

Ratgeber für sensible Haut

Was tun bei

- Juckreiz
- Ekzemen
- Neurodermitis



HARRAS



PHARMA

Haut in Not

Empfindliche Haut nimmt zu!

Hautprobleme geprägt durch Juckreiz und Entzündung, akute und chronische Ekzeme – auch allergische Hautreaktionen – nehmen immer mehr zu. Laut einer dermatologischen Studie der Universität Hamburg geben 44 % der Frauen an, unter empfindlicher Haut zu leiden. Tendenz steigend.

Stress, ungesunder Lebensstil, hormonelle Umstellungen machen sensibler Haut zu schaffen. Aber auch UV-Strahlen, Kälte, Wind und trockene Heizungsluft setzen ihr zu. All das kann die hauchdünne, schützende Barrierschicht der Haut schädigen. Dadurch wird sie durchlässiger für Reizstoffe, Bakterien und Keime. Die Haut wird überempfindlich und kann sich entzünden, es kommt zu Rötung und Schwellung. Unangenehmer Juckreiz, Ekzeme und allergische Hautreaktionen können entstehen.

Je älter, desto sensibler ist die Haut!

Mit zunehmendem Alter nimmt die Produktion der Talg- und Schweißdrüsen ab, die Haut wird trocken und empfindlich, neigt zu Entzündungen, Juckreiz und Rötungen. Sie ist dünner und nicht so elastisch wie früher (Pergamenthaut). Typisch für die Altershaut sind auch tiefere Falten, Schuppung und Farbveränderungen.



Juckreiz

Jeder 5. leidet einmal im Leben an Juckreiz (mit dem Fachbegriff auch als Pruritus bezeichnet). Juckreiz setzt typischerweise einen regelrechten Teufelskreis in Gang: Das Jucken führt zum Kratzen, die auf diese Weise entstehenden offenen Kratzwunden fördern wiederum die Entstehung von Entzündungen. Wenn die Wundheilung einsetzt, geht dies meist ebenfalls mit erhöhtem Juckreiz einher, so dass die betroffene Hautstelle wieder aufgekratzt wird.

Vielfältige Ursachen

Allergien, Insektenstiche oder Hautkrankheiten können Juckreiz auslösen, er kommt aber auch bei Leber- und Nierenerkrankungen, Diabetes oder neurologischen Erkrankungen sowie bei Angst, Stress, Depression vor. Er ist das häufigste Symptom von Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte. Auch in der Schwangerschaft leiden viele Frauen durch die hormonellen Veränderungen an Juckreiz.

Nehmen Sie Medikamente?

Auch Medikamente (z. B.: Starke Schmerzmittel, Blutdrucksenker mit dem Wirkstoff Amlodipin, Antidiabetika wie Metformin, Antibiotika wie Amoxicillin, Ampicillin, Clindamycin, Penicillin), die gerade bei älteren Menschen eine große Rolle spielen, können Juckreiz auslösen.

Tipp *Überprüfen Sie den Beipackzettel von Medikamenten, ob Juckreiz als Nebenwirkung auftreten kann und informieren Sie Ihren Arzt.*

Wann zum Arzt?

Ein über 6 Wochen bestehender, also lang anhaltender Juckreiz wird als chronisch bezeichnet. Prinzipiell gilt: Besteht der Juckreiz am ganzen Körper oder ist er nicht auf eine Ursache (z. B. Insektenstich, Kontaktallergie) zurückzuführen, sollte der Betroffene zum Arzt gehen.

Grundsätzlich unterteilen Dermatologen den Juckreiz danach, ob er bei entzündeter oder nicht entzündeter Haut auftritt und ob er auf kleinere Hautareale begrenzt ist oder den gesamten Körper betrifft. Bei ca. 30 % aller Patienten mit chronischem Juckreiz bleibt die Ursache ungeklärt.

Pflege bei Juckreiz:

Personen, die unter Juckreiz leiden, sollten darauf achten, die Haut (mindestens einmal täglich) mit ausreichend Feuchtigkeit und Lipiden (fettreiche Wasser-in-Öl-Pflegeprodukte) zu versorgen, um die natürliche Barrierefunktion zu stärken.

Juckreiz vorbeugen

Das sollten Sie meiden:

- Langes heißes Duschen oder Baden mit Seifen oder schäumenden Badezusätzen
- Parfumszusätze in Hautpflegeprodukten
- Tenside (z. B. seifenhaltige Kosmetika)
- Kontaktallergene
- Überheizte Räume und Schwitzen
- Topfpflanzen im Schlafbereich
- „Staubfänger“ wie z. B. Gardinen und Teppiche
- Kleidung aus Wolle
- Haustiere
- Alkohol, scharfe Gewürze und heiße Getränke
- Nahrungsmittel-Allergene (z. B. Hühnereiweiß, Erdnüsse, Fisch, Soja, Kuhmilch, Weizen)

Das tut der Haut gut:

- Kurz (2 Minuten!) lauwarm baden oder duschen.
- Sparsam milde, pH-neutrale Waschsubstanzen einsetzen
- Danach: Konsequenter und regelmäßiger Pflegepräparate (rückfettend, parfümfrei) anwenden
- Räume gut lüften, Raumtemperatur kühl halten, besonders im Schlafzimmer, leichte Bettdecke
- Waschbare Kuscheltiere bei Kindern
- Textilien aus Baumwolle und Viskose
- Nägel kurz halten
- Ausreichend Schlaf und Erholung
- Viel trinken

Ekzeme

Ekzeme stellen eine Entzündungsreaktion der Haut dar, die durch eine Überempfindlichkeit oder direkte Schädigung der Haut hervorgerufen wird: Sie können akut auftreten aber bei vielen Menschen chronisch verlaufen. Die Haut ist stark gerötet, geschwollen, juckt und weist Bläschen oder Blasen auf.

Häufige Ekzeme sind z. B.:

Handekzem (ca. 17 % der Bevölkerung), Fingerkuppenekzem, **Schmuckekzem** (Nickelallergie), Austrocknungsekzem (zu viel Duschen, Sonnenexposition), Anal-ekzem (bei 5 % der Bevölkerung), Ekzeme durch **Piercing, Tattoo** (s. Kontaktekzem), Seborrhoisches Ekzem (fettige Hautschuppen), Ekzeme bei überpflegter Haut (zu viele Kosmetika), Kälte-ekzem im Winter, altersbedingtes Unterschenkelekzem, Insektenstich-Ekzem, Diabetes-Ekzem, Arzneimittelekzem.



Charakteristische Merkmale eines Ekzems:

- Juckreiz
- Rötung der Hautstelle
- Bläschenbildung
- Nässen
- Krustenbildung
- Schuppung
- Im chronischen Stadium: Rissbildung, Verdickung, Verhornung und Vergrößerung der Hautstruktur

Allergisches Ekzem – Kontaktallergie

Jährlich entwickeln etwa 7 % der Bevölkerung nach Hautkontakt auf eine Substanz allergische Hautreaktionen. Auslöser sind Chemikalien (z. B. in Kleidung), Konservierungsmittel, Duftstoffe, Nickel, UV-Strahlung, Hitze, Kälte, auch Stress und hormonelle Umstellungen. Etwa 15-20 % der Bevölkerung hatten bereits wenigstens ein allergisches Kontaktekzem. Die Wahrscheinlichkeit, mindestens einmal im Leben an einem Ekzem zu erkranken, beträgt annähernd 100 %.

Allergische Kontaktekzeme werden durch eine überschießende Reaktion des Immunsystems beim Kontakt mit bestimmten Substanzen ausgelöst, wobei unkontrolliert Entzündungsstoffe in die Haut ausgeschüttet werden. Diese Botenstoffe sorgen für Hautrötung, Juckreiz, Entzündungsreaktion. Typischerweise tritt die allergische Kontaktreaktion genau dort auf, wo die Haut mit dem allergieauslösenden Stoff direkt in Berührung kam. Die Vermeidung des direkten Hautkontakts ist hier die beste Möglichkeit, um einem Kontaktekzem bei bekannter Überempfindlichkeit vorzubeugen.

Folgende Substanzen können u. a. ein allergisches Kontaktekzem auslösen:

- Nickel, Chromate (Jeansknöpfe, Reißverschlüsse, Piercings, „unechter“ Modeschmuck)
- Duftstoffe (Duftstoff-Mix)
- Konservierungsmittel in Kosmetika (z. B. Parabene, Methylidibromoglutaronitril)
- Terpinolöl (Lösungsmittel)
- Emulgatoren (z. B. Wollwachsalkohole = Lanolin, Cetylstearylalkohol)
- Lokal aufzutragende Antibiotika wie Neomycin, Framycetin
- Farbstoffe wie Para-Phenylendiamin (kann auch in Tattoos vorkommen)
- Naturprodukte wie Latex, ätherische Öle

Quelle: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 3.2012 S. 332

Atopisches Ekzem – Neurodermitis

Von der Neurodermitis, auch atopisches oder endogenes Ekzem genannt (chronisch entzündliche, juckende Ekzeme), sind 5-20 % der Gesamtbevölkerung und jedes 10. Vorschulkind betroffen. Es handelt sich um eine meist schubweise auftretende Hauterkrankung, die oft schon im Kleinkindalter beginnt, aber auch erst z. B. stressbedingt im Erwachsenenalter auftreten kann. Klima (Hitze, Staub), Tierhaare, falsche Ernährung, Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Wasch- und Putzmittel, psychische Belastungen sind häufig auslösende und/oder verschlimmernde Faktoren. Dabei besteht eine (teilweise vererbte) Veranlagung zu Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut und Schleimhäute, die mit chronischen bzw. chronisch wiederkehrenden Entzündungen und unterschiedlich starkem Juckreiz einhergehen. Neurodermitis gilt als nicht heilbar aber behandelbar.

Typische Merkmale der Neurodermitis:

- Starker Juckreiz
- Chronisch-wiederkehrender Krankheitsverlauf
- Atopisches Ekzem und typisches Verteilungsmuster (Diagnoseschema nach SCORAD*)
- Familiär bedingte Veranlagung
- Trockene Haut
- Verstärkte Handlinien (Ichthyosis-Hand)
- Doppelte bzw. mehrfache Unterlidfalte (Dennie-Morgan-Falte)
- Vermehrter Juckreiz beim Schwitzen
- Weiße Hautzeichnung (Dermographismus)

* SCORAD Definition

SCORAD („SCORE of Atopic Dermatitis“) ist eine medizinische Diagnosemethode zur möglichst objektiven Beurteilung des Schweregrades der Neurodermitis.

Das SCORAD-Diagnose-Schema

umfasst folgende Punkte:

1. Quantifizierung und Lokalisation des atopischen Ekzems auf der Körperoberfläche (Größe des Ekzems und Verteilungsmuster)
2. Ausprägung des Ekzems auf einer Skala von 0 (keine) bis 3 (stark):
 - Rötung (= Erythem)
 - Schwellung (Ödem)/Knötchen (Papelbildung)
 - Nässen/Krustenbildung
 - Hautabschürfung, Substanzverlust der Haut (Exkoration)
 - Verdickung bzw. Vergröberung der Hautstruktur (Lichenifikation)
 - Trockenheit
3. Subjektive Symptome: Skalierung von Juckreiz mit zwanghaftem Kratzen und Schlaflosigkeit nach VAS (Visuelle Analog Skala)

Lokalisation –

typisches Verteilungsmuster des atopischen Ekzems

- **Säuglingsalter:** Wangen, Kopf, Windelbereich
- **Kindheit, Jugend:** Ellenbeugen, Kniekehlen (Beugenekzem), Nacken, Handgelenke
- **Erwachsenenalter:** Ellenbeugen, Kniekehlen, Gesicht, Brust- und Schulterbereich, Kopfbereich (Lider, Perioralregion), Hände, Füße

Komplikationen

Zusätzliche Infektionen mit Bakterien (z. B. Staphylococcus aureus) und Herpesviren.

Verschlechternde Faktoren

Schwitzen (Juckreiz), Allergenexposition, Austrocknung der Haut, Wolle (und Synthetik), bakterielle und virale Infektionen, psychischer Stress, Nahrungsmittel – besonders Zitrusfrüchte, Milch.

Sensicutan®

„...da ist kein Cortison drin!“

Die Arznei-creme bei

- Juckreiz
- Ekzemen
- Neurodermitis

cortisonfrei –
gut zur Haut



HARRAS PHARMA CURARINA Arzneimittel GmbH
Am Harras 15 · D-81373 München
Telefon 0 89/747 367-0
Telefax 0 89/747367-19
E-Mail info@harraspharma.de
www.harraspharma.de · www.sensicutan.de

HARRAS

PHARMA

Sensicutan®

„...da ist kein Cortison drin!“

Wenn Juckreiz, Ekzeme oder auch allergische Hauterkrankungen vorliegen, geht es vor allem um eines: Die Entzündung muss gehemmt, der Juckreiz gestillt werden!

Zur Akutbehandlung, aber auch für die Langzeittherapie steht mit **Sensicutan®** eine cortisonfreie Arznei-Creme – auf Basis der speziellen Wirkstoffkombination alpha-Bisabolol und Heparin – zur Verfügung. Tatsächlich beeinflussen sie gezielt die sogenannten Entzündungsmediatoren (z. B. Histamin, Prostaglandine), also eben die Substanzen, die für die Entstehung einer Entzündung verantwortlich sind oder diese beeinflussen können. Positiver Effekt: Die entzündliche Hautrötung, das charakteristische Merkmal eines Ekzems, lässt nach. Darüber hinaus werden dieser Wirkstoffkombination auch antiallergische Eigenschaften zugeschrieben.

Die ausgezeichnete Wirksamkeit und sehr gute Verträglichkeit von Sensicutan® ist klinisch geprüft und nachgewiesen bei:

- Entzündeter Haut
- Ekzemen
- Juckreiz
- Neurodermitis

Die cortisonfreie Therapie mit **Sensicutan®** ist sehr gut verträglich und verursacht auch bei längerer Anwendung keine Haut-Atrophie* und ist auch für Kinder (ab 3 Jahren) geeignet.

*Haut-Atrophie bedeutet Hautverdünnung und kann als Nebenwirkung bzw. Folgeerscheinung einer längerfristigen Cortisontherapie auftreten.

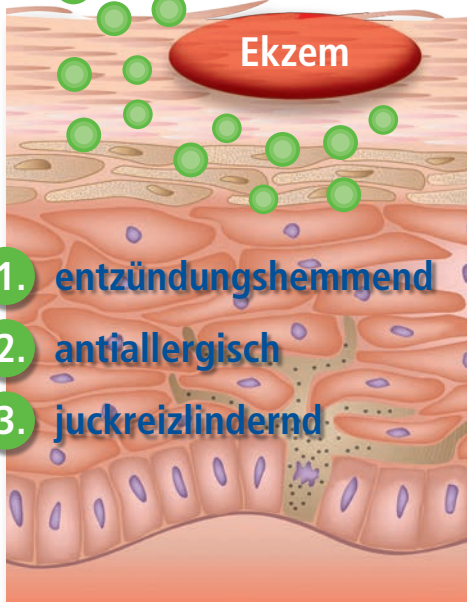
WWW.SENSICUTAN.DE

So wirkt Sensicutan®:

- Entzündungshemmend
- Antiallergisch
- Juckreizlindernd
- Sehr gut pflegend
- Auch für Kinder ab 3 Jahren geeignet



1. entzündungshemmend
2. antiallergisch
3. juckreizlindernd



Sensicutan® kann angewendet werden bei*

- irritierter, gereizter Haut (Reaktion auf Kosmetika, Textilien, Waschmittel)
- sehr dünner, sensibler Haut (z. B. Altershaut, überpflegte Haut)
- geröteter, entzündeter Haut (z. B. aufgrund starker Beanspruchung bei Sport)
- Juckreiz (z. B. Insektenstiche, Sonnenallergie, Altersjuckreiz, Medikamente, Lebensmittel)
- akuten und chronischen Ekzemen (z. B. Waschekzem)
- allergischen Kontaktekzemen (Kontaktallergie z. B. Nickel, Schmuck, Piercings, Tattoos, Blumen, Früchte)
- Neurodermitis

*Hinweis: Nur bei nicht-infektiösen, entzündlich-allergischen Hauterkrankungen.

cortisonfrei – gut zur Haut



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke:

- 30 g Creme · PZN -03734056
- 80 g Creme · PZN -03925879

Sensicutan® Creme. **Wirkstoffe:** alpha-Bisabolol (Levomenol), Heparin-Natrium. **Anwendungsgebiete:** Akute und chronische Ekzeme, Dermatitis (z. B. Dermatitis atopica / Neurodermitis), entzündlich allergische Hauterkrankungen, Prurigo (Juckreiz). Enthält Sorbinsäure. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker.