

Rosazea, Neurodermitis und Diabetes

Die beste Pflege für sensible Haut

Wer unter Hauterkrankungen leidet oder eine empfindliche Haut hat, braucht eine spezielle Hautpflege. Viele Naturkosmetikhersteller haben sich auf die Bedürfnisse von sensibler und erkrankter Haut eingestellt und bieten besondere Pflegelinien mit Wirkstoffen, die auf Neurodermitis, Rosazea oder Diabetes abgestimmt sind.

TEXT: CLAUDIA RIESS



Claudia Riess ist Journalistin und Autorin und hat sich auf die Themen Gesundheit und Ernährung spezialisiert. Vor allem das Thema Haut ist ihr eine Herzensangelegenheit, da sie selbst seit einigen Jahren unter Couperose leidet.

Die Haut gibt jedem Menschen eine unverwechselbare Hülle und erfüllt zahlreiche wichtige Aufgaben: Sie schützt uns vor Umwelteinflüssen, UV-Strahlen und Krankheitserregern, reguliert unsere Temperatur und sorgt dafür, dass wir Reize wahrnehmen – etwa ein sanftes Streicheln oder die wärmende Sonne. Mit etwa 1,8 Quadratmetern Fläche ist die Haut nicht nur unser größtes Organ, sondern auch das schwerste: Ihr Gewicht beträgt je nach Größe des Menschen 3,5 bis zehn Kilogramm. Trotz ihrer Größe ist sie ein echtes Sensibelchen. Und betrachtet man die zunehmende Zahl von Hauterkrankungen, kann man meinen, sie wird immer empfindlicher. Mal juckt sie oder spannt, reagiert mit Rötungen, Pusteln oder trockenen Stellen.

Hauterkrankungen nehmen zu

Etwa zehn Millionen Menschen leiden hierzulande an teils deutlich sichtbaren chronischen Hauterkrankungen. Zu den häufigsten zählen Neurodermitis und **Rosazea**, auf die wir hier näher eingehen wollen. Noch ist es nicht gelungen,

einen Wirkstoff zu finden, der die Erkrankungen dauerhaft reduziert oder ganz abheilen lässt. Doch die richtige Hautpflege kann helfen, die Symptome zu mildern. Wichtig ist es, auf eine reizarme und beruhigende Pflege zu setzen, die frei von Duft-, Farb- und synthetischen Konservierungsstoffen ist, damit die empfindliche Haut bei der täglichen Reinigung und Pflege nicht zusätzlich gereizt oder irritiert wird. Unter besonders sensibler Haut leiden zudem Diabetiker*innen, da aufgrund des hohen Blutzuckers häufig Hautnerven geschädigt werden. Dadurch reduzieren die Talg- und Schweißdrüsen ihre Aktivität, die Haut wird trockener, manchmal sogar schuppig. Das führt nicht nur zu Juckreiz, sondern die Anfälligkeit für eindringende Keime steigt. Auch hier ist eine milde Pflege das A und O. Die Naturkosmetik bietet gerade für Problemhaut eine Fülle an bewährten und neuen Produkten ohne chemische Zusätze. Zudem kommen hier pflanzliche Öle, Extrakte und andere natürliche Inhaltsstoffe zum Einsatz, die oft hautberuhigende und heilende Eigenschaften haben.



vgl. unseren Beitrag in BIO 2/23

Rosazea und Couperose

Couperose, französisch für „Kupferrose“, ist der Name für eine Erkrankung der Haut, bei der es zu Rötungen im Gesicht kommt, vor allem im Bereich der Nase und der Wangen sowie am Dekolleté. Grund für die Rötungen sind Gefäßerweiterungen der kleinen oberflächlichen Blutgefäße in der Haut. Im Anfangsstadium treten diese Gefäßreiser nur vorübergehend auf. Doch in einem fortgeschrittenen Stadium können die Rötungen dauerhaft bestehen bleiben. Der Grund? Eine Schwäche der Gefäßwände und des Bindegewebes. Vor allem Frauen ab 30 Jahren neigen zu Couperose, die häufig als frühe Form der Rosazea bezeichnet wird. Doch es ist wichtig zu wissen, dass eine beginnende Couperose nicht zwangsläufig zu einer Rosazea führt.

Der Begriff Rosazea leitet sich vom lateinischen Wort für „Rose“ ab und bezieht sich auf die rosa-farbenen Rötungen, die charakteristisch für diese Hauterkrankung sind. Auch hier kommt es zu Rötungen durch erweiterte Blutgefäße, im weiteren Verlauf können auch Pusteln, entzündliche Knötchen oder Verdickungen der Haut, insbesondere der Nase, dazukommen. Die Erkrankung tritt in Schüben auf und kann verschiedene Ausprägungen und Stadien haben. Besonders betroffen sind Stirn, Nase, Kinn und Wangen, in einigen Fällen werden auch die Augen in Mitleidenschaft gezogen. Die genauen Ursachen von Couperose und Rosazea sind noch nicht vollständig geklärt, aber es wird vermutet, dass genetische Veranlagung, UV-Strahlung, Stress sowie bestimmte Nahrungsmittel eine Rolle spielen. Die Erkrankung betrifft vor allem Erwachsene im Alter von 30 bis 50 Jahren und tritt häufiger bei Frauen als bei Männern auf, die schwersten Formen sind tendenziell bei Männern zu finden.

Geeignete Pflegeprodukte bei Couperose und Rosazea

Die Hautpflege bei Rosazea sollte grundsätzlich sanft und beruhigend sein, Feuchtigkeit spenden und die Hautbarriere unterstützen. Eine besonders milde Pflege ist die **Neutral Serie** von **Lavera**, die auf die besonderen Bedürfnisse empfindlicher Haut abgestimmt wurde und frei von synthetischen Duft- und Konservierungsstoffen ist. Mit dem Reinigungsschaum lässt sich die Haut sanft säubern, er enthält entzündungs-

Empfehlenswerte Inhaltsstoffe bei Rosazea und Neurodermitis

Urea (Harnstoff) bindet Feuchtigkeit in der Haut, erhöht den Feuchtigkeitsgehalt und macht die Haut geschmeidiger. Achtung: Bei einem akuten Ekzem können harnstoffhaltige Cremes ein brennendes Hautgefühl verursachen.

Panthenol (Provitamin B5) stärkt die Hautbarriere, beruhigt die Haut, fördert die Wundheilung und verbessert die Hydratation.

Aloe Vera spendet Feuchtigkeit, beruhigt und kühlt die Haut. Zudem wirkt die Heilpflanze lindernd bei Juckreiz und entzündungshemmend.

Calendula (Ringelblume) hat entzündungshemmende und heilungsfördernde Eigenschaften, die besonders bei akut gereizter und entzündeter Haut hilfreich sind.

Kamille (insbesondere Bisabolol und Azulen) wirkt antibakteriell, beruhigt die Haut, reduziert Entzündungen und fördert die Heilung.

Nachtkerzenöl stärkt die Hautbarriere, reduziert Entzündungen und spendet Feuchtigkeit.

Sheabutter ist reich an Vitaminen und Fettsäuren, die die Haut pflegen und schützen. Wirkt beruhigend und entzündungshemmend, ideal für trockene und empfindliche Haut.



Reinigungsschaum von Lavera

150 ml für 8,29 Euro (UVP)



hemmendes Nachtkerzenöl und Süßholzwurzelextrakte, die die Hautbarriere stärken sollen. Die **Anti-Rötungs Gesichtsscreme** von **Bioturm** enthält Purpur-Rotalgen-Extrakt, der die Rötungen mindert, sowie Ballonrebenextrakt, der Entzündungen hemmen und Juckreiz stillen kann.

Was Neurodermitis auslöst und verschlimmert

Viele Betroffene von Neurodermitis kennen das Gefühl: trockene, gerötete und schuppige Haut, die unerträglich juckt. In fortgeschrittenen Stadien können sich die betroffenen Hautpartien sogar verdicken. Die Haut ist in der Regel stark trocken und empfindlich gegenüber äußeren Reizen. Diese chronische Hauterkrankung beginnt meist schon im Kindesalter, zeigt sich in Schüben und kann in der Pubertät abklingen – doch manche Menschen kämpfen ein Leben lang damit. Neurodermitis gehört zu den atopischen Erkrankungen, bei denen das Immunsystem übermäßig auf eigentlich harmlose Reize wie bestimmte Nahrungsmittel oder Pollen reagiert. Dabei ist die schützende Barriere der Haut gestört, was sie anfälliger für Infektionen macht. Die genauen Ursachen sind noch nicht geklärt, aber man vermutet, dass eine Fehlregulierung des Immunsystems sowie genetische Veranlagungen eine Rolle spielen.

Es gibt verschiedene Auslöser, die die Krankheit verschlimmern oder akute Schübe auslösen können wie bestimmte Nahrungsmittel und Allergene, Medikamente, hormonelle Veränderungen, Stoffwechselstörungen, klimatische Bedingungen und Stress. Trotz alledem gibt es Hoffnung: Neurodermitis ist zwar nicht heilbar, aber behandelbar. Ziel der Therapie ist es, die Symptome zu lindern und beschwerdefreie Zeiten zu verlängern. Eine gute Basisbehandlung mit rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Cremes oder Salben kann wahre Wunder wirken. Für die tägliche Hautpflege gilt: Je trockener die Haut, desto fetthaltiger sollte das Pflegeprodukt sein – kurz „fett auf trocken“. Im akuten Stadium, bei entzündeter, nässender Haut, sollten Pflegeprodukte einen höheren Wassergehalt haben. Hier gilt „feucht auf feucht“. Vor allem sollten Sie dann eine Creme verwenden, die zusätzlich Entzündungen lindert.

FOTOS: Johanna Mühlbauer, Анастасія Шатирова, Juanamari Gonzalez | adobestock; die Produktanbieter

Pflege Tipps für Rosazea

1. Reinigung: Verwenden Sie milde, seifenfreie und pH-neutrale Reinigungsmittel, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen. Waschen Sie Ihr Gesicht nur mit lauwarmem Wasser, heißes Wasser sollten Sie vermeiden, da es die Symptome verschlimmern kann.

2. Pflege: Verzichten Sie auf Peelings. Verwenden Sie Produkte ohne Duftstoffe und Alkohol. Inhaltsstoffe wie Aloe Vera und Glycerin versorgen die Haut mit Feuchtigkeit, Kamille wirkt entzündungshemmend. Um die Lipidschicht zu stabilisieren, eignen sich vor allem Pflegeprodukte mit Nachtkerzen-, Mandel- oder Jojobaöl. Durchblutungsfördernde Zusatzstoffe in Pflegeprodukten, wie Menthol, Hyaluronsäure und Kampfer, sollten Sie vermeiden.

3. Sonnenschutz rund ums Jahr: Ein täglicher Sonnenschutz für das Gesicht ist unerlässlich, da UV-Strahlen die Rosazea verschlimmern können. Mineralische parfümfreie Sonnenschutzmittel sind oft besser verträglich als chemische Produkte.

4. Vermeiden von Triggern: Finden Sie Ihre individuellen Auslöser für Schübe heraus, das können scharfe Speisen, Alkohol, schwarzer Tee, Kaffee, Kuhmilch, stark zuckerhaltiges oder Weizenmehlprodukte sein. Vermeiden Sie möglichst extreme Temperaturen wie starke Hitze oder Kälte.



Period Cup
fair und umweltfreundlich



- FAIR GEHANDELTE MENSTRUATIONSBECHER
- WIEDERVERWENDBAR
- 100% NATURKAUTSCHUK, 0% PLASTIK
- IN 4 GRÖSSEN ERHÄLTlich
- NACHHALTIGE ALTERNATIVE ZU TAMPONS UND BINDEN

www.fair2.me



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldwirtschaft

Geeignete Pflegeprodukte bei Neurodermitis

Bei Schüben oder Juckreiz bringt die **Akutcreme Potentilla** mit entzündungshemmendem Extrakt aus Blutwurz von **Dr. Hauschka** schnelle Linderung. Sie ist Teil der medizinischen Systempflege von Dr. Hauschka MED, die speziell für Menschen mit sehr trockener und zu Neurodermitis neigender Haut entwickelt wurde. Für besonders trockene, schuppige Partien wie Armbeugen oder Kniekehlen empfiehlt sich auch die Intensivcreme Mittagsblume aus derselben Serie. Sie enthält neben dem frisch gepressten Saft der Mittagsblume Avocado- und Sesamöl, Mangobutter, Sheabutter sowie Mandel- und Jojobaöl. Ein Notfallspray für unterwegs bei Schüben von Juckreiz, Brennen oder Rötungen ist das **SOS Care Akutspray** mit Hafer- und Süßholzwurzelextrakt sowie Zink von **Dado Sens**, das einfach auf die irritierte Haut gesprüht wird.



SOS Care Akutspray
von Dado Sans
50 ml für 22,95 Euro
(UVP)



Akutcreme Potentilla
von Dr. Hauschka
20 ml für 17,50 Euro
(UVP)

Pflege Tipps bei Neurodermitis

1. Reinigung: Verwenden Sie milde, seifenfreie Reinigungsmittel. Lauwarmes Wasser ist ideal, da heißes Wasser die Haut austrocknet.

2. Pflege: Eine konsequente Pflege mit rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Cremes oder Salben ist essenziell. Produkte mit Urea, Glycerin oder Nachtkerzenöl sind besonders empfehlenswert. Cremen Sie die empfindliche und trockene Haut mindestens zweimal täglich ein, um ihr ausreichend Feuchtigkeit und Lipide (Rückfettung) zu geben. Wichtig: Neurodermitiker*innen, die neben trockener Haut auch zu Ekzemen neigen, sollten niemals eine Fettsalbe ohne Wasseranteil verwenden. Diese kann die Poren verstopfen, den Wärmeaustausch verhindern und einen Wärmestau auf der Haut verursachen, was entzündungsfördernd wirkt und das Ekzem verschlimmert.

3. Juckreiz lindern: Kühle Umschläge mit Aloe Vera oder spezielle Anti-Juckreiz-Cremes vom Hautarzt können helfen, den Juckreiz zu reduzieren.

4. Vermeidung von Allergenen: Allergietests können potenzielle Auslöser identifizieren. Kleidung aus Baumwolle und ohne kratzende Nähte ist vorzuziehen.



Hautprobleme bei Diabetes

Normalerweise verwöhnen Talg- und Schweißdrüsen die Haut mit einem schützenden, pflegenden Fettfilm. Doch bei Diabetes kann dieser Prozess aus dem Gleichgewicht geraten. Denn erhöhte und schwankende Blutzuckerwerte beeinträchtigen die Durchblutung der Haut und schwächen ihre Schutzbarriere. Das führt dazu, dass Feuchtigkeit schlechter gespeichert und die Haut deutlich trockener und empfindlicher wird. Meist zeigt sich das durch eine gereizte und juckende Kopfhaut, besonders typisch sind auch trockene Waden, Ellbogen und Füße. Ist die Schutzfunktion der Haut aus der Balance geraten, finden zudem Bakterien und Pilze leichter ihren Weg in die Haut und können sich ausbreiten. Hinzu kommt, dass schlechte Blutzuckerwerte die Wundheilung verlangsamen und aufgekratzte Stellen nicht selten zu langwierigen Problemen oder sogar Infektionen führen. Auch hier gilt wieder: Verwenden Sie Pflegeprodukte ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, damit die Haut nicht zusätzlich irritiert wird. Inhaltsstoffe wie

Urea (Harnstoff), Glycerin und Aloe Vera haben sich bei Diabetes bewährt, um die empfindliche und sehr trockene Haut optimal zu versorgen, Mikrosilber besitzt antibakterielle Eigenschaften und hilft so, Entzündungen vorzubeugen.



Schaum-Creme Mikrosilber + Repair
von Allpresan diabetic
125 ml für ca. 14,95 Euro

Pflege Tipps bei Diabetes

1. Reinigung: Verwenden Sie milde, pH-neutrale Waschlotionen. Duschen Sie maximal zehn Minuten bei einer Wassertemperatur von weniger als 34 Grad. Trocknen Sie die Haut nach dem Duschen oder Baden sanft ab, ohne starkes Rubbeln.

2. Pflege: Regelmäßiges Eincremen mit feuchtigkeitsspendenden und rückfettenden Lotionen oder Cremes ist wichtig, um die Haut geschmeidig zu halten und Trockenheit zu verhindern. Harnstoffhaltige Produkte sind oft besonders wirksam.

3. Regelmäßige Kontrolle: Überprüfen Sie Ihre Haut am besten täglich auf Veränderungen oder Verletzungen, insbesondere an den Füßen. Denn vor allem die Füße brauchen bei Diabetes besondere Aufmerksamkeit. Druckstellen und Blasen sollten vermieden werden, zum Beispiel durch gut passende Schuhe und Baumwollsocken.

4. Wundpflege: Bei Verletzungen ist eine sorgfältige Wundpflege mit antiseptischen Lösungen und sterilen Verbänden unerlässlich, um Infektionen zu vermeiden. Bei Anzeichen einer Infektion gehen Sie unbedingt zum Arzt.



Geeignete Pflegeprodukte bei Diabetes

Viel Feuchtigkeit für die trockene Haut bietet das **Aloe Vera Gel pur** von **Santa Verde** mit 90 Prozent reinem Aloe Saft. Die Schaum-Creme **Mikrosilber + Repair** von **Allpresan diabetic** ist speziell zur Pflege der Füße bei Diabetes mellitus entwickelt worden. Sie enthält unter anderem Sheabutter, Urea und Mikrosilber.

Ob Rosazea, Neurodermitis oder Diabetes – jede Erkrankung bringt individuelle Herausforderungen mit sich. Doch mithilfe geeigneter Pflegeprodukte und spezieller Pflegetipps lässt sich das Wohlbefinden der Haut erheblich verbessern und Beschwerden wie Juckreiz, Rötungen oder Entzündungen können gelindert werden. Ein enger Austausch mit dem behandelnden Dermatologen oder der Dermatologin ist dabei stets ratsam, um die Pflege optimal auf die persönlichen Bedürfnisse abzustimmen. ♡



Aloe Vera Gel pur
von Santa Verde
100 ml für 17,90 Euro
(UVP)

Dein Onlineshop für nachhaltige Monatshygiene

Bloodmilla
safe + natural made in Germany



Stoffbinden + Slipeinlagen



Menstruationstassen

Vorteile alternativer Periodenprodukte

- einfache Anwendung
- hoher Tragekomfort
- untenrum gut für's Klima
- ohne Parfum + Weichmacher
- für Allergiker geeignet
- jahrelang verwendbar



www.bloodmilla.de