

## Fresh & Glow

Die ideale Starterbehandlung für das perfekte Hautergebnis innerhalb kürzester Zeit.

## Basic & Sensitive

Spezialbehandlung für sehr empfindliche, sensible, gerötete, gestresste und zu Allergien neigende Haut.

## Clear & Fresh

Spezialbehandlung für besonders für die ölige und zu Unreinheiten neigende Problemhaut

## Cell Repair

Durch die Kombination von energiespendenden Wirkstoffen ist diese Behandlung optimal zum Aufbau und Schutz der Haut. Die fahle, müde und sonnengeschädigte Haut wird spürbar und sichtbar verbessert und regeneriert.

## Age Control

Erlebnisbehandlung für die anspruchsvolle Haut, die nach neuer Jugendlichkeit sucht und sie wieder in Bestform bringt.

## Focus Special

Fokus auf einzelnen, beanspruchten Hautarealen wie Augen-, Lippen-, Stirn- und Halspartie. Ebenso wird das Erscheinungsbild von Narben verbessert.

## Hautthema Anti-Aging

Der Begriff Anti-Aging, auch Altershemmung, ist eine Bezeichnung für Maßnahmen, die zum Ziel haben, das biologische Altern des Menschen hinauszuzögern, die Lebensqualität im Alter möglichst lange auf hohem Niveau zu erhalten und auch das Leben insgesamt zu verlängern. Verwendet wird dieser Begriff in der Medizin, von Ernährungswissenschaftlern, der Nahrungsergänzungsmittel Industrie, von Kosmetikherstellern und auch teilweise im Zusammenhang mit Schönheitsoperationen.

Anti-Aging unterscheidet sich von Verjüngung: Während Anti-Aging das Ziel hat, Alterungsprozesse zu verlangsamen, sollen diese durch Verjüngungsmaßnahmen zurückgesetzt werden.

Sichtbares äußeres Zeichen des Alterns ist die Hautalterung, die etwa ab dem 25. Lebensjahr einsetzt und irgendwann vor allem in Form von Falten sichtbar wird. Dabei wird wieder zwischen dem biologischen Altern und dem Altern durch äußere Einflüsse unterschieden. Biologisch verlangsamt sich die Geschwindigkeit der Zellerneuerung, die Fähigkeit Feuchtigkeit zu speichern nimmt ab. In tieferen Hautschichten wird durch das Enzym Collagenase mit zunehmendem Alter immer mehr Kollagen abgebaut, wodurch die Haut an Elastizität verliert.

Der wichtigste äußere Faktor bei der Hautalterung ist die Einwirkung von UV-Strahlung, auch als Lichtalterung bezeichnet. Die UV-Strahlung lässt freie Radikale entstehen, die Zellbestandteile zerstören und Zellen zum Absterben bringen können. Vor allem ausgiebige Sonnenbäder und Besuche im Solarium verstärken diese Form des Alterns. Auch „Altersflecken“

sind Sonnenschäden. Auch Nikotingenuss führt zu einer vorzeitigen Hautalterung mit Faltenbildung.

Stiftung Warentest bemängelt regelmäßig in ihren Untersuchungen mangelnde beziehungsweise nur kurze und geringe oder nicht nachgewiesene Wirksamkeit der Anti-Aging Produkte. Fälschlicherweise pauschalisiert stellt Stiftung Warentest fest, dass die Wirkstoffe nur an der Oberfläche der Haut wirkten und nicht eindringen. Dies gilt jedoch nur für einige Wirkstoffe.

So ist das Problem der Applikation über die Haut vor allem die Molekülgröße. Da die obere Hautschicht reich an Lipiden ist, werden am besten niedermolekulare lipophile Substanzen aufgenommen. Hochmolekulare Hyaluronsäure (Molekulargewicht 1,5 – 1,8 MDa (Megadalton)) ist auf Grund seiner Molekülgröße nicht in der Lage, tiefer in die Haut einzudringen und verbleibt daher in den oberen Hautschichten und eignet sich zur Aufpolsterung der Haut. Außerdem reduziert sie Irritationen. Dagegen kann niedrigmolekulare Hyaluronsäure tief bis in die Lederhaut eindringen, wodurch sie sich eher für medizinische Zwecke eignet.

Ein wirksames Mittel gegen die Hautalterung (vor dem Auftreten der Schäden/Falten) wären Antioxidantien, die die freien Radikale neutralisieren können. Hier kommen Vitamin C, Vitamin B3,  $\alpha$ -Liponsäure, Grünteepolyphenole und Vitamin E in Betracht, von letzterem insbesondere Tocotrienole.

Die Kosmetikbranche bzw. kosmetische Medizin bieten unter den Begriffen Anti-Aging oder Pro-Aging ein breites Spektrum von Methoden zur Bekämpfung von Falten an. Häufig wird der Begriff auch für Maßnahmen der Schönheitschirurgie verwendet.

Einfach wegcremen kann man leider keine Falte dieser Welt. Eine gesunder Lebensstil und vorteilhafte Gene sind die Voraussetzung für ein frisches Aussehen. Und dennoch gibt es sie: Inhaltsstoffe,

die die Zeichen der Zeit mildern und vielleicht sogar in ihrem Entstehungsprozess hindern können.

### Peptide

Peptide sind körpereigene Eiweißbausteine, die den Zellen signalisieren, den natürlichen Regenerationsprozess der Haut zu starten. Sie feuern die Haut zum Beispiel zur Kollagenbildung an.

### Polyphenole

Sie stecken im grünen Tee, in Traubenkernen oder eben auch in Anti-Aging-Produkten. Polyphenole sind Antioxidantien.

Bedeutet: Diese Sauerstoffverbindungen fangen die für die Haut so überaus schädlichen freien Radikale.

### Q10

Auch dieses Koenzym wirkt als Radikalfänger. Es ist außerdem entscheidend daran beteiligt, aus Nährstoffen die notwendige Energie für den Hautstoffwechsel zu gewinnen.

### Retinol

Retinol ist die reine Form von Vitamin A (genauergenommen Vitamin A1). Es wird als effektives Mittel gegen Fältchen, schlaffe Haut und Pigmentflecken eingesetzt – belegt wird dies durch viele Studien. Selbst eine geringe Konzentration baut das Bindegewebe auf und hemmt Enzyme, die Kollagen abbauen.

Günstiger Nebeneffekt: Es hilft bei Akne. Aber: Retinol kann empfindliche Haut irritieren, sie dünner und damit sensibler für Sonne machen.

### Ceramide

Sie bilden die hauteigene Barriere – führt man sie von außen zu, schützen sie die Haut und machen sie praller.

### Mineralstoffe

Auch Mineralstoffe unterstützen die natürliche

Nährstoffversorgung der Haut: Silizium, das den Zusammenhalt der Zellen stärkt und die Haut dichter und fester macht. Die natürliche Feuchtigkeit kann nicht verdunsten, und es entstehen

keine Trockenheitsfältchen. Magnesium hilft den Hautzellen, sich mit Sauerstoff zu versorgen, und es beruhigt. Kalzium soll den Erneuerungsprozess der Zellen unterstützen, wodurch die Haut wieder dicker und glatter wird. Diesen Effekt zeigt auch Phosphor. Folsäure soll vor Zellkernschäden schützen.

#### Vitamin C

Vitamin C wirkt gleich dreifach gegen die Hautalterung: Es unterstützt die Kollagenbildung, wirkt antioxidativ und hellt Pigmentflecken auf.

#### Hyaluronsäure

Äußerst beliebt in jeder Form von Anti-Aging-Pflege:

Hyaluronsäure kann wie ein Schwamm enorm viel Feuchtigkeit speichern und dient so als natürlicher Aufpolsterer der Haut – vor allem bei Trockenheitsfältchen.

Akne ist eine Erkrankung der Talgdrüsen der Haut. Je nach Schweregrad macht sich die Acne vulgaris (gewöhnliche Akne) durch eine fettige Haut mit Pickeln, Pusteln und Mitessern bemerkbar. Diese Hautunreinheiten treten überwiegend an Körperstellen auf, die besonders viele Talgdrüsen aufweisen. Hierzu zählen Gesicht, Nacken, Dekolleté, Oberarme und Rücken. Akne tritt überwiegend bei Jugendlichen in der Pubertät auf. In dieser Altersgruppe ist die Akne mit weitem Abstand die häufigste Hautkrankheit. 80 bis 90 Prozent aller Jugendlichen sind mehr oder minder stark betroffen.

Jugend-Akne Acne juvenilis geht einher mit folgenden Faktoren: Seborrhö, Verhornungsstörungen, Bakterien, Hormone, Immunreaktion auf Entzündungsreize.

Alters-Akne Acne tarda ist zurückzuführen auf eine teilweise Vermännlichung. Bei dieser Hautveränderung kann es sich aber auch um eine prämenstruelle (hormonelle Akne) handeln.

Was hemmt die Bildung von Unreinheiten?

Sauberkeit durch antibakterielle und antiseptische Pflege, Normalisierung der Talgdrüsenfunktion, keratolytische Pflegeprodukte, ausgewogene Ernährung, viel trinken, regelmäßige Hautpflege ohne komedogene Eigenschaften.

Aknelügen

Scharfes Essen und Schokolade wären die Auslöser. Falsch ist auch das zu intensive Reinigungsprozedere mit alkoholischen Produkten, nur die Entfettung des Hydrolipidmantels hat genau die gegenteilige Wirkung – noch mehr zu produzieren, Solarium gegen fettige Haut und Akne.

Was wird am meisten falsch gemacht?

Keine konsequente, regelmäßige Behandlung bei der Kosmetikerin, keine konsequente Heimpflege, ständiges Wechseln der Pflegeprodukte, zu intensiv haut reizende Pflegeprodukte.

Welche Pflegeprodukte sollten verwendet werden?

sanfte Reinigungsmilch mit antibakterieller, antimykotischer Wirkung

verhornungslösende Produkte, wie Fruchtsäure

Hydrolipidmantel ausgleichende Feuchtigkeits- und Schutzemulsionen (antikomedogen)

regelmäßige Ausreinigung durch die Kosmetikerin

ausgewogene Ernährung

Licht – Phototherapie: Lichttheilverfahren zur Behandlung von Akne, Neurodermitis und Psoriasis wird in der Medizin seit längerem verwendet.

Was sollte man bei unreiner, öligiger und Akne-Haut beachten?

In erster Linie sollte der Säureschutzmantel der Haut sofort wieder aufgebaut werden. Allantoin, wirkt hier unterstützend, da die meisten Kunden einen verletzten Säureschutzmantel haben. Dies resultiert aus

a) zu aggressiven Reinigungs- und Pflegemitteln

b) falsche Anwendung der Pflegemittel und eine unhygienische Behandlung (Eigen- und Fremdbehandlung)

zweitens sollte die Talgdrüsenfunktion in ihrer Aktivität normalisiert werden, mit gleichzeitiger Hemmung der vermehrten Produktion des Aknebakteriums (*Propionibacterium acnes*). Seboclear wirkt gegen das Wachstum der Aknebakterien und normalisiert gleichzeitig die Talgproduktion

drittens sollte der übermäßigen Verhornung der Hornschicht entgegen gewirkt werden. Salizylsäure wirkt hier sowohl keratolytisch als auch antiseptisch

viertens muss gegen die Entzündungsherde angekämpft werden. Microsilber, Weihrauch und Hamamelis hat hierbei eine

entzündungshemmende, antimikrobielle, zellregenerierende Funktion

fünftens muss die Immunkraft der Haut nach all den Reizungen, falsche Pflege etc. wieder aufgebaut werden Microsilber, Panthenol und Allantoin sind in der Kombination hierbei sehr hilfreich

sechstens sollte man den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt der Haut ausbalancieren, indem man mit nicht komedogenen Pflegesubstanzen, wie z.B. Hanföl, Phytosan, Cupuacu-Butter den Hydrolipidmantel wieder herstellt. Jedoch darauf achtet, dass man gleichzeitig kein Spannungs- und fettiges Hautgefühl hinterlässt.

Nicht vergessen sollte man den Schutz gegen freie Radikale Traubenkernöl, als natürlicher Radikalfänger ist hierbei sehr zu empfehlen.

Ideal und besonders zu beachten ist auch die Vorbeugung gegen Aknenarben, oder entgegen zu wirken Matrixyl hilft hierbei die Fibroblastenproduktion anzuregen, damit die Struktur des Gewebes sich gleichmäßig aufbauen kann.

## Was ist Couperose

Die Couperose (Syn. Erythrosis facialis, „Kupferfinnen“, en: telangiectatic rosacea) ist eine anlagebedingte Gefäßerweiterung (Teleangiektasie) im Bereich des Gesichts. Sie tritt meist ab dem 30. Lebensjahr als Frühform der Rosacea auf. Von manchen werden beide Begriffe auch synonym gebraucht. Sie beschreibt eigentlich nur das erste erythematös-teleangiektatische Stadium der Erkrankung. Eine konstitutionsbedingte Bindegewebsschwäche muss vorliegen. Das weibliche Geschlecht ist etwas häufiger betroffen als das männliche.

Im Anfangsstadium entsteht nur eine vorübergehende Rötung vor allem auf der Nase und Wangen. Bei mehrfachem Auftreten bleiben die Rötungen jedoch infolge einer Stauung in den Kapillaren länger bestehen. Diese Stauungen führen dann zu einer bleibenden Gefäßerweiterung. Durch Ausstülpungen und Verzweigungen kommt es sogar zu einer Neubildung von Gefäßen, die aber eine verminderte Elastizität bei einer erhöhten Durchlässigkeit besitzen. Daher erklären sich die bleibenden Rötungen, die starke Ausprägung des Gefäßnetzes und der Austritt von Blut in das umliegende Gewebe. Während bei den Teleangiektasien der hellrote Ton dominiert, da die arteriellen Gefäße betroffen sind, spricht man von Venektasien, wenn die venösen Gefäße betroffen sind; die Haut hat dann eine bläuliche Färbung. Eine Mischform ist möglich.

Oft ist die Ursache eine genetische Veranlagung, seltener spielen Sonne, Solarium, Bluthochdruck, Alkohol oder eine Rosacea als Auslöser oder Verstärker eine Rolle. Auch ein Kontaktekzem, eine Nahrungsunverträglichkeit oder eine periorale Dermatitis kann

Ursache sein.

Bei der Hautpflege sollte man auf besonders gut verträgliche Kosmetika achten und alle aggressive Chemikalien meiden. Duftstoffe, ätherische Öle, fette Salben usw verstärken die Äderchen oft. Dagegen kann schwarzer Tee, Zinnkraut, Rosskastanie oder Arnika beruhigend wirken. Weiterhin beruhigt, schützt und stabilisiert Defensil Plus die geschädigte Hautbarriere und korrigiert die Ausprägung von Couperose. Vor zu viel Wärme und Kälte muss die Haut geschützt werden. Tee, Kaffee, Alkohol und Rauchen verschlimmern die Gefäßerweiterung – dies sollte reduziert werden.

# Hautthema Neurodermitis

## Hautthema Neurodermitis (Atopische Dermatitis)

Bei der Neurodermitis (atopische Dermatitis) handelt es sich um eine mit einem Hautausschlag und Juckreiz einhergehende, entzündliche Erkrankung der Haut

Was ist Neurodermitis?

Die Haut ist trocken, schuppig, gerötet, gelegentlich entzündet und meistens juckt sie mehr oder weniger heftig – in der Haut eines Neurodermitis-Patienten möchte niemand gerne stecken. 15 bis 30 Prozent der Kinder und 2 bis 10 Prozent der Erwachsenen in den industrialisierten Ländern bleibt aber keine Wahl. Sie müssen mit der chronischen, entzündlichen, aber nicht ansteckenden Hauterkrankung zurechtkommen, denn eine Heilung gibt es nicht.

Bei Neurodermitis-Patienten kann die Haut ihre Schutzfunktion nicht in dem Maße wahrnehmen wie bei Gesunden. Kontakt mit physikalischen, chemischen oder mikrobiellen Reizen kann daher zu Entzündungen und Immunreaktionen führen. Die Erkrankung beginnt häufig im Säuglings- und Kindesalter und verläuft typischerweise in Schüben, die sich mit beschwerdearmen oder –freien Phasen abwechseln können.

## Behandlungsansätze

Zur schulmedizinischen Behandlung gehören vor allem das Meiden von schädlichen Umweltfaktoren, eine intensive Hautpflege sowie bestimmte Medikamente, welche die Immunreaktionen eindämmen und eine Infektion der Haut durch Keime unterbinden. Linderung können auch Klima- und Lichtbehandlungen verschaffen. Darüber hinaus kommt dem richtigen Umgang mit der Erkrankung – dem Patienten-Selbstmanagement – eine wichtige Rolle zu. Und schließlich gibt es eine Reihe komplementär- und alternativmedizinischer Maßnahmen, die von Betroffenen ebenfalls stark nachgefragt

werden.

Gerade bei Kindern heilt auch oft die Zeit. Nicht wenige, die als Säuglinge oder Kleinkinder stark gelitten haben, sind zur Einschulung oder Pubertät frei von Beschwerden.

Der Begriff „Neurodermitis“ leitet sich aus dem Griechischem ab (Neuron = Nerv, Derma = Haut und die Endung „-itis“ als Kennzeichen für einen Entzündungsprozess). Er stammt noch aus einer Zeit, als vermutet wurde, dass eine Entzündung der Nerven im Zusammenhang mit den Hautveränderungen stehe. Obwohl inzwischen bekannt ist, dass dies nicht korrekt ist, ist die Bezeichnung „Neurodermitis“ populärer als die von Medizinern bevorzugten Begriffe „atopische Dermatitis“ oder „atopisches Ekzem“.

Die Veranlagung für atopische Erkrankungen tragen Betroffene ein Leben lang. Deswegen gibt es auch keine Heilung im eigentlichen Sinne. Ziel der Behandlung ist es, die Symptome zum Verschwinden zu bringen oder zumindest zu lindern und symptomfreie Phasen zu stabilisieren.

## Behandlungs-Maßnahmen

Die Behandlung ist nicht mit einem einzelnen Medikament oder einer Maßnahme möglich. Die Therapie der Neurodermitis besteht daher idealerweise aus einer Vielzahl von Bausteinen, die zum Teil auch ausprobiert werden müssen. Im Einzelnen gehören dazu:

Vermeidungsstrategien (Karenzen): Betroffene sollten Faktoren, die als Auslöser für Krankheitsschübe erkannt wurden, wenn möglich meiden.

Basispflege: Sie dient dazu, die trockene Haut feucht und geschmeidig zu halten und ihre Schutzfunktion zu verbessern.

Behandlung des Juckreizes: Sie schränkt das Bedürfnis zu kratzen ein. Die Haut wird dadurch geschont, etwaige Veränderungen werden nicht vergrößert.

Antientzündliche Maßnahmen: Sie helfen, Ekzeme abzuheilen.  
Vorbeugung und Behandlung von Infektionen: Die Besiedelung mit Bakterien ist eine ständige Reizquelle für das Immunsystem. Infektionen können zudem zu ernsthaften Komplikationen führen.

Hyposensibilisierung: Dabei wird das Immunsystem quasi schrittweise wieder an das Allergen gewöhnt.

Komplementär- und alternativmedizinische Maßnahmen: Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich nicht belegt, dennoch werden sie stark nachgefragt.

Patienten-Schulung: Studien haben gezeigt, dass Patienten besser mit ihrer Erkrankung zurecht kommen, wenn sie gut informiert sind.

Idealerweise erarbeiten Arzt und Patient beziehungsweise dessen Eltern ein individuelles Konzept, mit dem die Erkrankung gut kontrolliert werden kann. Betroffene erfahren dabei, welche Maßnahme in welcher Situation am besten hilft und können sich entsprechend verhalten.

Vermeidungsstrategien (Karenzen)

Viele Patienten identifizieren im Laufe ihrer Erkrankung Umwelteinflüsse, welche die Symptomatik verschlechtern. Als solche kommen zum Beispiel bestimmte Gewebe wie Wolle oder Reinigungs- und Waschmittel in Frage, Lebensmittelzusatzstoffe, Duftstoffe, daneben allergen wirksame Bestandteile in der Nahrung, Hausstaubmilben, Pollen, Tierhaare und, und, und...

Bei Lebensmitteln sollte man gegebenenfalls

Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe meiden.

Konsequente Vermeidung ist auch das Mittel der Wahl bei Nahrungsmittelallergien. Dies gilt jedoch nur, wenn die Allergie wirklich anhand von entsprechenden Tests bestätigt werden konnte. Ohne entsprechende ärztliche Diagnose sollte man nicht

auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten oder gar einseitige Diäten einhalten.

Bei einer Allergie gegen Hausstaubmilben besteht die erste Maßnahme darin, ein möglichst milbenfreies Wohnumfeld zu schaffen. Dazu sollten Staubfänger wie Vorhänge, Teppiche und Stofftiere aus der Wohnung verbannt oder zumindest regelmäßig gereinigt werden. Für Matratzen, Kopfkissen und Bettdecken gibt es milbendichte Folien, so genannte Encasings. Sie verhindern, dass man mit den Milben und ihren Ausscheidungen in Berührung kommt.

Pollenallergiker finden in höheren Bergregionen und an den Küsten pollenarme Bereiche vor. Solche Gegenden bieten sich daher zum Beispiel als Urlaubsziele an. Mit weiteren Maßnahmen, wie zum Beispiel abendlichem Waschen der Haare oder damit, dass in der Pollenflugzeit nachts die Fenster geschlossen bleiben, können Heuschupfengeplagte ihre Belastung verringern. Daneben besteht die Möglichkeit einer Hyposensibilisierung (siehe dort).

### Basispflege

Patienten mit Neurodermitis sollten ihre Haut täglich mit rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Pflegeprodukten schützen. Vielfach kann man damit symptomfreie Phasen verlängern und den Bedarf an wirkstoffhaltigen Cremes und Salben reduzieren.

Reine Öle sind zur Basispflege nur sehr eingeschränkt geeignet, da sie nicht gut in die Haut eindringen. Stattdessen werden meist wirkstofffreie Cremes oder Salben angewandt. Gut bewährt hat sich auch der Zusatz von Harnstoff, der die Feuchtigkeit in der Haut bindet. Bei Erwachsenen sollte die Konzentration 10 Prozent, bei Kindern zwei bis maximal vier Prozent nicht

überschreiten. Darüber hinaus werden auch Produkte angeboten, die speziell die fehlende Fette in der Hornschicht der Haut – die Ceramide – ersetzen sollen.

Ob eher eine Salbe oder eine Creme zum Einsatz kommt, hängt vom Hautzustand, den betroffenen Körperstellen, dem Patientenalter und der Jahreszeit ab. Je besser der Hautzustand, desto fetthaltiger kann das Pflegemittel sein. Ist die Haut dagegen entzündet und juckt, sind wässrigere Cremes zu bevorzugen, da sie durch die Verdunstungskälte die Symptome lindern.

Die Vorzüge von Salben und Cremes vereint der „fett-feuchte Verband“. Er besteht aus einer Schicht fetthaltiger Salbe, die mit einem feuchten und darüber mit einem trockenen Verband abgedeckt wird.

Im Gesicht reichen wässrige Pflegeprodukte aus. Auch im Bereich der Hautfalten lässt sich besser mit Cremes pflegen. Als Faustregel gilt noch, dass Cremes eher im Sommer verwendet werden, Salben im Winter.

Zur Hautreinigung sind seifenfreie, pH-neutrale Produkte am besten geeignet.

Behandlung des Juckreizes

Oft ist es der quälende Juckreiz, der Neurodermitis-Patienten das Leben besonders schwer macht. Hinzu kommt, dass er einen Teufelskreis in Gang setzen kann: Wer kratzt, schädigt seine Haut weiter, sie wird dadurch verstärkt Irritationen ausgesetzt und juckt noch mehr. Der Behandlung des Juckreizes kommt daher eine große Bedeutung zu.

Antientzündliche Maßnahmen:

Licht – Phototherapie: Lichttherapieverfahren zur Behandlung von Akne, Neurodermitis und Psoriasis wird in der Medizin seit

längerem verwendet.

Die Bestrahlung sollte dabei mindestens 15 – 30 Minuten verabreicht werden. Blaulicht mit der Wellenlänge 400 – 500nm (bdr-415-485) regt die Sauerstoffbildung in den verstopften Hautporen an, reinigt und bekämpft die Porophin-Bakterien. Die Ursache der Entzündung in den Hautporen wird durch die Sauerstoff-Synthese des blauen Lichtes erzielt. Das für die Entstehung der Akne verantwortliche Propioni Bakterium hat keinen Nährboden mehr.

Blue light wirkt sich positiv auf die Serotoninproduktion aus – mehr Lebensfreude, Anti-Depressiva.

Vorbeugung und Behandlung von Infektionen

Die Haut von Neurodermitis-Patienten ist oft stark mit Bakterien der Art Staphylococcus aureus besiedelt. Die Keime und ihre Stoffwechselprodukte tragen wahrscheinlich wesentlich dazu bei, dass sich die Haut der Patienten immer wieder entzündet.

Es gibt Hinweise, dass lokal aufgetragene, antibakterielle Substanzen (Antiseptika) den Hautzustand verbessern können.

Da es sich jedoch nur um Hinweise handelt, sollten solche Behandlungsversuche nur dann gemacht werden, wenn sich Ekzeme nicht gut therapieren lassen oder immer wieder auftreten.

Ähnliches gilt auch für Silberverbindungen. Silber wirkt bakterizid und kann so möglicherweise die Belastung der Haut mit bestimmten Keimen, wie Staphylococcus aureus reduzieren.

Die regelmäßige konsequente Basistherapie ist in jeder Krankheitsphase der Grundpfeiler der Neurodermitisbehandlung.

Zur Hautpflege sollten Produkte verwendet werden, die den Bedürfnissen der neurodermitiskranken Haut gerecht werden.

Ziel ist es, die gestörte Hautbarriere so zu stabilisieren, dass Krankheitsschübe hinausgezögert, abgemildert oder sogar verhindert werden. In vielen Fällen lässt sich dadurch eine medikamentöse Therapie vermeiden bzw. der Einsatz von Medikamenten reduzieren.

Dank der stetig hinzukommenden wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Besonderheiten der neurodermitiskranken Haut, ihren Mangel an Filaggrin, Ceramiden und natürlichen Feuchthaltefaktoren, konnten spezielle Pflegeprodukte für Neurodermitispatienten entwickelt werden, die der Haut genau das geben, was ihr fehlt. Inzwischen gibt es Pflege- und Reinigungsprodukte, die die Haut mit Filaggrin- und Ceramid-Bausteinen versorgen. Sie stärken so nachweislich die Barrierefunktion, verbessern die Hautfeuchtigkeit und lindern die Symptome wie den starken Juckreiz. Der Haut kann somit geholfen werden, den genetisch bedingten Mangel an Filaggrin und Ceramiden auszugleichen. Die trockene Haut des Neurodermitikers muss mindestens zweimal täglich mit rückbefeuchtenden Lotionen, Cremes oder Salben versorgt werden. Nur so kann ein angemessener Fett- und Feuchtigkeitsgehalt erreicht und der Hautzustand langfristig verbessert werden.

Regelmäßiges Cremen ist das A und O einer jeden Basistherapie der Neurodermitis. Die konsequente, tägliche Hautpflege auch in erscheinungsfreien Phasen kann dazu beitragen, dass ein Ekzem gar nicht erst entsteht.

## Was ist Rosazea

Die Rosazea konzentriert sich meist in der Mitte des Gesichtes: Wangen, Nase, Kinn und Stirn sind häufig betroffen. Selten zeigen sich auch an Hals und Dekolleté die typischen Hautveränderungen. Der Bereich unmittelbar um Mund und Augen bleibt meist von der Erkrankung ausgespart. Je nach Ausprägung werden verschiedene Formen und/oder Stadien der Rosazea unterschieden, wobei die Stadien nicht zwangsläufig ineinander übergehen:

Die *Rosacea erythemato-teleangiectatica* (deutsch: Kupferfinne, französisch: Couperose) ist das erste Stadium der Rosazea. Die Haut ist gerötet und weist deutlich sichtbare erweiterte Gefäße auf. Besonders Wangen und Nase sind betroffen. Die Haut brennt oder sticht, manchmal juckt sie auch. Anfangs klingen die Rötungen wieder ab, später bleiben sie dauerhaft bestehen. Die *Rosacea papulopustulosa* ist das zweite Stadium der Erkrankung. Dabei treten zusätzlich zu den Rötungen und Gefäßerweiterungen Knötchen und Eiterpickel auf. Das Krankheitsbild kann jetzt an eine Akne erinnern.

Im dritten Stadium der Rosazea, der *Rosacea hypertrophica*, wuchern Bindegewebe und Talgdrüsen (Hyperplasie) verstärkt. Fast ausschließlich bei Männern bildet sich in diesem Stadium eine knotige Verdickung der Nase (Rhinophym). Selten treten vergleichbare Hautwucherungen an Ohr (Otophym), Kinn (Gnatophym), Nasenwurzel (Metophym) oder Augenlidern (Blepharophym) auf.

Es gibt auch eine Form der Rosazea, bei der die Augen betroffen sind (Ophthalmo-Rosazea). Neben einer Trockenheit des Auges können verschiedene Augenentzündungen auftreten. So können die Bindehaut (Konjunktivitis), der Lidrand (Blepharitis) und die Regenbogenhaut (Iritis, Iridozyklitis) entzündet sein. Selten ist die Hornhaut von einer Entzündung betroffen (Keratitis). Diese kann sogar zur Erblindung führen.

Die Haut bei der Rosazea ist äußerst empfindlich und irritierbar. Sie reagiert auf aufgetragene Hautpflegepräparate, Kosmetika und Medikamente oft sehr sensibel. Durch die Lokalisation im Gesicht kann die Rosazea zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität führen.

Was kann man tun?

Bereits mit der richtigen Hautpflege können Betroffene einiges tun, um die Symptome einer Rosazea zu mildern. Um die empfindliche Haut zu schonen, ist es hilfreich, nur milde, seifenfreie, pH-neutrale Waschlotionen oder Syndets für das Gesicht zu verwenden.

Auch bei der Auswahl der Kosmetika ist Vorsicht geboten. Es ist ratsam, die Inhaltsstoffe sorgfältig zu prüfen. Menthol und Kampfer sind Beispiele für Substanzen, welche Betroffene besser meiden sollten.

Dermazeutika mit Aktivstoffen, deren Wirksamkeit bei Rosazea in Studien nachgewiesen wurde, können die medikamentöse Behandlung sinnvoll ergänzen. Dazu zählen zum Beispiel Hybridkosmetika mit Pflanzenstoffen, die eine Verminderung der Röte und der sichtbar erweiterten Blutgefäße im Gesicht bewirken.

Auch anderen Faktoren, welche die Symptome der Rosazea verschlimmern, sollten Betroffene besser aus dem Weg gehen. Sie sollten auf Alkohol weitgehend verzichten, da er gefäßerweiternd wirkt. Auch von heißen Getränken und scharf gewürzten Speisen

ist besser abzusehen. Bestimmte Medikamente wie zum Beispiel Calciumantagonisten können die Gesichtsrötungen verstärken.

Starke Sonneneinstrahlung und Stress verschlimmern ebenfalls die Symptome. So ist es ratsam, ausgiebige Sonnenbäder zu meiden und Sonnenschutzmittel mit einer Wirkung gegen UV-A und UV-B zu verwenden. Um Stress zu bewältigen, gibt es viele Möglichkeiten. Neben individuellen Strategien eignen sich Entspannungsverfahren wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training.

Für viele Betroffene stellen die Hautveränderungen der Rosazea ein kosmetisches Problem dar. Hautrötungen können mit speziellen Produkten abgedeckt werden (Camouflage). Besonders geeignet sind mineralölfreie Produkte, die grüne Farbpigmente enthalten und damit optisch die Gesichtsrötungen abschwächen. Weiterhin kann im Bereich der Micropigmentation eine optische Verbesserung erreicht werden.

Achtung: Rosazea sollte auf keinen Fall über längere Zeit mit kortisonhaltigen Präparaten behandelt werden, da sie zur Verschlimmerung des Hautbefundes führen.