

Gestresste Haut im Winter - sinnvolle Empfehlungen

Nadine Metzger, Tübingen
Fachapothekerin für Offizinpharmazie

1

Interessenskonflikte

- **Abhängige oder ehrenamtliche Beschäftigungen:** Vorstandstätigkeit für die DPhG, sowie derer Fachgruppe Allgemeinpharmazie, Mitglied der Vertreterversammlung Baden-Württemberg und des Ausbildungsausschuss
- **Honorare:** keine
- **Finanzielle Unterstützung für wissenschaftliche Tätigkeiten und Patenanträge:** keine
- **Sonstige finanzielle oder geldwerte Zuwendungen:** Referententätigkeit für LAK Baden-Württemberg, pharmazeutischer Fachverbände (z.B. DPhG), Deutscher Apotheker Verlag
- **Beratertätigkeit:** keine
- **Gutachtertätigkeit:** keine
- **Unternehmensbeteiligungen:** keine
- **Sonstige Interessenskonflikte:** keine

Ich versichere mit dieser Fortbildungsmaßnahme keine werbenden, kommerziellen und/oder ideologischen Absichten zu verfolgen.

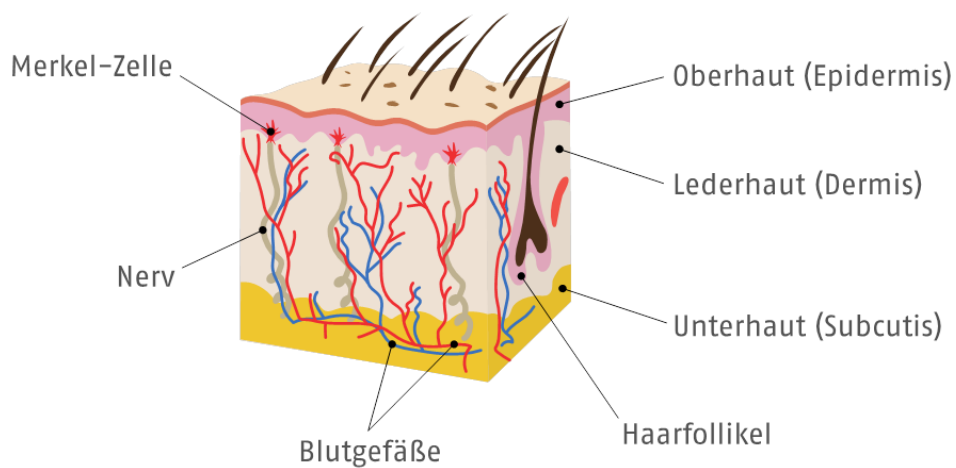
2

Inhalt

- Aufbau der Haut
- Definition Trockene Haut
- Ursachen Trockener Haut
- Pflege von Trockener Haut
- Ganzheitliche Winterpflege
- Klassische Kundefragen

3

Aufbau der Haut



Copyright: Mitra B. Mielke, Verkaufsschulung Haut, Haare, Nägel, Deutscher Apotheker Verlag, 2022

4

Der Säureschutzmantel unserer Haut

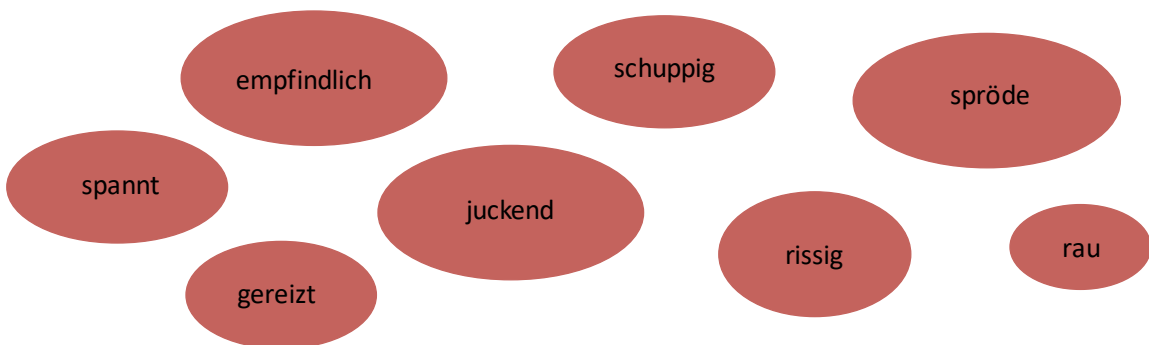
- **Auch:** **Hydrolipidfilm**, pH von etwa 4,5
- Schutzfunktion vor Austrocknen, Mikroorganismen, Noxen
- Bildung des Wasser-Fett-Films durch Talg- und Schweißdrüsen
- Detergenzien (Reinigungsmittel) können diesen zerstören
→ Austrocknung der Haut

5

Trockene Haut

Definition:

Trockene Haut ist charakterisiert durch einen Mangel an Feuchtigkeit und Lipiden in der obersten Hautschicht.



6

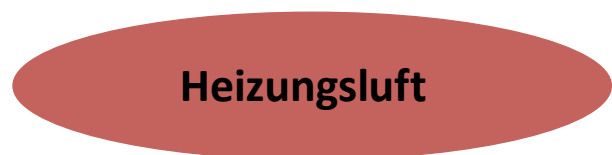
Verursacher von trockener Haut

- Alter
- Medikamente (z.B. Betablocker, Antirheumatika, Lipidsenker)
- **Umweltbedingungen und Klima**
- Zu warmes Wasser
- Fettlösende Substanzen in Körper- und Gesichtereinigungsmitteln („Spannungsgefühl“ nach dem Duschen)

7

Was passiert mit der Haut im Winter

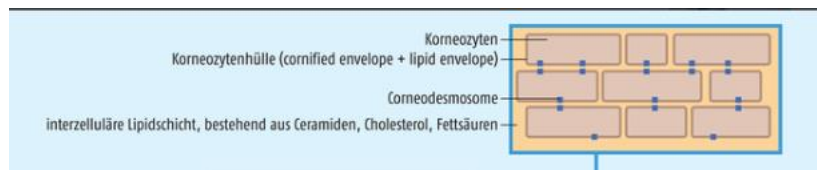
Die Luft ist im Winter trockener als im Sommer durch:



8

Wie trockene Luft zum Feuchtigkeitsverlust der Haut führt

- In den Korneozyten (Hornzellen) ist Wasser gebunden. Zwischen den Korneozyten verhindert eine fettige Schicht, dass dieses übermäßig verdunstet und die Haut austrocknet („Kittsubstanz“).
- Ist die Hautbarriere nicht intakt, kann Wasser leichter aus den Korneozyten verdampfen. Ist die Umgebungsluft trocken, findet dies aufgrund des Feuchtigkeitsgefälle verstärkt statt („Sog-Wirkung“).



Copyright: Stefan Oetzel, Schutz vor Schaden, Deutsche Apotheker Zeitung 14/19 / Grafik: Hamelehle

9

Merke:

Darum sollten Pflegen im Winter nicht nur **Feuchtigkeit spenden**, sondern auch einen **erhöhten Lipidanteil** im Vergleich zu Sommerprodukten besitzen.

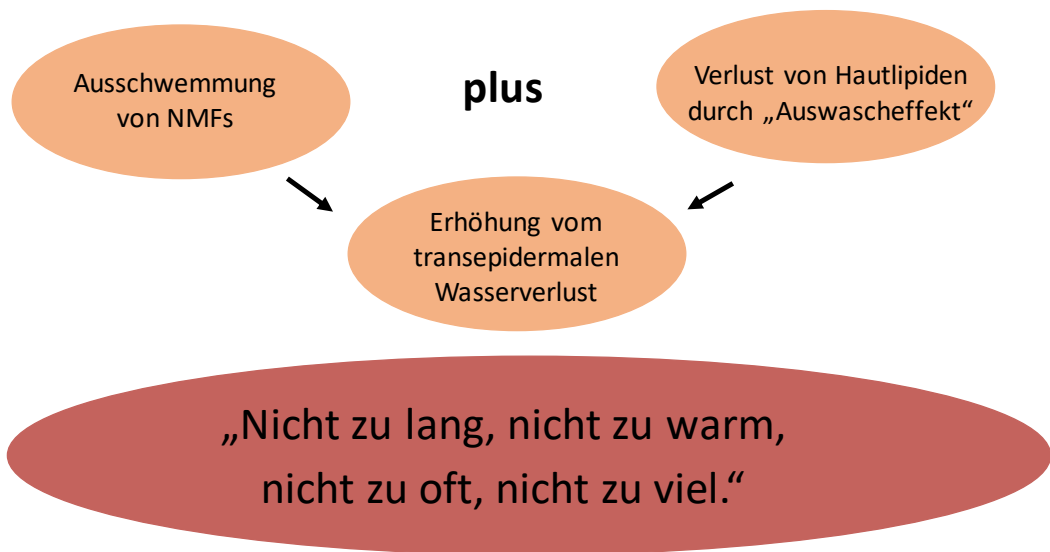
10

Pflege von trockener Haut

„Das Ziel von Pflegekosmetik ist der Erhalt oder die Wiederherstellung des physiologischen Hautbilds.“

11

Reinigung der Haut



12

Do's & Dont's bei der Reinigung von trockener Körperhaut

- Hautreinigungsprodukte mit den Attributen „**mild**“ und „**hautschonend**“ auswählen, denn ein gutes Reinigungsprodukt entfettet die Haut nicht zu sehr
- Hautfreundlich sind: Zuckertenside, Kokosglucoside, überfettete Baby-/Cremeseifen
- **Duschen** ist günstiger als baden
- Falls gebadet werden will: Kurz und nicht zu heiß, plus rückfettende Badezusätze oder Ölbäder
- **Eincremen** nach dem Baden/Duschen

13

Do's & Dont's Gesichtereinigung

- **Reinigung ohne Wasser:** Reinigungsmilch oder Mizellenwasser und dann mit einem Thermalwasserspray darüber sprühen für Frischeeffekt
- **Reinigung mit Wasser:** Milder Reinigungsschaum/-gel

Beratungstipp:

Bei trockener Haut empfiehlt es sich nur einmal am Tag mit Wasser zu reinigen.

- Tonisierende Lotionen sollten ohne Alkohol sein um ein zusätzliches Austrocknen zu vermeiden

14

Aber Wasser ist doch auch eine Reinigung?

- Der empfohlene pH für Hautpflegeprodukte liegt im leicht sauren, damit sollen Pflegeprodukte den Haut-pH möglichst wenig stören.
- Der pH für Pflegeprodukte sollte nicht über 6 liegen.
- Der Haut-pH liegt bei 4,75 – 5,75. Der pH-Wert von Wasser ist 7.
- Außerdem kann Wasser lipophile Substanzen nicht abwaschen.

15

Anforderungen an ein Winterpflege-Produkt

- Feuchtigkeitsspendend
- Sicherstellung, dass die Feuchtigkeit in der Haut gebunden wird (NMFs)
- Aufrechterhaltung einer intakten Hautbarriere (Lipide)

16

Welche Cremes sind geeignet

Für eine trockene Haut sind folgende Produktgruppen geeignet:

- rückfettende Pflege (W/O-Pflege)
- feuchtigkeitssfördernde Pflege (O/W-Pflege)
- Reinigung mit milden, auf den Haut-pH abgestimmten Tensiden

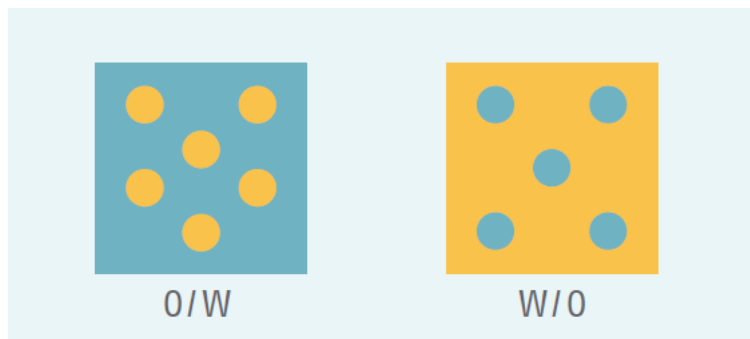
Produkte sollten keine Duft- und Konservierungsmittel enthalten.

17

O/W- & W/O-Cremes

Merke:

Emulgatoren sorgen dafür, dass die Fett- bzw. Wassertröpfchen in dem jeweils entgegen gesetzten Medium in Schwebe gehalten werden.



O = Öl
W = Wasser

Copyright: Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart

O/W : hydrophile Grundlage = feuchtigkeitsspendend

W/O : lipophile Grundlage = fettspendend

18

O/W- & W/O-Creme: Wirkung

W/O-Creme

- Lipophil, fettspendend
- Bildung fetthaltiger Schutzfilm auf Haut,
- dadurch wird Feuchtigkeit stärker in der Haut gebunden.

O/W-Creme

- Hydrophil, feuchtigkeitsspendend
- Zur kurzfristigen Hydratisation von feuchtigkeitsarmer Haut.
- Fühlt sich leichter als eine W/O-Creme auf der Haut an.

19

NMF – Natural Moisturizing Factors

- Auch: Natürliche Feuchthaltefaktoren
- Harnstoff (Urea), Milchsäure, Aminosäuren, Hyaluronsäure, Glycerin sind feuchtigkeitsbindend und sorgen dafür, dass das Wasser in den Korneozyten der Haut verbleibt.

Harnstoffkonzentrationen: 2 – 10 %; Gesichtspflegen i.d.R. 5%, Körperpflegen 5-10%

- **Wichtig:** Trotzdem wird gleichzeitig ein erhöhter Lipidanteil in der Pflege benötigt

20

Lipide für eine trockene Haut

- Geeignet sind:
 - Jojobaöl
 - Macadamianussöl
 - Arganöl
 - Sheabutter
 - Fettalkohole gesättigte und ungesättigte Fettsäuren
 - Linol- und Linolensäuren
 - Triglyceride
 - Wachse
 - Phospho-/Sphingolipide (=Ceramide)

21

Tägliche Pflegeroutine

- Reinigungen mit milden Tensiden, auf den Haut-pH abgestimmt
- Eincremen nach jeder Reinigung mit geeigneter Pflege

Pflegetipp: Im Winter in die gewohnte Tagespflege zwei bis vier Tropfen Öl geben um den Fettgehalt zu erhöhen (z.B. Öl-Serum, Nachtöle von Kosmetikerstellern oder auch Mandel-, Arganöl).

22

Meine Pflegeempfehlung

Produktart	Meine Empfehlung
Rückfettendes Pflegeprodukt (W/O)	Gesicht: Körper:
Feuchtigkeitsförderndes Pflegeprodukt (z.B. mit NMFs; O/W), das rückfettend ist	Gesicht: Körper:
Reinigung mit milden Tensiden	Gesicht: Körper:

23

Kälteschutzcremes

Hintergrund: Unter 8 Grad stellt der Körper die Talgproduktion ein. Talg ist Teil des schützenden Hydrofilms.

Empfehlung:
Kälteschutzcremes auf W/O-Basis

Achtung: Nach der Outdoor-Aktivität muss diese wieder entfernt werden um einen Wärme-/Feuchtigkeitsstau unter der Creme zu vermeiden!

24

Ganzheitliche Winterpflege

25

Auf die richtige Handpflege kommt es an

- Hände sind besonders anfällig im Winter, da sie ständig Umweltreizen ausgesetzt sind:
 - Wasser/Seife durch Händewaschen
 - Arbeiten im feuchten Milieu
 - Desinfektion
 - Kälte
- **Gefahr:** Entstehung eines chronischen Handekzems

26

Handpflege ist das A und O

- Milde, an den Haut-pH angepasste, d.h. leicht saure Hand-„Seifen“ wählen, die rückfettende Substanzen enthalten
- Nach jedem Hände waschen: **Eincremen** mit einer gut einziehenden Handcreme. Geeignet dafür sind O/W-Emulsionen.
- Nachts fetthaltigere Handcreme (W/O-Creme) zur Regeneration auftragen
- Handschuhe tragen im Winter

Seife vs. Syndet

Bei einem Syndet (= synthetische Detergenzien) kann ein beliebiger pH-Wert eingestellt und an die Haut angepasst werden, deshalb sind diese mit Tensiden der neueren Generation (2. Generation aufwärts) hautfreundlicher als eine klassische Seife.

27

Spröde, trockene Lippen

- Dünne Haut ohne Talg- und Schweißdrüsen
--> daher neigen Lippen zum Austrocknen
- **Gefahr:** Lippen werden anfälliger einzureißen und dadurch zum Nährboden für Keime
- **Zusammensetzung Lippenpflegeprodukte:** wasserfreie Salben oder lipidreiche W/O-Emulsionen (z.B. auf Wachs-/Honigbasis, Ceramiden)
- Bei **sehr trockenen Lippen** Lippencremes/-salben bevorzugen gegenüber einem Stift, weil diese besser spreiten

28

Mundwinkel-Rhagaden: Allgemein

- Gerötete, schuppige, eingerissene Mundwinkel
- **Problem:** heilen schlecht und sind ein Nährboden für Pilze, Bakterien, Viren
- Kalte, trockene Luft und Erkältungen fördern die Entstehung von Mundwinkel-Rhagaden, aber auch ein Mangel an Eisen-, Zink-, Vitamin-B₂-, Vitamin-B₁₂-, Vitamin-C-Mangel können die Entstehung begünstigen

29

Mundwinkel-Rhagaden: Pflege

- Mundwinkel trocken halten
- Fetthaltige Lippenpflegeprodukte (als Lippenpflegestift, besser: Salbe/“Balsam“)
- Dexpanthenol-haltige Produkte
- Spröde und rissige Lippen durch **frühzeitige Pflege** im Winter vermeiden.
- Evtl. Abgabe von geeigneten Vitaminen und Mineralstoffen

30

Meine Pflegeempfehlung

Produktart	Meine Empfehlung
Milde Handseife	
Handcreme	Tag: Nacht:
Lippenpflege	

31

Gerüstet für „spezielle“ Kundenfragen

Mikroplastik, Mineralöl und bitte nur Natur

32

Ich möchte ein Produkt ohne Mikroplastik !

Wie erkenne ich Mikroplastik?

z.B. *Allyl Stearate/VA Copolymer, Ethylene/acrylate Copolymer, Polyethylen, Polyacrylate, Silikone, wie Cyclotetrasiloxane* u.v.m.

Warum ist Mikroplastik in Pflegeprodukten?

Sie dienen als Bindemittel um die Konsistenz zu verbessern oder dienen in Peelings/Zahnpastas als Schleifpartikel.

Was ist das Problem?

Über das Abwasser (z.B. beim Duschen) gelangen diese synthetische Polymere in Abwasser. Die Kläranlagen können diese nur bedingt herausfiltern und somit kommt Mikroplastik in den Wasserkreislauf. Es gibt keine EU-Vorgaben wie gut biologisch abbaubar Polymere sein müssen, die in Kosmetika verwendet werden. Der Effekt auf den Menschen und die Umwelt gilt bisher als unerforscht.

33

Ich möchte ein Produkt ohne Mikroplastik !

Tipps für den Apotheken-Alltag:

Gehen Sie Ihr Regal durch Prüfen Ihr Sortiment auf Mikroplastik. Die App „CodeCheck“ hilft dabei.



Werben Sie damit, dass Sie nur Kosmetik ohne Mikroplastik anbieten.

34

Sind da Mineralöle drin?

Wie erkenne ich Mineralöle?

Mineral Oil, Vaseline, Petrolatum, Paraffinum Liquidum, Paraffinum Subliquidum, Cera Microcristallina, Microcrystalline Wax, Ozokerit, Ceresin

Warum sind Mineralöle in Pflegeprodukte?

Sie sind leicht zu verarbeiten, besonders haltbar und günstig. Pflanzliche Öle z.B. neigen dazu ranzig zu werden und müssen zusätzlich durch Antioxidantien davor geschützt werden. Sie sind gut verträglich.

Was ist das Problem?

Mineralöle enthalten aromatische Kohlenwasserstoffe, die als potenziell krebserregend gelten. Allerdings inwieweit diese in die Haut eindringen können ist nicht abschließend bewertet.

35

Sind da Mineralöle drin?

Wie sind Mineralöle in Pflegeprodukte zu beurteilen?

Gut verträglich, weil sie keine Allergie auslösen und sie haben eine gute Haltbarkeit.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung sieht nach aktuellen wissenschaftlichen Stand keine Gesundheitsrisiken bei der Verwendung von Mineralölen, die den Reinheitsanforderungen an Arzneimittel/Mineralöl-Lebensmittelzusatzstoffen entsprechen (Stellungnahme von 2018)

Die EU-Kosmetikverordnung sieht nur die Verwendung von Mineralölen vor, wenn der Raffinationsprozess bekannt ist und keine krebserregenden Stoffen enthalten sind.

Cave ! Lippenpflegen !

36

Ich hätte gerne etwas mit Natur!

„ Man darf nicht denken Naturkosmetik ist zu 100 Prozent sicher.“

Hautärztin Dr. Yael Adler

37

Ich hätte gerne etwas mit Natur!

nachhaltig

Natürliche Lipide, „Bio-Zertifizierung“, kein Mikroplastik.
Cave natürliche Lipide: Kürzere Haltbarkeiten.

verträglich

Pflanzenextrakte, die in Naturkosmetik enthalten sind, können allergisierend wirken.
Oft sehr fetthaltige Stoffe, die die Poren verstopfen können.

Verzicht auf kritische
Substanzen

Sie enthalten keine Mineralöle, Mikroplastik, meistens weniger Duftstoffe und Konservierungsmittel, aber auch ätherische Öle können reizend wirkend und weitere pflanzliche Inhaltsstoffe.

38

Literatur

- Bender S., Körperpflegekunde, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2014
- Mielke M., Verkaufsschulung Haut, Haare, Nägel, Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart, 2022
- Raab W., Kindl U., Pflegekosmetik, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2012
- Lautenschläger H., Korneotherapie, Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart, 2022
- Busch M., Schiffter-Weinle M., PKA 27, Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart, 2021
- Bundesinstitut für Risikobewertung
- Stiftung Warentest
- Homepage der AOK, Deutsche Apotheker Zeitung

39

Danke :)

40