

Tipps zur
Reinigung und Pflege

Trockene Haut



GD Gesellschaft für
Dermopharmazie e.V.



Inhalt

Was ist trockene Haut?	3
Was sind die Ursachen für trockene Haut?	4
Was ist bei der Reinigung der trockenen Haut zu beachten?	5
Praktische Tipps zur Hautreinigung	6
Welche Produkte eignen sich zur Reinigung der trockenen Haut?	9
Was ist bei der Pflege der trockenen Haut zu beachten?	10
Praktische Tipps zur Hautpflege	11
Was ist bei vorliegenden Allergien zu beachten?	12
Was sind Dermokosmetika oder dermopharmazeutische Produkte?	13
Welche Anforderungen sollten Dermokosmetika erfüllen?	14



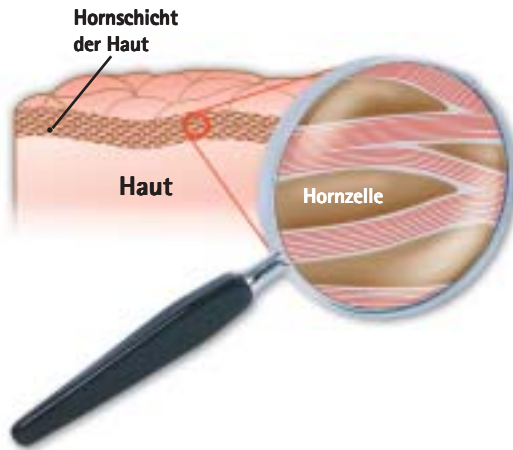
Was ist trockene Haut?

Bei trockener Haut mangelt es in der obersten Hautschicht an Feuchtigkeit und Fettstoffen (Lipiden). Die Haut ist rau, schuppig, glanzlos und wenig elastisch.

Die Betroffenen empfinden häufig ein unangenehmes Spannungsgefühl oder sogar Juckreiz, der vor allem nach dem Waschen auftreten kann. Der Juckreiz verleitet zum

Kratzen, so dass die Haut verletzt und in der Folge mit Krankheitserregern infiziert werden kann. Auch Hautentzündungen mit Rötung, Schuppung, Bläschen und Pusteln – so genannte Ekzeme – können entstehen; denn Menschen mit trockener Haut reagieren auf schädigende oder reizende Einflüsse – wie Hitze, Kälte oder Sonnenstrahlen – besonders empfindlich. Sie bezeichnen ihre Haut deshalb häufig als empfindlich und unterlassen zum Teil aus Angst vor einer Verschlimmerung ihres Hautzustandes notwendige Pflegemaßnahmen.

Neben den erwähnten sichtbaren und spürbaren Symptomen lässt sich trockene Haut auch durch die Messung bestimmter Eigenschaften wie Rauigkeit, Wassergehalt, Wasserverlust, Fett an der Hautoberfläche und Glanz mit Hilfe spezieller Geräte feststellen. Solche Messungen werden in Hautkliniken und zum Teil in Hautarztpraxen durchgeführt. Gelegentlich werden sie auch von Apotheken angeboten.



Was sind die Ursachen für trockene Haut?

Warum so viele Menschen unter trockener Haut leiden, ist noch nicht völlig geklärt. Man weiß aber, dass sie sowohl vererbt als auch erworben sein kann. Sie kann aber auch als Begleitsymptom einer Erkrankung auftreten.

Bei Menschen, die zu Überempfindlichkeitsreaktionen (Neurodermitis, Heuschnupfen, allergisches Asthma) neigen, ist meistens die Barrierefunktion der Haut gestört. Sie verliert dadurch viel Feuchtigkeit und lässt Schad- und Reizstoffe sowie Allergene leichter eindringen.

Ursache für eine gestörte Hautbarriere sind meist zu wenig oder minderwertige Fettstoffe in der obersten Hautschicht. Eine verminderte Talgbildung kann ebenso zu trockener Haut führen wie ein Mangel an wasserbindenden Substanzen – den natürlichen Feuchthaltefaktoren – in der Haut. Die Folge ist ein gestörter Hydrolipidfilm. So bezeichnet man die Schutzschicht, die unsere Haut umgibt. Auch der so genannte Säureschutzmantel, der Krankheitserreger abwehrt und die Barriere stabilisiert, ist durch einen Mangel an Talg und Feuchthaltefaktoren beeinträchtigt.

Auch bei bestimmten Erkrankungen, wie zum Beispiel der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Leber-, Gallen- oder Nierenerkrankungen, kann es zu trockener Haut, meist verbunden mit Juckreiz, kommen. Die äußere Erscheinung der Haut ist für den Arzt oft der erste Hinweis, nach einer inneren Erkrankung zu suchen. Trockene Haut kann aber auch selbst verursacht werden: Auslöser sind zu häufiges und intensives Waschen, Duschen oder Baden mit oder ohne Hautreinigungsmittel sowie die Anwendung falscher Pflegeprodukte. Hautbelastungen im Beruf sowie das Klima (Kälte, trockene Luft) können ebenfalls zu trockener Haut führen.



Was ist bei der Reinigung der trockenen Haut zu beachten?

Falsche Reinigungs- und Pflegegewohnheiten können den Hautzustand negativ beeinflussen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was der Haut schadet und was ihr nützt.

Immer wieder wird diskutiert, ob bei trockener Haut überhaupt Hautreinigungsmittel verwendet werden sollen. Nach dem aktuellen Stand der Hautforschung ist ein völliger Verzicht hierauf nicht notwendig. Werden geeignete Präparate ausgewählt und richtig angewendet, wird die Haut normalerweise nicht geschädigt.



Praktische Tipps zur Hautreinigung

Wie bei vielen Dingen im Leben, liegt auch bei der Hautreinigung der Erfolg in einem gesunden Mittelmaß. Das bedeutet, alles Übertriebene ist schlecht. Folgende Grundregeln sollten beachtet werden:

■ Die Haut nicht zu oft reinigen

Es ist völlig ausreichend, sich morgens und abends gründlich zu waschen. Besondere Verschmutzungen können durch zusätzliches Waschen zwischendurch entfernt werden. Tägliches oder sogar mehrfach tägliches Duschen ist nicht empfehlenswert. In jedem Fall sollten besonders milde Reinigungsprodukte verwendet werden. Häufig genügt es, das Reinigungsprodukt nur an besonders geruchsanfälligen Stellen wie den Achselhöhlen, den Füßen und dem Genitalbereich anzuwenden und den übrigen Körper mit bloßem Wasser abzubrausen. Schweiß und wasserlöslicher Schmutz können meist nur mit Wasser entfernt werden. Nach jeder Reinigung – egal ob mit oder ohne Zusatz – sollte die Haut mit einem geeigneten Pflegeprodukt eingecremt werden.

■ Möglichst ölige Badezusätze verwenden

Vollbäder sollten nicht öfter als zweimal pro Woche auf dem Programm stehen. Die Badezusätze müssen den Bedürfnissen der trockenen Haut entsprechen, dürfen sie also nicht zusätzlich austrocknen. Geeignet sind ölige Badezusätze, meist Ölbäder genannt, die je nach Zusammensetzung einen Pflegecharakter haben und dann auch täglich angewendet werden können. Da der Erfolg von der richtigen Anwendung



abhängt, ist es ratsam, sich vorher von einem Arzt oder Apotheker beraten zu lassen.

■ Nicht zu lange baden oder duschen

In der Kürze liegt die Würze: Ein Duschvorgang sollte maximal fünf bis zehn Minuten, ein Vollbad nicht länger als 20 Minuten dauern. Ist mehrfaches Duschen am Tag unvermeidlich, sollte die Zeit entsprechend verkürzt werden. Jeder Kontakt mit Wasser entfernt einen Teil der wichtigen Schutzschicht – des Hydrolipidfilms – unserer Haut.



Ist das Wasser warm und werden dazu noch Reinigungsprodukte benutzt, so kann der Film unter Umständen völlig entfernt werden. Kein Problem ist dies bei gesunder Haut, denn sie kann diesen Schaden in relativ kurzer Zeit wieder beheben.

Bei trockener Haut ist diese Regenerationsfähigkeit jedoch gestört oder verlangsamt, so dass vermehrt Schadstoffe von außen eindringen können. Außerdem geht hierdurch die in den tieferen Hautschichten gespeicherte Feuchtigkeit verloren.

■ Heißes Wasser möglichst meiden

Je heißer das Wasser, desto stärker sind der Fett- und Feuchtigkeitsverlust sowie die Störung der Hautbarriere. Die ideale Temperatur zum Waschen, Duschen und Baden liegt zwischen 32° und 35° Celsius.

■ Nicht zu viel Hautreinigungsmittel benutzen

Weniger ist mehr. Benutzen Sie nicht zu viel Reinigungsmittel. Wasch- und Duschprodukte sollten auf die nasse Haut aufgetragen werden. Dazu werden bei flüssigen Mitteln jeweils erbsengroße Tropfen auf die



Hand, den Waschlappen oder Badeschwamm gegeben und auf die nasse Haut gerieben. Stückförmige Reinigungsmittel werden in der Hand, auf dem Waschlappen oder Schwamm gerieben und dann verteilt. Die verschiedenen Körperpartien werden nacheinander eingeschäumt. Dies sollte beim Duschen nicht unter laufendem Wasserstrahl erfolgen. Um reichlich Schaum zu erzeugen, wird das Reinigungsmittel häufig bis zur Hautschädigung überdosiert. Dabei wird vergessen, dass die Schaummenge kein Maß für die Reinigungswirkung eines Produktes ist. Nach dem Auftragen wird mit klarem Wasser gründlich abgespült, so dass keine Produktreste auf der Haut verbleiben. Dafür ist üblicherweise die doppelte Zeit wie zum Reinigen notwendig. Die Ausnahme bilden rückfettende Dusch- oder Ölbäder, bei denen unter Umständen ein Verbleib auf der Haut aus therapeutischen Gründen erwünscht ist.

Welche Produkte eignen sich zur Reinigung der trockenen Haut?

Zum Waschen, Duschen oder Baden werden die unterschiedlichsten Reinigungsprodukte angeboten. Sie enthalten in der Regel Mischungen verschiedener hautfreundlicher Tenside (waschaktive Substanzen). Reinigungsprodukte auf Basis dieser Inhaltsstoffe gibt es in flüssiger und fester Form. Sie sind bei trockener Haut den Seifen vorzuziehen. Seifenfreie Produkte werden auch als Syndets bezeichnet. Typische Zubereitungen sind Waschemulsionen, Duschbäder und Zusätze für Vollbäder.

Diese Produkte enthalten teilweise zusätzliche Fettkomponenten zur Rückfettung der Haut. Zur besseren Identifizierung tragen sie dann Bezeichnungen wie Duschcremes, Duschöle oder Handwaschcremes. Bei den Ölbädern für trockene Haut wird zwischen den so genannten Emulsionsbädern und den Spreitungsbädern unterschieden. Emulsionsbäder lassen sich im Badewasser verteilen und besitzen eine höhere Reinigungskraft. Spreitungsbäder bilden einen Film auf dem Badewasser, der beim Verlassen des Bades auf die Haut aufzieht. Sie dienen deshalb vorwiegend der Hautpflege.

Für die besonders empfindliche Gesichtshaut sollten spezielle Reinigungsprodukte wie Milch, Cremes oder Öle verwendet werden. Das häufig nach der Gesichtsreinigung durchgeführte Abreiben (Tonisieren) mit einem Gesichtswasser ist sinnvoll, sollte aber mit alkoholfreien, milden Produkten erfolgen.



Was ist bei der Pflege der trockenen Haut zu beachten?

Bei trockener Haut ist regelmäßiges Eincremen mit speziell dafür geeigneten Produkten notwendig. Pflegende Hautreinigungsmittel wie die erwähnten rückfettenden Bäder können meist den Pflegebedarf nicht ausreichend decken. Wie oft die Haut eingecremt werden muss, hängt vom Grad der Trockenheit, von austrocknenden äußeren Faktoren und von den verwendeten Produkten ab.



Einen Anhaltspunkt für akuten Pflegebedarf stellt das Auftreten der beschriebenen Symptome dar. Spannt oder juckt die Haut zum Beispiel bereits wenige Stunden nach dem Auftragen eines Pflegeproduktes, so ist das ein Zeichen, dass das Produkt falsch gewählt war und gegen ein länger wirkendes Produkt ausgetauscht werden sollte. Da der Laie hier meist überfordert ist, empfiehlt es sich, den Rat eines Hautarztes oder Apothekers einzuholen.

Generell sind sogenannte Wasser-in-Öl-Emulsionen mit einem ausreichend hohen Fettanteil den Öl-in-Wasser-Emulsionen vorzuziehen. Da es aber immer neue Produktformulierungen gibt, bei denen der zu erwartende rückfettende und feuchtigkeitsspendende Effekt nicht unbedingt aus der Deklaration der Zubereitung abgeleitet werden kann, ist eine fachliche Beratung unerlässlich.

Praktische Tipps zur Hautpflege

■ **Pflegeprodukt in kleinen Portionen auftragen**

Anstatt große Mengen auf einmal aufzutragen, ist es besser, das Pflegeprodukt in kleinen Portionen auf die Haut zu bringen. Dabei sollte es nur mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen bis zum weitgehenden Einziehen eingerieben werden. Ein verbleibender Fettfilm auf der Haut ist – mit Ausnahme bei der Anwendung von Fettsalben und Ölen – ein Zeichen, dass eine zu große Menge aufgetragen wurde. Ein Überschuss kann problemlos mit einem Zellstofftuch abgetupft werden.

■ **Beste Pflegewirkung nach der Hautreinigung**

Die beste Pflegewirkung wird unmittelbar nach der Hautreinigung erzielt. Die Haut sollte soweit trocken sein, dass keine Wassertropfen und kein Wasserfilm mehr auf der Haut vorhanden sind. So lässt sich das Produkt leicht verteilen und zieht gut ein.

■ **Pflegebedarf von Hautstelle zu Hautstelle verschieden**

Der Pflegebedarf kann an verschiedenen Hautstellen unterschiedlich sein. Ein typisches Beispiel ist die Mischhaut im Gesicht. Hier sollte die Anwendung gezielt und bedarfsgerecht, zum Beispiel unter Aussparung der weniger trockenen T-Zone (Stirn, Nase, Kinn), erfolgen.

■ **Entzündete Hautstellen gesondert behandeln**

Entzündete Hautstellen sollten gesondert behandelt werden. Empfehlungen hierzu können der Arzt oder Apotheker geben.



Was ist bei vorliegenden Allergien zu beachten?



Eventuell vorhandene Allergien sollten bei der Auswahl von Hautreinigungs- und Hautpflegeprodukten berücksichtigt werden. Hierzu ist es notwendig zu wissen, welche Stoffe nicht vertragen werden. In der Regel gibt hierüber ein Test beim Hautarzt Aufschluss. Die kritischen Stoffe werden in einen Allergiepaß eingetragen. Dieser sollte beim Kauf eines Produktes in der Apotheke vorgelegt werden, damit Präparate ausgewählt werden können, die frei von den für die Allergie verantwortlichen Stoffen sind.

So genannte „hypoallergene“ Produkte enthalten keine bekanntermaßen allergieauslösenden Substanzen. Im Einzelfall ist es jedoch nicht ausgeschlossen, dass es dennoch zu einer allergischen Reaktion kommen kann. Wer dagegen Produkte nur auf

Verdacht meidet, ohne eine Allergie zu haben, schränkt die Auswahl unnötig ein und hat trotzdem keine ausreichende Sicherheit, Hautreaktionen zu vermeiden.



Was sind Dermokosmetika oder dermopharmazeutische Produkte?

Als Dermokosmetika oder dermopharmazeutische Produkte werden nach Definition der Gesellschaft für Dermopharmazie kosmetische Mittel bezeichnet, die hinsichtlich ihrer Zusammensetzung, Wirkung und Verträglichkeit nach dermatologischen und pharmazeutischen Gesichtspunkten konzipiert wurden. Sie entsprechen allen Anforderungen, die vom Gesetzgeber an kosmetische Produkte gestellt werden. Darüber hinaus sollen sie Vorgaben erfüllen, die über die gesetzlichen Vorschriften der Kosmetikverordnung hinausgehen. Liegen zum Beispiel Leitlinien vor, wie es für die Reinigung und Pflege der trockenen Haut der Fall ist, so sollten sich die Hersteller an den dort formulierten Vorgaben orientieren. Dies bedeutet für den Verwender einen zusätzlichen Nutzen und eine weitergehende Sicherheit bei der Auswahl der Produkte.



Welche Anforderungen sollten Dermokosmetika erfüllen?

Dermokosmetika zur Reinigung und Pflege der trockenen Haut sollen den Mangel an Feuchtigkeit und Fett ausgleichen sowie die Barrierefunktion der Haut verbessern.

Die Wirkung und Verträglichkeit der Produkte hängt dabei nicht primär von einzelnen Bestandteilen oder Wirkstoffen, sondern vom Produkt in seiner Gesamtheit ab.

Das heißt, die einzelnen Stoffe werden so ausgewählt, dass sie sich in ihrer Wirkung ergänzen. Dass Grundlagen und Wirkstoffe von höchster Qualität und Reinheit sein müssen, versteht sich von selbst.

Außerdem muss nachgewiesen sein, dass die Produkte wirklich bei trockener Haut geeignet sind und die ausgelobten Versprechungen zur Wirksamkeit und Verträglichkeit auch eingehalten werden. Zur Untersuchung dieser Fragen stehen eine Reihe von wissenschaftlichen Methoden zur Verfügung, auf die in den Leitlinien der Gesellschaft für Dermopharmazie Bezug genommen wird. Die Ergebnisse der durchgeführten Untersuchungen sollen die Hersteller den Fachkreisen auf Verlangen zur Verfügung stellen. Damit ist gewährleistet, dass diese für eine qualifizierte Beratung und Produktempfehlung ausreichend informiert sind.





Bei trockener Haut sind für die Reinigung und Pflege speziell abgestimmte Produkte nötig. Um aus dem breiten Angebot die geeignetsten auswählen zu können, ist es hilfreich, etwas über die Zusammensetzung und Wirkung der verschiedenen Produkte zu wissen. Die GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V. hat zur Erleichterung der richtigen Auswahl und Anwendung Leitlinien für die Reinigung und Pflege der trockenen Haut erarbeitet. Auf Basis dieser Leitlinien können Betroffene bei Hautärzten und in Apotheken qualifizierte Empfehlungen erhalten. Die vorliegende Broschüre stellt die wichtigsten Aspekte zur Reinigung und Pflege von trockener Haut zusammen.

Herausgeber:

GD Gesellschaft für Dermopharmazie e.V., Köln

Anschrift der Geschäftsstelle der GD:

Carl-Mannich-Straße 20, D-65760 Eschborn

Internetanschrift der GD: www.gd-online.de

Verlag und Copyright:

ID-Institute for Dermopharmacy GmbH, Gustav-Heinemann-Ufer 92,
D-50968 Köln

Gestaltung, Fotos, Illustrationen:

Atelier Venek, Bonner Straße 103, D-40589 Düsseldorf

Weitere Fotos: Kaspar Müller-Bringmann (3)

Stand der Information: Oktober 2001