

# HAUTPFLEGE

## WARUM EIGENTLICH?



Foto: Alamy/istockphoto.com

Lotionen, Cremes, Salben oder auch Duschgele, Lippenstift und Puder..., sie alle haben eines gemein – sie sind Hautpflegemittel. Ihre Existenz geht weit in die Antike zurück. Kleopatra war sicherlich eine der berühmtesten Anhängerinnen der damaligen „Beauty-Szene“, aber auch der griechische Arzt und Naturforscher Galenos von Pergamon, konnte sich der Thematik nicht verschließen und hat sich wissenschaftlich dem Themenfeld gewidmet <sup>[1]</sup>.

**ES** gibt viele Argumente, die für eine adäquate Hautpflege sprechen. Neben der Tatsache, dass viele chronische Hauterkrankungen, die mit einer gestörten Hautbarriere einhergehen, einer besonders konsequen-

ten Hautpflege bedürfen, ist auch der Wunsch nach einem gepflegten und jungen Aussehen Grund für die Verwendung von Hautpflegeprodukten. Die Aussage, dass Hautpflege ein Produkt unserer konsumgetriebenen Wohlstands-

gesellschaft ist, und unser Körper selbst in der Lage ist seine Hautbarriere intakt zu halten, mag zu einem Teil sogar richtig sein. Sicherlich ist unser Zivilisationsgrad ursächlich für die Notwendigkeit von Pflege. Wir tragen Klei-



Foto: fotostudio - stock.adobe.com

dung, leben in klimatisierten Räumlichkeiten, Duschen und Baden meist täglich und haben eine stetig steigende Lebenserwartung.

Durch das Tragen von Kleidung werden Hautfette von dieser aufgenommen und so reduziert. Die Haut kann schlechter atmen und schwitzt stärker. Das Heizen oder Kühlen von Räumlichkeiten entzieht nicht nur der Umgebung, sondern auch der Haut Feuchtigkeit. Häufiges, langes Duschen oder Baden, insbesondere mit heißem Wasser, kombiniert mit Tensiden, transportiert den haut-eigenen Lipidfilm ab und kann den physiologischen Säuremantel erheblich stören. Generell ist anzumerken, dass die Haut je älter sie

wird weniger Feuchtigkeit speichern und Lipide bilden kann. Sie wird mit steigendem Alter zudem dünner und verletzlicher <sup>[2]</sup>. Alles Faktoren, die begründen warum unser Körper nicht aus eigener Kraft über die gesamte Lebenszeit die Integrität der Haut gewährleisten kann.

Bei vielen chronischen Hauterkrankungen wie zum Beispiel der Neurodermitis, die 1/5 der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern betrifft, ist die richtige Pflege mit Emollientien (rückfettende, indifferente Vehikel-Grundlagen ohne arzneiliche Substanzen) sogar der grundlegende Pfeiler der Therapie, sprich die Basistherapie.

Ziel ist es die Hautbarriere intakt zu halten, respektive wiederherzustellen. Die neue europäische Leitlinie zum atopischen Ekzem hat 2018 neben den „Emollientien“ die neue Kategorie „Emollients plus“ eingeführt. Bei dieser Kategorie handelt es sich um arzneimittelfreie Emollientien, die zusätzlich aktive Wirksubstanzen ohne Arzneimittelstatus enthalten. Diese speziellen Hautpflegemittel haben



Galenos von Pergamon



Er hat die ersten Quasi-emulsionen entwickelt, die es ermöglichten Fett und Wasser in einer Formulierung zu vereinen. Ein wichtiger Schritt für die antike Hautpflege, aber auch für die galenische Forschung – sind doch auch heute noch die Hauptbestandteile der meisten Pflegeprodukte Lipide und Wasser.



Bildquelle: wikipedia

- Anzeige -

Dieses Mitgliedermagazin ist:



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/12885-2010-1005



**mm | L**  
machmedia Lindner

# SOLLTE...HÄTTE...WÜRDE...

**MACH'S DOCH**

Full-Service Werbeagentur für Print- und Digitalmedien

einen besonderen Wert in der Therapie und werden, da sie beratungsintensiv sind, in der Apotheke oder vom Dermatologen empfohlen [3].

Um die Hautbarriere gegen exogene und endogene Einflüsse zu schützen ist eine auf die individuellen Bedürfnisse der Haut abgestimmte Kosmetik sinnvoll und wichtig. Hier ist die richtige Wahl an Pflegeprodukten entscheidend. So sollten sie um der Hautbarriere zu Nutzen nicht allein nach Geruch und Haptik, sondern viel mehr nach den Inhaltsstoffen, der galenischen Beschaffenheit und Ihrer Zielsetzung gewählt werden. Für eine gute Verträglichkeit und Wirksamkeit sind neben den aktiven Wirkstoffen auch die Basis und die Co-Substanzen entscheidend. Das Augenmerk ist gerade bei empfindlicher Haut auf die Substanzgruppen der Emulgatoren, Konservierungsmittel, Basislipide und Allergene zu werfen und auch die Verwendung von mineralischen Kohlenwasserstoffen und Silikonen darf kritisch hinterfragt werden.

Ohne Zweifel sind Systeme, ohne oder mit niedrigerer Konzentration an Konservierung vorzuziehen. Allerdings sind nicht alle Konservierungsmittel gleich

problematisch. So besitzen insbesondere solche aus der Gruppe der Halogene (z. B. Chlormethylisothiazolinon, Triclosan) oder Phenole (z. B. 4-Hydroxybenzoesäureester) auf empfindlicher und geschädigter Haut eine sensibilisierende oder reizende Wirkung [4].

Für die Gruppe der Emulgatoren gilt – sie sollten nicht sensibilisierend und möglichst ohne auswaschenden Effekt sein. Insbesondere Öl in Wasser Emulgatoren vom Polyethylenglycol-, Macrogol-, Ethoxylat-Typ sind als ungünstig einzustufen. Sie werden in der Haut nicht abgebaut und können so beim Baden und Waschen, sprich bei Kontakt mit Wasser zu einem gesteigerten Transport von hauteigenen Fetten und Schutzstoffen aus der Haut führen [5].

Die Thematik, ob Mineralölprodukte und Silikone von Nachteil für die Hautbarriere sind darf kontrovers diskutiert werden. Ihre Vorteile liegen in der unangefochtenen Verträglichkeit, ihrer hohen Stabilität und exzellenten Haptik. Sie sind zudem in der Lage durch Okklusion den transepidermalen Wasserverlust stärker zu mindern als pflanzliche Fette. Nachteil – sie besitzen keinen physiologischen

Mehrwert, die epidermale Zellreifung kann verzögert, sowie der Säureschutzmantel gestört werden [6].

Gerade Menschen mit Allergien können mittlerweile mit diversen Apps wie z.B. die COSMILE-App durch einfaches Abscannen des EAN-Produktcodes überprüfen, ob womöglich problematische Inhaltsstoffe in Kosmetika enthalten sind. Der Anwender kann die deutsche Bezeichnung der Inhaltsstoffe aber auch ihre Funktion und Wirkung, nachschlagen [7]. Solche modernen Tools sind Mittel zur Selbstinformation und Ergänzen die Beratung durch Fachleute.

#### Kurzes Fazit:

*Wir leben in einer modernen Welt mit vielen Annehmlichkeiten, mit einer adäquaten Hautpflege tragen wir dem Rechnung.*



Dr. Dominic Kram  
Apotheker

- [1] Regner A, Die Geschichte der Kosmetik. PTA, Sonderheft März 2019; 6-7  
 [2] Petra Staubach, Pflege alter Haut DAZ 2016, Nr. 26  
 [3] Kresken J. et al. Stellungnahme der GD Gesellschaft für Dermopharmazie e. V. Juni 2019  
 [4] Seidel K. Rezepturen konservieren. Wann? Wie? Womit? DAZ 2015; 43:60  
 [5] Lautenschläger H. Emulgatoren – Alternativen gesucht. Kosmetik International 2000; 12:112-113  
 [6] Lautenschläger H. Öle und Fette in kosmetischen Produkten- Natur contra Petrochemie. 2008; 2:76-80  
 [7] Huber B., Wissen was drin ist. PTA, Sonderheft März 2019; 66

