Hauchdünn ist die Oberhaut (Epidermis), in der sich keine Blutgefäße befinden. Sie besteht ihrerseits aus mehreren Schichten und erneuert sich etwa alle 28 Tage. Die oberste Schicht der Epidermis, die Hornschicht, besteht aus verhornten Zellen, die eine erste Barriere für Schadstoffe bilden. Unter der Epidermis befindet sich die Lederhaut (Dermis), die aus straffen Bindegewebsfasern besteht. Sie bewahrt den Körper vor Temperaturschwankungen sowie Druck und versorgt die Epidermis mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die unterste Hautschicht, die aus Bindegewebe und Fettzellen besteht, heißt Unterhaut (Subcutis). Sie dient als Kälteschutz, Stoßdämpfer und Energiespeicher.

wie beispielsweise chronische Ekzeme und Entzündungen – verhindert werden. Zudem trägt eine kompetente Beratung durch die PTA entscheidend dazu bei, dass Apothekenkunden die spezifischen Bedürfnisse ihrer Haut kennenlernen, Zusammenhänge zwischen ungünstigen Pflegegewohnheiten und Hautirritationen verstehen und sich im Alltag künftig anders, also hautfreundlicher, verhalten.

Pfletipps und hochwertige Dermokosmetika aus der Apotheke sind unter anderem dann von großem Nutzen,

spröde und schuppig. Zudem neigt trockene Haut sehr oft zu Rötungen und quälendem Juckreiz. Insbesondere Körperstellen, die von Natur aus vergleichsweise wenige Talgdrüsen besitzen, sind anfällig für Hauttrockenheit: Ellenbogen, Knie, Füße und Hände gehören dazu. Auch die Gesichtshaut ist häufig betroffenen. Ein trockener Teint wirkt oft fahl und faltig.

Die Seele leidet Sich unwohl in seiner Haut zu fühlen – dieses negative Gefühl kennen viele Betroffene nur allzu gut.

tationen und Kontaktekzeme. Diese Zusammenhänge machen klar, warum Hauttrockenheit häufig nicht nur ein kosmetisches, sondern auch ein medizinisches Problem darstellt.

Die Ursachen für trockene Haut sind vielfältig. Fest steht, dass die Gene eine wichtige Rolle spielen: Ob wir von Natur aus eine normale, eine fettige, eine trockene oder eine Mischhaut haben, ist uns also in die Wiege gelegt. Von Bedeutung ist zudem das Alter. Im Allgemeinen gilt: Je älter wir werden, umso trockener wird unsere Haut. Das liegt unter anderem

Hautfeindliche Einflüsse Auf biologische Faktoren wie Alter und Erbanlagen können wir natürlich keinen Einfluss nehmen, wohl aber auf zahlreiche andere innere und äußere Parameter, die trockene Haut begünstigen. Dazu zählen unter anderem Belastung durch UV-Strahlung, anhaltender Stress, Rauchen, hoher Alkoholkonsum und ungünstige Essgewohnheiten. Mangelernährte und untergewichtige Menschen leiden oft unter Hauttrockenheit, aber auch diejenigen, die (deutlich) zu wenig trinken. Da das Durstgefühl im Alter meist nachlässt, vergessen insbesondere Senioren, im Alltag auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten – und schaden damit nicht nur ihrer Haut. Als Faustregel gilt: Anderthalb bis zwei Liter sollten Erwachsene am Tag trinken, wobei Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie stark verdünnte Saftschorlen gute Durstlöcher sind. Auf den Zusammenhang zwischen Trinkmenge und Hautzustand sollten Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch hinweisen. Wichtig: Menschen mit bestimmten Herz-, Nieren- und Lebererkrankungen müssen individuell mit ihrem Arzt abklären, wie viel Flüssigkeit ►

Nase dicht? Druckkopfschmerz?

Sinupret[®] eXtract



🌿 löst den Schleim 🌿 öffnet die Nase 🌿 befreit den Kopf

4-fach konzentrierter* als Sinupret[®] forte.

*Eine 4-fache Konzentration ist nicht gleichzusetzen mit der 4-fachen Wirksamkeit. Die 4-fache Konzentration bezieht sich auf 720 mg eingesetzte Pflanzenmischung in Sinupret extract (entspricht 160 mg Trockenextrakt) im Vergleich zu 156 mg Pflanzenmischung in Sinupret forte, bzw. auf die sekretolytische bzw. antientzündliche Eigenschaft mitbestimmenden Bioflavonoide.

Sinupret[®] extract • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette von Sinupret extract enthält als arzneilich wirksame Bestandteile: 160,00 mg Trockenextrakt (3–6:1) aus Enzianwurzel; Schlüsselblumenblüten; Ampferkraut; Hunderblüten; Eisenkraut (1:3:3:3:3). 1. Auszugsmittel: Ethanol 51% (m/m). Sonstige Bestandteile: Glucose-Sirup 2,935 mg; Sucrose 133,736 mg; Maltodextrin 34,000 mg; Sprühgetrocknetes Arabisches Gummi; Calciumcarbonat; Carnaubawachs; Cellulosepulver; mikrokristalline Cellulose; Chlorophyll-Pulver 25% (E 140); Dextrin (aus Maisstärke); Hypromellose; Indigocarmin; Aluminiumsalz (E 132); Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich]; Riboflavin (E 101); hochdisperses Siliciumdioxid; hochdisperses hydrophobes Siliciumdioxid; Stearinsäure; Talkum; Titandioxid (E 171). Anwendungsgebiete: Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (akute, unkomplizierte Rhinosinusitis). Sinupret extract wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der genannten sonstigen Bestandteile. Magen- und/oder Zwölffingerdarmgeschwür. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Keine Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Sinupret extract nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Häufig Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Mundtrockenheit, Magenschmerzen). Gelegentlich lokale Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz), systemische allergische Reaktionen (Angioödem, Atemnot, Gesichtsschwellung) und Schwindel.

Stand: 06|18

► sie über den Tag verteilt aufnehmen dürfen und sollten. Das Klima beeinflusst unseren Hautzustand ebenfalls, was dazu führt, dass viele Menschen im Winter über trockene Haut klagen. Verantwortlich für dieses Phänomen ist der Wechsel aus Kälte im Freien und trocken-

er, dass sich oft sogar Menschen, die von Natur aus mit normaler, also unproblematischer und tendenziell unempfindlicher Haut gesegnet sind, im Winter mit gereizter, trockener Haut herumplagen müssen.

mit Hauttrockenheit einhergehen. Dazu gehören neben chronischen Hautleiden auch anderenorts lokalisierte Erkrankungen wie Diabetes und Schilddrüsenunterfunktion. Unter anderem ist Hauttrockenheit oft mit den folgenden Krankheiten vergesellschaftet:

ter. Am häufigsten treten die charakteristischen, oft stark juckenden Hautirritationen in Ellenbogenbeugen, Kniekehlen und an Handgelenken auf, aber auch Hals und Gesicht können betroffen sein. Oft beginnt Neurodermitis in der frühen Kindheit. Mitunter verschwindet das Hautleiden bis zur Pubertät wieder, manchmal bleibt es aber auch lebenslang bestehen. Bei Neurodermitis ist die Barrierefunktion der Haut gestört, die Betroffenen haben in der Regel eine sehr trockene Haut. Neben Medikamenten gegen akute Hautentzündungen und Juckreiz bildet die sogenannte Basispflege eine wichtige Säule der Therapie. Ihr Ziel: Die Hautbarriere durch tägliches Eincremen mit geeigneter Dermokosmetik von außen zu stärken und einen neuen Krankheitsschub so möglichst zu verhindern.

- **Psoriasis** (Schuppenflechte) heißt eine chronisch-entzündliche Immunerkrankung, die meistens, aber nicht nur, die Haut betrifft. Durch Fehlleitungen des Immunsystems kommt es bei Psoriasis zu einer Entzündung, die die Erneuerung der Hautzellen massiv beschleunigt. Klassische Symptome sind entzündlich gerötete, juckende, silbrig-schuppige Hautstellen (Plaques), die bevorzugt an den Streckseiten von Ellenbogen und Knien auftreten. Auch die behaarte Kopfhaut, die Ohren und der untere Rücken sind häufig betroffen. Neben einer entsprechenden genetischen Veranlagung kommen Faktoren wie Infekte, Verletzungen oder Stress als Auslöser infrage. Auch für Schuppenflechte gilt: Eine maßgeschnei-



© Bojan / stock.adobe.com

Im Alter lässt nicht nur die Produktivität der Talg- und Schweißdrüsen nach, die Haut wird auch deutlich dünner. Dadurch trocknet sie noch leichter aus.

ner, warmer Luft in geheizten Räumen. Bei Kälte drosselt der Körper die Talgproduktion und verringert die Hautdurchblutung. Die Folgen: Fettmangel in der obersten Hautschicht und unzureichender Schutz vor Feuchtigkeitsverlust. Die trockene Heizungsluft entzieht der Haut zusätzlich Feuchtigkeit. Das alles führt dazu,

Krankheit als Ursache Nicht immer sind es „alltägliche“ Auslöser wie Kälte, Stress oder ungünstige Ernährungsgewohnheiten, die der Haut das Leben schwer machen, sie austrocknen und rau werden lassen. Wichtig zu wissen ist für die Beratungspraxis in der Apotheke, dass auch zahlreiche Erkrankungen typischerweise

- **Neurodermitis** (atopische Dermatitis) ist eine chronische Hautkrankheit, der eine Entzündungsreaktion zugrunde liegt. Typischerweise verläuft Neurodermitis schubweise. Das heißt: Auf Zeiten mit geringen Beschwerden folgen solche, bei denen sich die Hautentzündung akut verschlech-

nicorette® Aktionswochen

01.12.2018 - 28.02.2019

5 € FÜR IHRE KUNDEN!*

Hier Aktionspaket bestellen:
jjpharma@cscde.jnj.com | Fax: 02137 936 1098



So können Ihre Kunden teilnehmen

- ✓ nicorette® kaufen (mind. 25€)
- ✓ Fragebogen ausfüllen, mit Kassenbonn einsenden
- ✓ 5€ auf das Konto der Kunden

*Alle Infos und Teilnahmebedingungen auf www.nicorette.de

 nicorette®

derte Hautpflege ergänzt die vom Arzt verordnete Therapie.

- **Ichthyosen** sind genetisch bedingte Verhornungsstörungen, die durch starke Hautschuppung gekennzeichnet sind. Es gibt verschiedene Formen dieser Erbkrankheit, manche betreffen nur die Haut, manche auch andere Organe. Eine vergleichsweise milde und recht weit verbreitete Form ist die Ichthyosis vulgaris. Als Ursache wird eine ge-

unter anderem eine intensive, lebenslange Hautpflege erforderlich. Sie zielt zum Beispiel darauf ab, die Schuppen zu lösen und die Haut zu befeuchten.

- **Diabetes mellitus** ist eine verbreitete Stoffwechselstörung, die durch erhöhte Blutzuckerwerte gekennzeichnet ist. Da die Krankheit unter anderem eine verminderte Aktivität der Schweiß- und Talgdrüsen zur Folge hat und die Hautdurchblutung beeinträchtigt,

stärkt die hauteigene Schutzbarriere.

- **Schilddrüsenunterfunktion:** Produziert die Schilddrüse zu wenig Hormone, liegt eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) vor. Die Erkrankung kann unterschiedliche Ursachen haben, unter anderem die Autoimmunkrankheit Hashimoto-Thyreoiditis. Als Folge der Unterfunktion verändert sich auch das Hautbild, die Haut wird teigig und trocken.

lich und ohne offensichtlichen Grund unter trockener Haut leiden, sollten Sie dringend zum Arztbesuch raten. Auch sichtbar schuppende, schmerzende, gerötete oder entzündete Hautstellen sollten unbedingt vom Dermatologen begutachtet und behandelt werden. In diesen Fällen gehört nicht nur die Therapie, sondern auch die begleitende Hautpflege in die Hände des Arztes.

Pflegeplus für trockene Haut

Auch wenn trockene Haut keine krankhaften Ursachen hat, ist ihre Pflege eine anspruchsvolle Angelegenheit. Denn in der Regel braucht die raue Körperhülle mehr Aufmerksamkeit und andere, reichhaltigere Pflegeprodukte als eher unproblematische Hauttypen. Gut geeignet für die tägliche Pflege sind Dermokosmetika aus der Apotheke, die den Mangel an Fett und Feuchtigkeit gezielt ausgleichen und die Barrierefunktion der Haut unterstützen. In Pflegeprodukten für trockene Haut stecken häufig hautfreundliche Pflanzenöle wie beispielsweise Mandel-, Avocado-, Oliven- und Nachtkerzenöl sowie hochwertige Wachse wie Jojobaöl. Wertvolle Beauty-Wirkstoffe sind Ceramide, bei denen es sich um den natürlichen Bestandteilen der obersten Hautschicht nachempfundene Stoffe handelt. Die hauteigenen Lipide stärken die Schutzbarriere der Haut und helfen somit, Feuchtigkeitsverlust vorzubeugen. Ausgezeichnete Dienste leisten zudem feuchtigkeitsbindende Substanzen wie Harnstoff (Urea), Glycerin und Hyaluronsäure aus Tuben und Tiegeln. Reagiert die trockene Haut sensibel und schnell gereizt, sind Pflegeprodukte ohne Duft-, Farb- und bestimmte Konservierungsstoffe eine gute Wahl. ►

NEBENWIRKUNG: HAUTTROCKENHEIT

Wichtig zu wissen ist für das Beratungsgespräch in der Apotheke, dass einige Medikamente Hautrockenheit als Nebenwirkung haben können. Das gilt beispielsweise für Arzneimittel, die in den Wasser- und Elektrolythaushalt des Körpers eingreifen. Dazu gehören Diuretika, die harn-treibend und blutdrucksenkend wirken. Auch topische Glukokortikoide sowie Präparate zur Aknebehandlung können Hautrockenheit nach sich ziehen. Gleiches gilt für einige Antibiotika sowie bestimmte Chemotherapeutika. Ein Blick in die Packungsbeilage sorgt im Zweifelsfall für Klarheit.

störte Hautbarriere vermutet, die eine verstärkte Hornhautbildung auslöst. Es entsteht ein Zellenstau in der Hornschicht, da die abgestorbenen Zellen sich nicht schnell genug lösen. Die Haut verdickt sich zunehmend, kann nicht ausreichend Wasser binden, trocknet aus und bricht auf. So entsteht das krankheitstypische Schuppenmuster auf der Haut, dem das chronische Leiden den Namen „Fischschuppenkrankheit“ verdankt. Eine Heilung ist bislang nicht möglich. Um die Symptome zu lindern, ist

leiden Diabetiker häufig unter sehr trockener, pergamentartig dünner, empfindlicher Haut und Juckreiz. Wichtig zu wissen: Hautveränderungen treten häufig schon in frühen Krankheitsstadien auf und liefern mitunter sogar den ersten Hinweis auf einen bisher unentdeckten Diabetes. Trockene, rissige Haut erhöht das Risiko für Pilzinfektionen, bakteriell-bedingte Hautinfektionen und Ekzeme. Eine konsequente Pflege mit hochwertigen Produkten, die für trockene Diabetikerhaut geeignet sind,

Neben den beschriebenen Krankheiten können auch zahlreiche andere gesundheitliche Beeinträchtigungen mit trockener Haut einhergehen. Dazu gehören beispielsweise chronisch entzündliche Darmkrankheiten wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, Zöliakie und Magersucht. Die Aufzählung unterstreicht die Notwendigkeit, den Ursachen trockener Haut auf den Grund zu gehen. Durchaus denkbar, dass das Symptom „Hautrockenheit“ auf eine bisher unentdeckte Krankheit hinweist, die ursächlich behandelt werden muss. Vor allem Apothekenkunden, die plötz-

Sodbrennen?

Jetzt gemäß der Leitlinie beraten!¹



Die **Nr. 1** unter den rezeptfreien Protonenpumpenhemmern²

OMEP[®] **HEXAL**
20 mg

- 👑 Mittel der ersten Wahl bei häufigerem Sodbrennen^{1,2}
- 🔥 Stoppt Sodbrennen effektiv und zuverlässig
- 🕒 24 Wirkt langanhaltend – 24 Std. bei Tag und Nacht!
- ✅ Ist gut verträglich

OMEP[®] HEXAL 20 mg, magensaftresistente Hartkapseln: **Wirkstoff:** Omeprazol. **Zusammensetzung:** 1 magensaftresist. Hartkapsel enth. 20 mg Omeprazol. *Sonstige Bestandteile:* Hyprollose (5,0–16,0 % m/m Hydroxypropoxy-Gruppen), mikrokrist. Cellulose, Lactose, Povidon K25, Polysorbat 80, Talkum, Mg-oxid, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) (Ph. Eur.) (Typ C), Triethylcitrat, Mg-stearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Gelatine, Titandioxid (E171), Schellack, Propylenglycol, Ammoniak, Kaliumhydroxid, Eisen(II,III)-oxid (E172). **Anwendungsgeb.:** z. Behandl. v. Refluxsympt. (z. B. Sodbr., Säurerückfluss) b. Erw. **Gegenanz.:** Überempf. gg. Inhaltst. od. substituierte Benzimidazole, gemeins. Anwend. m. Nelfinavir. **Nebenwirk.:** Leukopenie, Thrombozytopenie, Agranulozytose, Panzytopenie, Überempfindlichkeitsreakt. (z. B. Fieber, angioneurot. Ödem, anaphylakt. Reakt./Schock), Hyponatriämie, Hypomagnesiämie (schwere Hypomagnesiämie kann zu Hypokalzämie führen), Schlaflosigkeit, Erreg.zustände, Verwirrth., Depressionen, Aggressivität, Halluzinationen, Kopfschmerzen, Schwindel, Parästhesien, Schläfrigkeit, Geschmacksveränd., Verschwommensehen, Vertigo, Bronchospasmen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Übelk./Erbrechen, Drüsenpolypen des Fundus (gutartig), Mundtrockenh., Mundschleimhautentzünd., gastrointest. Candidiasis, mikroskop. Kolitis, Dyspepsie, erhöht. Leberenzymwerte, Hepatitis mit u. ohne Gelbsucht, Leberversagen, Enzephalopathie b. Pat. m. vorbesteh. Lebererkrank., Dermatitis, Juckreiz, Hautausschlag, Urtikaria, Haar-ausfall, Photosensibilität, Erythema multif., Stevens-Johnson-Syndr., tox. epidermale Nekrolyse, subakuter kutaner Lupus erythematodes, Gelenk-/Muskelschmerzen, Muskelschwäche, interstit. Nephritis, Gynäkomastie, Unwohlsein, periph. Ödeme, vermehrt. Schwitzen. Enthält Lactose. Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apotheckenpflichtig. **Mat.-Nr.:** 3/51010498 **Stand:** Februar 2018 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/PRE/OMA/0218/0003



A Sandoz Brand

¹ PPI sind laut Leitlinien der DGVS Mittel der ersten Wahl für alle Patienten mit stärkerem und häufigerem Sodbrennen (Refluxkrankheit). Koop H et al. S2k-Leitlinie: Gastroösophageale Refluxkrankheit... Z Gastroenterol 2014; 52: 1299–1346. DGVS = Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen. ² OMEP[®] HEXAL 20 mg ist das am häufigsten verkaufte Mittel unter den rezeptfreien Protonenpumpenhemmern im Zeitraum von 01/2017 bis 12/2017, IMS Pharmascope, Abverkaufszahlen nach Absatz, MAT 12/2017.20 mg ist das am häufigsten verkaufte Mittel unter den rezeptfreien Protonenpumpenhemmern im Zeitraum von 01/2017 bis 12/2017, IMS Pharmascope, Abverkaufszahlen nach Absatz, MAT 12/2017.

► Der Grund: Diese Substanzen können bei empfindlichen und zu Allergien neigenden Menschen Irritationen auslösen. Wichtig ist es, trockene Haut täglich einzucremen – und dabei auch an die Füße zu denken. Empfehlen Sie Ihren Kunden neben einer geeigneten Körperlotion auch eine lipidreiche und feuchtigkeitsspendende Fußcreme zu verwenden.

per täglich von Kopf bis Fuß „einzuseifen“ – denn übertriebene Hygiene kann die Austrocknung der Haut begünstigen. Oft ist es völlig ausreichend, lediglich die Faltenregionen, insbesondere Achselhöhlen, Intimbereich und Füße, täglich mit einem seifenfreien Reinigungsprodukt zu säubern. Übrigens: Viele medizinische Hautpflegemittel für trockene Haut sind auch für Diabetiker-

lich ist, sollten Basispflege-Produkte ohne Parfum und Co. auskommen.

Spezialisten für reife Haut

Auf „Spezialisten“ ist auch die reife Haut angewiesen. Obwohl der Begriff „reife Haut“ keinen Hauttyp im kosmetischen Sinne beschreibt, spielt dieser Hautzustand im Beratungsalltag in der Apotheke eine wichtige Rolle. Zu erkennen ist reife,

Hautfeuchtigkeit. Die Haut wird dünner, das Gewebe schlaffer, Pigmentunregelmäßigkeiten können auftreten.

Reife Haut ist immer auch trockene Haut, weshalb sie ebenfalls auf eine gute Versorgung mit hautfreundlichen Lipiden und feuchtigkeitsspendenden Substanzen angewiesen ist.

In Kosmetika speziell für reife Haut kommen zudem sogenannte Anti-Aging-Wirkstoffe zum Einsatz, die das Hautbild verbessern, Elastizitätsverlusten entgegenwirken und Fältchen mindern sollen. Einige Anti-Aging-Substanzen haben ihre Wirksamkeit in Studien unter Beweis gestellt: Antioxidanzien wie Vitamin A (Retinol) und Vitamin C, Polypeptide, Hyaluronsäure, Niacinamid und DMAE (Dimethylaminoethanol) gehören unter anderem dazu. Tagespflege für reife Haut sollte unbedingt einen guten Lichtschutzfaktor enthalten, denn UV-Strahlen schädigen die Haut und führen nachweislich zu vorzeitiger Hautalterung. Dies ist nur einer von vielen Gründen, warum Sie Ihren Kunden von ausgiebigen Sonnenbädern und Solarienbesuchen abraten sollten.

Was die Haut außerdem jung hält: erholsamer, ausreichend langer Schlaf, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und eine abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost mit viel frischem Obst und Gemüse. Rauchen hingegen ist ein absolutes No-Go – und das natürlich nicht nur für die Schönheit. ■

*Andrea Neuen,
Freie Journalistin*

TOP-TIPPS FÜR TROCKENE HAUT

Diese Empfehlungen können Sie Kunden mit trockener Haut mit auf den Weg geben:

- + Reinigen Sie Ihre Haut schonend mit milden Reinigungsprodukten speziell für trockene Haut. Verzicht auf kräftiges Rubbeln, häufige Peelings und auf alkoholhaltige Gesichtswässer.
- + Duschen Sie lieber lauwarm und kurz als lange und heiß, denn Wasser entzieht der Haut Feuchtigkeit. Wenn Sie baden möchten, sollten Sie ein rückfettendes Ölbad in die Wanne geben und nicht zu lange im warmen Wasser verweilen.
- + Cremen Sie sich jeden Tag von Kopf bis Fuß ein. Gesichtscreme, Körperlotion, Hand- und Fußcreme der Wahl sollten die trockene Haut mit wertvollen Lipiden und mit Feuchtigkeit versorgen. Melkfett und Vaseline sind nicht geeignet!
- + Schützen Sie die Gesichtshaut im Freien mit einer fetthaltigen Creme vor Winterkälte. Tragen Sie Handschuhe.
- + Verzicht auf längeres, intensives Sonnenbaden und verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Auch im Winterurlaub ist Sonnenschutz unerlässlich.
- + Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge.

Für die Reinigung trockener Haut kommen reichhaltige, aber dennoch mild-wirkende Kosmetika infrage – zum Beispiel feuchtigkeitsspendende Reinigungs-lotionen oder Mizellenwasser für die trockene Gesichtshaut sowie seifenfreie, pH-hautneutrale Waschlotionen für den Körper. Nicht sinnvoll ist es in der Regel, den Kör-

per und/oder für die Basispflege bei Neurodermitis geeignet. Empfehlen Sie Kunden mit Neurodermitis für die Basispflege zum Beispiel Pflegeprodukte mit Nachtkerzen- und Traubenkernöl, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind, und die Widerstandskraft der Haut stärken können. Weil neurodermitische Haut sehr empfind-

sprich in die Jahre gekommene Haut, meist auf den ersten Blick: An kleinen Fältchen und tieferen Falten, die sich insbesondere in den Augenwinkeln, zwischen Nasenflügeln und Mundwinkeln und auf der Stirn zeigen. Typisch für reife Haut sind zudem nachlassende Regenerationsfähigkeit, Elastizitätsverlust sowie verminderte



Bionorica®

Erkältet? Imupret® N

7 heimische
Heilpflanzen



-  wirkt in jeder Phase der Erkältung
-  unterstützt den Körper bei der Abwehr von Erkältungserregern
-  mildert den Erkältungsverlauf

Vertiefen Sie Ihr Fachwissen unter
www.imupret.de/onlinefortbildung10

Imupret® N Dragees • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält an gepulverten Drogen: Eibischwurzel 8 mg, Eichenrinde 4 mg, Kamillenblüten 6 mg, Löwenzahnkraut 4 mg, Schachtelhalmkraut 10 mg, Schafgarbenkraut 4 mg, Walnussblätter 12 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Dextrin, Glucose-Monohydrat, sprühetrockneter Glucose-Sirup, Kartoffelstärke, Lactose-Monohydrat, Maisstärke, Montanglycolwachs, Povidon (K25, K30), natives Rizinusöl, Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure (pflanzlich), Sucrose, Talk, Farbstoffe: Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). Anwendungsgebiete: Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. Hinweis: Imupret® N Dragees ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile und bei bekannter Allergie gegen Korbblütler, z.B. Beifuß, Schafgarbe, Chrysantheme, Margarine, wegen sogenannter Kreuzreaktionen zu Kamillenblüten. Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren, Schwangeren sowie Stillenden, da keine Daten zur Anwendung vorliegen. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, Fructose-Intoleranz, Lactase-Mangel, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Imupret® N Dragees nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Es können allergische Reaktionen (Exanthem, Urticaria, Kreislaufbeschwerden) auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Gelegentlich Magen-Darm-Störungen. Stand: 10/16