

PKA-FORTBILDUNG

Mitmachen und punkten!

A B C

- | | | | |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Einsendeschluss ist der
31. Oktober 2022.**

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Körperpflege«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei
www.diepta.de
in die Rubrik Fortbildung.
Die Auflösung finden Sie dort
im nächsten Monat.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte
Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einflie-
ßen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten
Rückumschlag.



KÖRPERPFLEGE

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 09/2022 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei www.diepta.de in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Die Fortbildung ist durch die Bundesapothekerkammer unter BAK/FB/2021/600 akkreditiert und gilt für die Ausgabe 09/2022.

Mit der Teilnahme an der Fortbildung erkläre ich mich einverstanden, dass meine Antworten und Kontaktdaten elektronisch erfasst und gespeichert werden. Der Verlag erhält die Erlaubnis, die Daten zur Auswertung zu nutzen. Der Verlag versichert, dass sämtliche Daten ausschließlich im Rahmen der Fortbildung gespeichert und nicht zu Werbezwecken verwendet werden. Ebenfalls erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.



Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

ABSENDER

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift

Fettige Haut und Akne

Als PKA dürfen Sie selbstverständlich zu kosmetischen Themen und Produkten beraten und auch Kosmetika abgeben. Bringen Sie mit dieser Fortbildung Ihr Wissen zu fettiger Haut und zum Krankheitsbild Akne auf den neuesten Stand.

Die Neigung zu fettiger Haut ist genetisch bedingt und zeigt sich meistens mit der Pubertät durch die Erhöhung der Konzentration des männlichen Hormons Testosteron im Blut. Davon sind auch Mädchen betroffen, denn auch ihr Testosteron-Spiegel steigt dann etwas an. Personen, die besonders mit fettiger Haut oder Akne zu kämpfen haben, weisen dabei meistens gar keine höheren Testosteronkonzentrationen im Blut auf als weniger geplagte Mitmenschen, ihre Talgdrüsen reagieren nur empfindlicher auf das männliche Hormon und steigern die Talgproduktion entsprechend stärker. Die große Menge an Talg kann dann nicht mehr gut abfließen und verstopft die Poren. In der Folge kann es zu weiteren Problemen kommen, wenn sich verstopfte Poren schmerhaft entzünden und sich zusätzlich Aknebakterien ansiedeln.

Bei der Beratung Ihrer Kundinnen und Kunden mit Problemen durch fettige Haut oder Akne, die das Teenageralter schon hinter sich gelassen haben, sollten Sie zu Beginn fragen, ob die Betroffenen schon länger damit zu tun haben. Denn wenn Akne erstmals ab einem Alter von etwa 40 Jah-

ren auftritt, kann es sich um das Krankheitsbild der Akne rosacea oder kurz Rosacea handeln. In diesem Fall müssen Sie den Betroffenen raten, sich ärztlich behandeln zu lassen, am besten von einem Dermatologen oder einer Dermatologin. Es besteht nämlich die Gefahr, dass sich mit der Zeit nicht nur eine psychisch sehr belastende Knollennase (= Rhinophym) entwickeln kann, sondern die Erkrankung kann sogar zu einer Erblindung führen, wenn die Augen betroffen sind. Äußerlich lässt sich eine Rosacea meistens daran erkennen, dass im Gegensatz zur typischen Akne keine Mitesse (= Komedonen) vorhanden sind. Falls Ihr Verdacht ärztlich bestätigt worden ist, dürfen Sie im Gegensatz zur typischen Akne nur zu sehr milden Reinigungs- und Pflegemitteln raten und sollten darauf hinweisen, auf jeden Fall auf alkoholhaltige Zubereitungen zu verzichten.

Diskretion erwünscht? Wenn Sie Ihre Beratung starten und feststellen, dass der Kundin oder dem Kunden das Thema unangenehm ist, bieten Sie an, in die Beratungcke zu gehen. Noch immer wird fälschlicherweise fettige, unreine Haut mit mangelnder Pflege gleichgesetzt. In der Beratungcke ist Diskretion gewährleistet und Sie signalisieren Ihrem Gegenüber, dass Sie sich für sein Anliegen genug Zeit nehmen. Falls die Kundin das Angebot nicht für nötig hält, können Sie mit ihr auch an die entsprechenden Regale mit den passenden Pflegeproduktserien gehen. Bei einigen Pflegeserien sind die englischen oder französischen Schriftzüge leichter zu erkennen als die deutsche Bezeichnung. Hier heißt es dann statt „Fettige Haut“ „Oily Skin“ oder „Peaux Grasse“

Wie erkennt man fettige Haut? Sollten Ihre Kunden ihren individuellen Hauttyp noch nicht kennen, können Sie fettige Haut typischerweise an folgenden Merkmalen erkennen: vergrößerte Poren, häufig Mitesser, Pickel und andere rötliche Stellen. Außerdem glänzt die Haut aufgrund der



LERNZIELE

In dieser von der Bundesapothekerkammer akkreditierten Fortbildung erfahren Sie,

- + warum bei beginnender Akne das Lebensalter eine wichtige Rolle spielt,
- + wie fettige Haut gereinigt und gepflegt werden kann, damit sich möglichst keine Akne entwickelt,
- + was es mit „Clean-Beauty“ auf sich hat.

übermäßigen Talgproduktion und erscheint meist dick und fahl, da ihre Unterhautdurchblutung wenig durchscheint. Die Komedonen können geschlossen oder offen sein. Offene Komedonen verfärbten sich bei Kontakt mit Luftsauerstoff durch Oxidationsprozesse der Fettsäuren schnell dunkel. Diese Merkmale zeigen sich häufig nicht nur im Gesicht, sondern auch am Oberkörper, vor allem am Rücken und an den Oberarmen. Sie können Ihre betroffenen Kunden aber nun auch gleich etwas aufmuntern, denn dieser Hauttyp hat nicht nur die beschriebenen Nachteile: Fettige Haut ist recht robust und spannt nach der Reinigung nicht nur weniger als andere Hauttypen, sie zeigt auch erst später die ersten Fältchen.

Reinigen – Tonisieren – Pflegen – Abdecken Bei der Beratung sollten Sie zunächst abklären, welche Pflegeprodukte Ihr Kunde bisher verwendet hat und wie sie damit zurechtgekommen ist. Diese Produkte gliedern Sie am besten gedanklich in vier Bereiche:

Reinigen: Weder für das Gesicht noch für den Körper sollen klassische, alkalische Seifen verwendet werden, da sie komedogen wirken. Darunter versteht man, dass die Haut angeregt wird, Mitesser (Komedonen) zu bilden. Durch eine zu drastische Entfettung mit klassischen Seifen als Detergenzen (= waschaktive Substanzen) kann es nämlich zu Gegenreaktionen der zu Akne neigenden Haut kommen, wodurch der Körper den Verlust der Lipide (= Fette) in der obersten Hautschicht und im Hydrolipidfilm (= Säureschutzmantel) auszugleichen versucht und noch mehr Talg produziert. Man bezeichnet dies auch als eine reaktive Nachproduktion. Außerdem werden die Mikroorganismen der Hautflora negativ beeinflusst, weil sich Aknebakterien im alkalischen Bereich leichter vermehren können. Beides wird im leicht sauren (= hautneutralen) pH-Bereich von etwa 5,5 bei der Verwendung von Syndets (= synthetischen Detergenzen) vermieden. Je nach individueller Vorliebe können Sie Syndets in den verschiedensten Darreichungsformen anbieten: So gibt es neben Reinigungsgelen auch Schäume (englisch: foam), Cremes, Lotionen und Emulsionen. Auch seifenfreie Waschstücke sind aus Umweltgründen zunehmend beliebter, da sie plastikfrei verpackt werden können. Ein weiteres Plus ist, dass durch die geringe Wasserkonzentration bei ihnen meistens auf Konservierungsmittel verzichtet werden kann und beim Transport weniger Volumen benötigt wird. Anhand der Inhaltsstoffe können Sie Seifen und Syndets mittels ihrer durch die Deklarationspflicht angegebenen INCI-Bezeichnung leicht voneinander unterscheiden: Klassische Seifen enthalten Salze der typischen Fettsäuren wie z. B. Sodium Cocoate (Natriumalz der Kokosfettsäuren), Sodium Palmitate (Natriumsalz der Palmitinsäure) oder Sodium Stearate (Natriumsalz der Stearinäure). Syndets erkennt man an Bezeichnungen wie Sodium Laureth Sulfate (Natriumlaurylethersulfat).

Während die genannten Reinigungsmittel regelmäßig morgens und abends verwendet werden sollen, ist ein Peeling

zum Öffnen der Poren und Aufnahme von mit Hautfett getränkten Hautschüppchen mehrmals pro Woche zu empfehlen. Beim Auftragen und Entfernen der Peelingsubstanzen sollte aber auch bei robuster Haut sanft vorgangen werden, um die Haut nicht zu reizen oder gar zu verletzen. Sind entzündete Stellen oder Pickel zu sehen, ist ein Peeling nicht zu empfehlen.

Nach einem Peeling ist die Haut besonders gut für eine fettfreie Reinigungsmaske vorbereitet. Empfehlen Sie Ihrem Kunden, sie nur von Zeit zu Zeit und auch zur Entspannung zu verwenden, denn bei allen gut gemeinten Empfehlungen sollten Sie auch darauf achten, dass zu viele Maßnahmen Kundin und Haut auch stressen können, wodurch sich das Hautbild erneut verschlechtern kann.

Sehr lipidreiche Kosmetika und alkalische Seifen können zur Entstehung von Mitessern führen.

Tonisieren: Nach dem Reinigen kann mit einem Wattebausch oder mit einem bei mindestens 60 Grad waschbaren Pad ein Gesichtswasser gleichmäßig über die Haut des Gesichts, des Halses und der anderen vorher gereinigten Körperteile getupft werden. Dabei werden Rückstände des Reinigungsmittels entfernt und es vermittelt ein erfrischendes, belebendes Gefühl. Bei diesem Hauttyp kann das Gesichtswasser bis zu etwa 30 Prozent Ethanol enthalten sowie weitere desinfizierende, keratolytische, adstringierende und entzündungshemmende Inhaltsstoffe. Um die Augen- und Mundpartie nicht zu reizen, müssen diese dabei ausgespart werden.

Pflegen: Für die Tagespflege eignen sich O/W-Cremes, die einen geringen Fettanteil und hohe Emulgatorkapazitäten besitzen. Dadurch sind sie in der Lage, den im Laufe des Tages nachproduzierten überschüssigen Talg aufzunehmen und zu binden. Auch Hydrogele sind geeignet. Sinnvolle Inhaltsstoffe sind hier neben den bereits erwähnten Stoffen auch feuchtigkeitsspendende Substanzen (Moisturizing Factors) wie Hyaluronsäure und während des Sommerhalbjahres Lichtschutzfaktoren. Besonders in der kalten Jahreszeit tun zusätzliche Feuchtigkeitskonzentrate gut, die beim Aufenthalt in trockener Raumluft den transepidermalen Wasserverlust ausgleichen. Solche Feuchtigkeitskonzentrate werden auch oft als Serum bezeichnet, haben aber nichts mit Blutprodukten zu tun und können auch unter der üblichen Tagespflege verwendet werden.

Falls die Haut sehr fahl wirkt, kann die Tagescreme auch getönt sein. Alternativ können fettabsorbierende Puder oder mattierende Make-ups mit hohem Puderanteil benutzt werden.

Eine extra Nachtpflege ist bei diesem Hauttyp prinzipiell nicht notwendig. Wenn es ein gutes Gefühl verleiht, kann eine Tagescreme auch nachts verwendet werden, ein Lichtschutzfaktor ist dann natürlich nicht notwendig.

Abdecken: Bei leichten Unreinheiten reicht oft die bereits erwähnte getönte Tagescreme, bei einzelnen Pickelchen hat fast jede Pflegeserie einfache getönte und desinfizierende Abdeckstifte im Programm. Für auffällige Pickel und rötliche Entzündungen gibt es zusätzlich Abdeckstifte und Make-ups in einem hellgrünen, im ersten Augenblick erschreckend schmutzig wirkenden Farbton. Bei diesem Farbton handelt es sich um die Komplementärfarbe zu rot, wodurch die Rötungen kompensiert werden. Diese Ca-

ist, dass Herkunft, Verarbeitungsbedingungen, Transport- und Handelswege aller Produkte in der Zukunft transparenter werden und so zu wichtigen Auswahlkriterien in Ihren Bestell- und Empfehlungsüberlegungen werden können.

Was bedeutet INCI? Auf jedem Kosmetikprodukt müssen die Inhaltsstoffe angegeben werden. Sie finden sie auf dem Behältnis oder dem Umkarton unter der Überschrift „Ingredients“ mit ihren INCI-Bezeichnungen aufgelistet. INCI steht für International Nomenclature of Cosmetic Ingredients. Dahinter steht der Gedanke, eine europaweit einheitliche, international verständliche Nomenklatur aller Inhaltsstoffe zu schaffen.

Die Deklaration der Inhaltsstoffe erfolgt in abnehmender Reihenfolge ihres Gewichts zum Zeitpunkt der Herstellung. Parfüm und Aromastoffe werden pauschal mit der Angabe „Parfüm“ oder „Aroma“ gekennzeichnet, um das

Hautunreinheiten abzudecken gelingt am besten mit grünlichen Farbtönen. Sie sind komplementär zu rot und kompensieren die Rötungen.

mouflage-Abdeckstifte oder -Make-ups lassen die Rötungen effektiver verschwinden als hautfarbene Abdeckkartikel. Anschließend können die Stellen mit einem üblichen Puder oder einem weiteren Make-up in einer dem natürlichen Hautton entsprechenden Farbe überschminkt werden.

In letzter Zeit kommen immer mehr Reinigungs- und Pflegeprodukte unter der Bezeichnung „clean“ oder „rein“ auf den Markt. Hinsichtlich ihrer Eignung für Ihre Kunden müssen Sie diese aber besonders gut unter die Lupe nehmen. Die meisten Hersteller und Vertreiber von „Clean-Beauty“-Produkten möchten dabei einen bewussten, nachhaltigen Umgang mit den verwendeten Ressourcen pflegen und verzichten dabei vor allem auf folgende kontrovers diskutierte Inhaltsstoffe aus nichtnachwachsenden Rohstoffen: Erdöl- und Mineralölprodukte, Parabene, Silikone sowie synthetische Duft-, Farb- und Konservierungstoffe. Allerdings unterliegen „clean“ Produkte (noch) keiner Regulierung und der Begriff ist nicht geschützt. Deshalb kann es auch Produkte geben, die nur aus reinen Marketinggründen ein „Clean Washing“ verpasst bekommen haben. Auch handelt es sich nicht nur um pflanzliche oder natürliche Produkte, denn es können auch tierische oder synthetische Rohstoffe vorkommen. Letztere können übrigens durchaus unter nachhaltigen Bedingungen produziert und vertrieben werden und können wie Syndets für Ihre Kunden sehr gut geeignet sein. Zu hoffen

Geheimnis der Rezeptur zu wahren. Allerdings müssen Riechstoffe mit einem besonders hohen allergenen Potenzial gesondert angegeben werden. Farbstoffe, die für kosmetische Zubereitungen zugelassen sind, werden nicht mit der INCI-Bezeichnung, sondern mit CI-Nummern (Colour Index-Nummern) angegeben. Inhaltsstoffe oder Extrakte, die aus Pflanzen oder Tieren gewonnen werden, werden im Wesentlichen mit dem lateinischen Namen deklariert.

Sollten die Informationen auf dem Produktetikett oder dessen Verpackung keinen Platz haben, so müssen sie gesondert auf einem Beipackzettel, Papierstreifen, Anhänger oder Kärtchen angegeben werden. Bei losen Seifen, Badeperlen oder anderen Kleinartikeln, bei denen selbst das nicht möglich ist, kann die Liste der Bestandteile auf einem Schild in der Nähe des Verkaufsbehältnisses angebracht werden. ■

Ute Kropp,
Apothekerin und PKA-Lehrerin

Die Autorin versichert, dass keine Interessenkonflikte im Sinne von finanziellen oder persönlichen Beziehungen zu Dritten bestehen, die von den Inhalten dieser Fortbildung positiv oder negativ betroffen sein könnten.

Kreuzen Sie bitte jeweils eine **richtige Antwort** und übertragen Sie diese in das Lösungsschema.

PKA-FORTBILDUNG

1. Was kann die Entstehung eines Rhinophymus unterstützen?

- A. Die FDA
- B. Narbenbildung durch mangelnde Hygiene
- C. Die Verwendung alkoholischer Gesichtswässer bei Akne rosacea

2. Wobei handelt es sich um eine Hauptursache bei der Entstehung von Akne im Jugendalter?

- A. Zu hohe Testosteronkonzentrationen im Blut
- B. Empfindliche Reaktion der Talgdrüsen auf normale Testosteronkonzentrationen in der Pubertät
- C. Mangelnde Hygiene und ungesundes Essen

3. Welcher Aussage zur Reinigung von fetiger Haut/Akne stimmen Sie nicht zu?

- A. Oberstes Ziel ist, die Haut so stark wie möglich zu entfetten.
- B. Bei der Verwendung von Syndets wird der Säureschutzmantel weitgehend erhalten.
- C. Alkaliseifen wirken oft komedogen.

4. Welche Auflistung trifft typischerweise komplett auf die fettige Haut zu?

- A. Fahl, glänzend, spannt nach dem Waschen
- B. Dick, glänzend, späte Faltenbildung
- C. Fahl, keine Komedonen, glänzend

5. Welcher Aussage über Syndets und Alkaliseifen stimmen Sie zu?

- A. Syndets sind im chemischen Sinne neutral und besitzen einen pH-Wert von 7.
- B. Syndets sind im Gegensatz zu Alkaliseifen immer flüssig.
- C. Die Reinigung mit Alkaliseifen fördert die Vermehrung von Aknebakterien.

6. Diese Empfehlung sollten Sie gestressten Kunden nicht geben:

- A. Reinigen Sie Ihre Haut morgens und abends.
- B. Ein Peeling können Sie mehrmals in der Woche machen.
- C. Nach jedem Peeling ist eine Reinigungsmaske angesagt.

7. Bei welchem Inhaltsstoff handelt es sich um den einer klassischen Seife?

- A. Sodium Cocoate
- B. Sodium Laureth Sulfate
- C. Ammonium Laureth Sulfate

8. Vervollständigen Sie folgenden Satz: Als Tagescreme eignet sich prinzipiell...

- A. ... eine O/W-Creme mit hoher Emulgatorkapazität, um viel Fettanteil aufnehmen zu können.
- B. ... eine W/O- Emulsion, denn Gleches löst Gleches, wodurch Fett gut aufgenommen wird.
- C. ... eine O/W-Creme mit natürlichen, komedogenen Fettsäuren.

9. Was steckt hinter dem Prinzip von Camouflage-Abdeckstiften?

- A. Absorption der Wellenlänge im rötlichen Bereich von etwa 800 nm
- B. Hinzugabe der Komplementärfarbe und Neutralisierung der Farbe Rot
- C. Reflektion der roten Lichtstrahlen

10. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Clean Beauty“?

- A. Weitgehender Verzicht auf kontrovers diskutierte Inhaltstoffe
- B. Reinigungsprodukte für die Schönhaut
- C. Streng nachhaltige Produktionsweise