



Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn
Fax: 0228/36791-90
E-Mail: info@dha-allergien.de
www.dha-allergien.de

Schützende Hautpflege für Jung und Alt

PFLEGE ABC

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Ätherische Öle – können eine Wohltat für Körper und Seele sein, zum Beispiel als Badezusatz. Doch aufgepasst bei empfindlicher oder allergischer Haut: Ätherische Öle können Allergien auslösen.

Aktiv-Hautschutz – Spezieller Wirkstoffkomplex in guten Babypflegeprodukten, der durch ein optimales Verhältnis von pflanzlichen Ölen und natürlichen Wirkstoffen die Hautbarriere stärkt.

Allergieschutz – Rezepturen, die speziell für die empfindliche und allergische Haut entwickelt wurden, haben so gut wie kein allergenes Potenzial und minimieren damit das Allergierisiko.

Alterungsprozess – Wie jedes andere Organ altert auch die Haut: Die Hautzellen erneuern sich nicht mehr so schnell, die Talgdrüsen produzieren weniger Fett und die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden, nimmt ab. Reife Haut ist daher dünner, trockener, empfindlicher und leichter verletzlich als die Haut junger Erwachsener.

Aloe vera – Der Extrakt der ursprünglich von den Kanarischen Inseln stammenden Pflanze wird schon seit Jahrtausenden zur Hautheilung und Schönheitspflege eingesetzt. Aloe vera spendet Feuchtigkeit, hemmt Entzündungen und wirkt wundheilend.



Babyhaut – Sie ist noch dünn, trocken und empfindlich. Ihr natürlicher Eigenschutz ist noch nicht voll ausgeprägt. Sie braucht eine sanfte, hautverträgliche Pflege mit wenigen, aber hochwertigen Inhaltsstoffen. Und natürlich jede Menge Streicheleinheiten.

Baden – Ein Bad kann bei Verspannungen oder Erkältungen Wunder wirken. Dabei ist weniger mehr: höchstens 10 bis 15 Minuten und nicht wärmer als 39 Grad – sonst schadet's der Haut. Bei trockener Haut sind Schaumbäder tabu; besser ist ein rückfettender Badezusatz. Babys dürfen ab dem siebten Lebenstag zwei- bis dreimal in der Woche für 5 bis 10 Minuten in die Wanne. Die Wassertemperatur sollte bei 37 bis 38 Grad liegen. Bei trockener Haut unterstützt ein milder Badezusatz die Hautbarriere. Hautexperten empfehlen, sich nach dem Baden einzucremen, um verlorene Feuchtigkeit zu ersetzen.



Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. setzt sich seit 1984 erfolgreich für die Belange von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen und Allergien ein. Wir vertreten die Interessen der Patienten bei den wichtigen Institutionen und betreiben Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, um ein besseres Verständnis für die Erkrankungen bzw. deren Akzeptanz zu erreichen. Die gemeinnützige Initiative wurde von betroffenen Patienten und behandelnden Ärzten konzipiert und gemeinsam gegründet.

Calendula – Schon seit der Antike wird Calendula (Ringelblume) für die Wundheilung eingesetzt. Der Extrakt aus den Blütenblättern der orangegelben Sommerblume beruhigt empfindliche und entzündliche Haut und fördert die Neubildung der Hautzellen. Calendula ist sehr gut hautverträglich und hat praktisch kein allergenes Potenzial.



Cremes – in der Kosmetik sind Cremes feste bis halbfeste Mischungen (Emulsionen) von Öl und Wasser, die sich gut auf der Haut verstreichen lassen.

DHA-Siegel – Produkte, die von der Deutschen Haut- und Allergiehilfe e.V. zur Pflege von trockener und allergischer Haut empfohlen werden, haben ein Siegel mit dem DHA Logo auf der Packung.



Diabetes – kann dazu führen, dass Fettstoffwechsel, Wasserhaushalt und Talgproduktion der Haut beeinträchtigt werden und die Haut stark austrocknet. Die Haut von Diabetespatienten neigt zum Juckreiz. Zur Basishautpflege können betroffene Patienten zum Beispiel auf Babypflegeprodukte zurückgreifen. Denn auch Babys haben eine eher trockene und empfindliche Haut.

Duftstoffe – sind mit Vorsicht zu genießen. Reinigungs- und Pflegeprodukte für empfindliche Haut enthalten am besten gar keine Duftstoffe. Manchmal sind sie aber notwendig – dann sollen sie besonders hautverträglich sein und kein allergenes Potenzial haben.

Elastizität – Die Elastizität ist bei trockener Haut herabgesetzt. Das macht sich zum Beispiel durch ein unangenehmes Spannungsgefühl und eine vermehrte Bildung von Hautrissen und Fältchen bemerkbar. Eine Pflege auf Basis pflanzlicher Öle, die in die Haut eindringen und sie mit essenziellen Fettsäuren versorgen (Fettsäuren, die der Körper selbst nicht produzieren kann), verbessert die Elastizität.



Emulgatoren – sind Substanzen, die aufgrund ihrer Bauweise Öle und Wasser miteinander fein vermischen können und die Mischung stabilisieren.

Emulsionen – Emulsionen sind Mischungen von Ölen und Wasser, bei denen entweder Öltröpfchen in Wasser verteilt sind (Öl-in-Wasser-Emulsionen (O/W)) oder Wassertröpfchen in Öl (Wasser-in-Öl-Emulsionen (W/O)). Emulsionen findet man in verschiedenen Darreichungsformen (siehe Lotionen und Cremes). Welche Emulsion die richtige ist, hängt unter anderem vom Hauttyp, vom Hautzustand und von der Jahreszeit ab. W/O-Emulsionen eignen sich für trockene Haut vor allem in der kalten Jahreszeit. Im Sommer oder bei Entzündungsschüben sollte es eine O/W-Emulsion sein, da sie leichter verteilbar ist und sich kühl wässrig anfühlt.

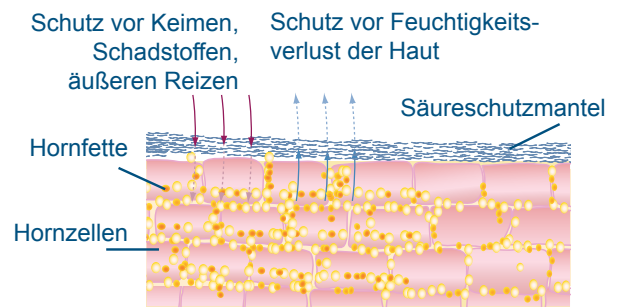
Farbstoffe – sind nicht nur unnötig, sondern für empfindliche Haut auch bedenklich, da sie ein allergenes Potenzial haben.



Fettgehalt – Der Fettgehalt der Hautpflege muss nicht nur dem Hautzustand, sondern auch äußeren Faktoren angepasst werden. So benötigt die Haut bei Kälte mehr Fett; im Sommer, in geheizten Räumen oder bei Entzündungszeichen ist eine leichte Lotion mit höherem Wasseranteil besser geeignet, damit kein entzündungsfördernder Wärmestau entsteht.

Feuchtigkeitshaushalt siehe Hautbarriere

Hautbarriere – Die Hautbarriere stabilisiert den hauteigenen Fett-Feuchtigkeitshaushalt und sorgt dafür, dass schädliche Substanzen oder Keime nicht vordringen können. Ist die Hautbarriere gestört, etwa nach Wasserkontakt, verliert die Haut leicht Feuchtigkeit, trocknet aus und reagiert überempfindlich auf äußere Reize. Feuchtigkeitsspendende Cremes und Lotionen mit pflanzlichen Ölen und Wirkstoffen können die Hautbarriere unterstützen.



Heliotropin – wurde früher aus Inhaltsstoffen des Pfeffers gewonnen. Heliotropin duftet angenehm nach Vanille und Mandeln. Der Duft erinnert auch an die Pflanzengattung Heliotropium, die der Substanz ihren Namen gab.

Hornschicht – Die äußerste Hautschicht besteht aus Hornzellen, die wie Dachziegel übereinander geschichtet sind. Zusammen mit dem darüber liegenden Säureschutzmantel bildet die Hornschicht die Hautbarriere. Pflanzliche Öle dringen tief ein und verbessern die Barrierefunktion.

Jojoba – Der Jojoba-Strauch ist eine Wüstenpflanze, die im Südwesten der USA beheimatet ist. Aus ihren Samen wird das wertvolle Jojoba-Öl gewonnen, das aufgrund seiner chemischen Zusammensetzung jahrelang ohne Konservierungsstoffe haltbar ist. Es zieht schnell ein, unterstützt die Hautbarriere und stabilisiert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut.

Kamille – Kamille ist aus der Hausapotheke nicht wegzudenken. Bestimmte Inhaltsstoffe der Kamille wirken entzündungshemmend, hautberuhigend und fördern die Wundheilung. Echte Kamille hat so gut wie kein allergenes Potenzial und eignet sich daher auch für empfindliche Haut und Babyhaut.



Klimafaktoren – Sonne, Hitze, Kälte und Wind strapazieren die Haut und trocknen sie leicht aus. Empfindliche Haut braucht daher bei Kälte und Wind eine Extraportion Fett, zum Beispiel durch eine Wind- und Wettercreme. Wichtig: Im Frühling und Sommer sowie bei intensiver Wintersonne den UV-Schutz nicht vergessen!

Konservierungsmittel – sind in Produkten für trockene, empfindliche und allergische Haut tabu. Wenn nicht ganz auf sie verzichtet werden kann, dürfen sie nur sparsam eingesetzt werden.



Lotionen – sind in der Kosmetik fließfähige Emulsionen, die sich gut auf der Haut verteilen lassen.

Mandelöl – Mandelblüten sehen nicht nur wunderschön aus – sie bilden auch die wertvollen Mandelkerne, deren Öl zu fast drei Vierteln aus Ölsäure und zu 15 Prozent aus Linolsäure besteht. Dieses Öl macht trockene Haut besonders geschmeidig.



Neurodermitis – Bei Neurodermitis ist die Barrierefunktion der Haut gestört. Die Haut ist besonders trocken und braucht daher eine Pflege, die Fett und Feuchtigkeit spendet. Das Risiko für Ekzemschübe lässt sich durch eine konsequente Basispflege senken.

O/W; W/O – Emulsionen wie Cremes, Salben oder Lotionen bestehen aus Öl und Wasser, die mit Hilfe von Emulgatoren miteinander vermischt werden. Sind Öltröpfchen im Wasser verteilt, so spricht man von einer Öl-in-Wasser-Emulsion (O/W). Sind Wassertröpfchen im Öl verteilt, so spricht man von einer Wasser-in-Öl-Emulsion (W/O). Dazu gehören zum Beispiel Salben. Zumeist ist in W/O-Emulsionen mehr Öl enthalten als in O/W-Emulsionen (siehe Emulsionen).



Panthenol – wird schon seit langem in der medizinischen Hautpflege verwendet. Es stabilisiert die Hautfeuchtigkeit, wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung.

Paraffine – sind Öle, die aus Erdöl gewonnen werden. Sie haben filmbildende und wasserabweisende Eigenschaften. Aufgrund ihrer Reaktionsträgheit in Bezug auf andere Substanzen sind sie in der Regel gut hautverträglich und bilden häufig die Fettgrundlage für Kosmetika. Anders als pflanzliche Öle dringen sie nicht in die Hautbarriere ein.

PEG-Emulgatoren – PEG (Polyethylenglykol) ist als Emulgator in der Kosmetik umstritten, weil es die Durchlässigkeit der Haut erhöht und damit möglicherweise den Weg für Schadstoffe in die Haut ebnet. Für Babypflegeprodukte wird PEG daher nicht empfohlen. In Reinigungsprodukten, die wieder abgewaschen werden und daher nur kurz auf der Haut verweilen, ist PEG unbedenklich.

Pflanzliche Fette – wie Mandelöl, Olivenöl oder Sonnenblumenöl sind in ihren Eigenschaften den Fetten, die in der Hautbarriere vorkommen, sehr ähnlich und können daher einen Mangel an diesen Fetten ausgleichen. Als Grundlage für Produkte zur Pflege der trockenen und empfindlichen Haut und für die Babypflege sind sie besonders geeignet.

pH-hautneutral – der pH-Wert ist ein Maß für den sauren oder basischen Charakter einer wässrigen Lösung. Ein pH-Wert von 7 wird als neutral bezeichnet, weil dieses Medium weder sauer noch basisch ist. Die menschliche Haut ist sauer und hat im Durchschnitt einen pH-Wert von 5,5. Dieser pH-Wert gilt als hautneutral, weil sich die entsprechenden Produkte neutral gegenüber dem pH-Wert der Haut verhalten und den Säureschutzmantel nicht stören.



Rosmarinextrakt – Rosmarin wird schon seit der Antike in der Naturheilkunde verwendet. Rosmarin-Extrakt wirkt antibakteriell, fördert die Wundheilung und regt die Durchblutung an.



Säureschutzmantel – Der Säureschutzmantel, ein leicht saurer Wasser-Fett-Film, überzieht die Hornschicht und schützt die Haut vor dem Eindringen schädlicher Keime. Bei Babys ist der Säureschutzmantel in den ersten Monaten noch nicht stabil; Babyhaut ist daher anfälliger. Damit der Säureschutzmantel intakt bleibt, sollte vor allem trockene und empfindliche Haut mit Syndets gereinigt werden, die beim Waschen einen hautneutralen pH-Wert von ungefähr 5,5 entfalten.

Sonnenblumenöl – ist reich an Linolsäure, die zur Pflege der trockenen Haut besonders geeignet ist. Sonnenblumenöl enthält außerdem hautschützendes Vitamin E.



Sheabutter – (Karité-Öl) wird aus den Nüssen des afrikanischen Sheabaumes gewonnen. Sheabutter ist sehr gut hautverträglich, beruhigt angegriffene und entzündliche Haut, spendet Feuchtigkeit und macht die Haut geschmeidig.



Talgdrüsenaktivität – Die Talgdrüsen der Haut arbeiten bei Säuglingen und kleinen Kindern noch nicht und bei älteren Menschen nicht mehr auf Hochtouren. Babys und alte Menschen haben daher gleichermaßen eine fettarme und trockene Haut. Sie brauchen eine besonders sensitive Pflege.

Tenside – Stoffe, die die Oberflächenspannung (tension) von Wasser herabsetzen können. Dadurch können sie zum einen als Waschsubstanzen eingesetzt werden: Sie transportieren die Schmutzpartikel in das Wasser. Zum anderen können sie aber auch dafür sorgen, dass entweder Öltröpfchen im Wasser oder Wassertröpfchen im Öl verteilt werden und so Emulsionen (s. O/W und W/O-Emulsionen) entstehen.

Transepidermaler Wasserverlust (TEWL) – Der transepidermale Wasserverlust ist einer der wichtigsten Parameter, um den Gesundheitszustand der Haut zu beurteilen. Eine gesunde Haut, die Feuchtigkeit gut speichern kann, hat einen niedrigen TEWL.

UV-Schutz – ist für Babys und Kinder besonders wichtig, da ihre Haut noch keinen Eigenschutz gegen UV-Strahlen aufweist. Neben Schatten und schützender Kleidung sind für unbedeckte Stellen auch kindgerechte, sensitive Sonnenschutzmittel unerlässlich.

Urea – (Harnstoff) wird aufgrund seines hohen Wasserbindungsvermögens vor allem in Kosmetikprodukten für die trockene Haut eingesetzt. Sehr empfindliche Haut kann mit Reizungen auf Urea reagieren. In Babyhautpflegeprodukten wird die Substanz daher in der Regel nicht verwendet.



Vitamin E – ist ein fettlösliches Vitamin, das entzündungshemmend wirkt und freie Radikale unschädlich machen kann. Vitamin-E-Quellen sind Pflanzenöle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl und Sesamöl, Nüsse, Samen und Mandeln.

Weizenproteine – Unterschiedlich große Proteine und Aminosäuren aus Weizenkeimen, die einen Schutzfilm auf der Haut bilden und die Hautfeuchtigkeit erhalten.

Impressum

© 2013 Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

Geschäftsführer: RA Hackler

Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn

Fax: 0228/36791-90

E-Mail: info@dha-allergien.de

www.dha-allergien.de

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Bildnachweise:

Seite 1: Svetlana Fedoseeva/Fotolia.com; Somenski/Fotolia.com; Robert Kneschke/Fotolia.com;
detailblick/Fotolia.com; Nenov Brothers/Fotolia.com; Kokhanchikov/Fotolia.com

Seite 2: Bochkarev Photography/Fotolia.com; Andy Nowack/Fotolia.com; Schlierner/Fotolia.com

Seite 3: silencefoto/Fotolia.com; chagin/Fotolia.com; Dionisvera/Fotolia.com

Seite 4: fairith/Fotolia.com; Schlierner/Fotolia.com; Stefano Neri/Fotolia.com

Seite 5: Abel Tumik/Fotolia.com; luisapuccini/Fotolia.com; yanlev/Fotolia.com