Rosazea & Co.

Empfindliche Haut richtig pflegen

Empfindliche, zu Irritationen neigende Haut stellt besondere Anforderungen an die Hautpflege – dabei muss die Art der Überempfindlichkeit berücksichtigt werden.

„Fast 40% der Deutschen schätzen ihre Haut als empfindlich ein“, berichtete Dr. Tatjana Pavicic, München. Die Art der Empfindlichkeit kann ganz unterschiedlich sein. Beispielsweise reagieren manche Menschen auf Körperreinigungs- und Pflegeprodukte, Textilien oder andere Umwelteinflüsse mit Missempfindungen an der Haut, manche neigen zu allergischen Reaktionen und Ekzemen, andere bekommen besonders leicht einen Sonnenbrand.

Empfindliche Haut sei keine klar definierte Entität, so die Hautärztin, sondern ein Hautzustand, der durch eine niedrige Toleranzschwelle gegenüber exogenen wie endogenen Reizen charakterisiert sei. Das kann beispielsweise UV-Licht sein oder Kälte, häufiges Duschen oder bestimmte Hautpflegeprodukte ebenso wie Stress.

Zu den subjektiven Symptomen zählen Spannungsgefühl, Stechen, Brennen, Kribbeln oder Juckreiz. Objektive Symptome wie Rötungen, Schuppenbildung, Rauheit, Bläschen, Quaddeln und kleine Pickel können hinzu kommen.

Gestörte Barrierefunktion, höhere Anfälligkeit

Eine Hypersensitivität der Haut wird durch mehrere Komponenten verursacht, erklärte Pavicic: Aufgrund einer erhöhten Permeabilität des Stratum corneum ist die Barrierefunktion gestört, die Haut verliert vermehrt Feuchtigkeit und wird anfälliger für äußere Einflüsse. Gleichzeitig weisen die sensorischen Nervenfasern in der Epidermis eine erhöhte Erregbarkeit auf. Wenn exogene oder endogene Triggerfaktoren die peripheren Nervenendigungen der

Haut stimulieren, führt die zentrale Verarbeitung der neuronalen Aktivierung zu Missempfindungen. Infolge der neurosensorischen Dysfunktion kann es zudem zu einer neurogenen Entzündung kommen, die durch eine Hautrötung sichtbar wird.

Die empfindliche, zu Irritationen und Rötungen neigende Haut stellt an die Hautpflege besondere Anforderungen, so Pavicic. Die Pflege sollte die Art der Überempfindlichkeit berücksichtigen.

Therapiebegleitende Hautpflege bei Rosazea

Unter einer hypersensitiven Haut leiden beispielsweise Patienten mit Rosazea. Für sie sei therapiebegleitend oder in den erscheinungsfreien Intervallen eine Gesichtspflege besonders wichtig, die an den aktuellen Hautzustand und die Bedürfnisse der empfindlichen, zu Irrita-

tionen neigenden Haut angepasst ist, sagte Pavicic.

Begrenzte Anzahl an ausgewählten Wirkstoffen

Zur Hautreinigung eignen sich Produkte, die einen schwach sauren pH-Wert aufweisen. Um eine physikalische Reizung zu vermeiden, sollten diese mit nicht zu heißem und nicht zu kaltem Wasser abgespült und die Haut sanft abgetrocknet werden, ohne zu reiben.

Pflegeprodukte sollten nicht zu lipidreich sein und nur eine begrenzte Anzahl an ausgewählten dermokosmetischen Wirkstoffen enthalten. Diese sollten die geschwächte Hautbarriere stärken, Feuchtigkeit spenden, die Haut beruhigen sowie gefäßstabilisierend und entzündungshemmend wirken. Durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe oder auch Wirkstoffe gegen „unreine“ Haut sollten gemieden werden. Zum Kaschieren von Hautrötungen eignen sich grün getönte Pflegecremes.

Empfehlenswert sind Kosmetikserien, die speziell für empfindliche, zu Rötungen neigende Haut entwickelt wurden, sagte die Dermatologin. Wichtig sei zudem ein konsequenter Sonnenschutz.

(Angelika Bauer-Delto)

Pavicic T, Empfindliche Haut mit leichter Rötung bis zur schweren Rosazea. Dermatologische Praxis, Frankenthal 2015

Zur Hautreinigung eignen sich Produkte mit schwach saurem pH-Wert.

© Lise Gagne / iStock

© Piotr Marcinski / iStock