



© Spiderstock / iStockphoto.com

Mit dieser Serie möchten wir Sie erinnern. Und zwar an Dinge, die Sie damals in der **PTA-Schule** gelernt, aber inzwischen vielleicht nicht mehr parat haben. Jenes Wissen, das man nicht unbedingt täglich braucht, das jedoch die beratungsstarke PTA ausmacht.

Wie ein rohes Ei

Etwa die Hälfte aller Frauen und auch einige Männer bezeichnen ihre Haut Umfragen zufolge als empfindlich. Was bedeutet das eigentlich, worauf reagiert die Haut so empfindlich und ist das wirklich nachweisbar?

Diese natürlich sehr subjektive Einschätzung ist schwer objektivierbar, denn jeder bewertet die Reaktionen seiner Haut anders. Tatsächlich kann die Haut bereits auf geringfügige chemische oder physikalische Reize mit Irritationen wie Rötung, Schwellung, Wärmegefühl, Kribbeln oder Spannen reagieren. Man kann dies tatsächlich provozieren – zum Beispiel mit dem Spateltest. Dabei fährt man mit der Kante eines Kunststoffspatels über die Haut, beispielsweise an den Wangen oder am Dekolleté.

Stufen der Empfindlichkeit
Ist die Haut besonders empfindlich, reagiert sie sofort mit Schwellung und Rötung. Mitt-

lerweile wird zwischen mehreren Empfindlichkeitsstufen unterschieden. Empfindliche Haut reagiert ganz einfach ein wenig heftiger auf Umwelteinflüsse als normale Haut. Überempfindliche Haut ist noch sensibler. Die Intoleranz zeigt sich oftmals schon bei geringfügigen Reizen durch Entzündungserscheinungen. Ursache für die erhöhte Reaktionsbereitschaft der Haut können innere und äußere Faktoren wie Stress, nervliche Anspannung, Krankheiten oder falsche Pflege sein. Meist handelt es sich um vorübergehende Intoleranzreaktionen, nur etwa zehn Prozent der Irritationen sollen allergischen Ursprungs sein. Dies ist die höchste Stufe der Empfindlichkeit und gegebenenfalls durch einen Allergietest auszuschlie-

ßen. Fast immer ist empfindliche Haut gleichzeitig trocken und die Barrierefunktion gestört. Als Folge können Mikroorganismen und chemische Substanzen aus der Umwelt oder aus zuvor verwendeten Kosmetikprodukten leichter in die Haut penetrieren und den Weg für Irritationen, aber auch allergische Kontaktekzeme bereiten.

Pflege Die Gesichtshaut ist in der Regel stärker betroffen als die Haut des restlichen Körpers, da sie dünner und am stärksten äußeren Faktoren wie UV-Strahlen und Luftverschmutzung ausgesetzt ist. Bezüglich Reinigung und Pflege der Haut gelten die gleichen Empfehlungen wie für trockene Haut. Auf ein Peeling sollte jedoch mög-

lichst ganz verzichtet werden. Günstig sind Produkte mit Thermalwasser, das reich an Mineralien und Spurenelementen ist. Grundsätzlich gilt, je weniger Stoffe in einem Produkt enthalten sind, umso eher kann man eine Irritation vermeiden. Hier ist es also ganz besonders wichtig, bei einer Serie oder zumindest einer Marke zu bleiben. Vor allem Duft- und Farbstoffe sowie Konservierungsmittel, aber auch Emulgatoren sollten, wenn überhaupt, nur in geringerer Menge enthalten sein. Auch einige Wirkstoffe können die Haut reizen, beispielsweise der Anti-Aging-Wirkstoff Retinol oder Fruchtsäuren. Große Bedeutung kommt dem Sonnenschutz bei empfindlicher Haut zu, denn auch UV-Strahlung kann die Haut reizen. ■

*Sabine Breuer,
Apothekerin/Redaktion*

NEU

Im Umgang mit Diabetes ein echter Lichtblick.

Ein Lichtblick für Ihr Diabetes-Management: das CONTOUR® NEXT ONE Blutzuckermessgerät zusammen mit der CONTOUR® DIABETES App.

- Intuitiv-einfache Bedienung, höchste Messgenauigkeit
- Direktes Feedback zum Messwert durch smartLIGHT Farbsignal
- Die Dokumentation des Werteverlaufs und weitere App-Funktionen erleichtern Therapieentscheidungen

Contour®
next ONE[®]

Blutzuckermesssystem



Mehr über CONTOUR® NEXT ONE erfahren Sie von Ihrem
Ascensia Diabetes Care Außendienst-Mitarbeiter oder auf
www.contournextone.de

Ascensia, das Ascensia Diabetes Care-Logo und CONTOUR sind Marken der Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple und das Apple-Logo sind Marken von Apple Inc. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc. Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google Inc.

