



Trockene und irritierte Haut?

PATIENTEN-RATGEBER

Erhältlich nur in Ihrer Arztpraxis
oder auf www.benevi.de

Vorwort

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie halten diesen Ratgeber in den Händen, weil Sie unter einer trockenen und irritierten Haut leiden. Dies kann zu einer Vielzahl von Symptomen führen, darunter Rötungen, Juckreiz, Spannungsgefühl und ein unangenehmes Hautgefühl. Der Leidensdruck ist manchmal ganz erheblich. Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Oft lässt sich mit der richtigen und konsequenten Pflege das Hautproblem lindern oder beheben.

Manchmal ist die trockene und irritierte Haut aber auch Teil einer komplexeren Hautkrankheit, die spezifisch behandelt werden muss. Und in ganz seltenen Fällen kann sie sogar ein Symptom einer schwerwiegenden Erkrankung sein.

Dieser Patienten-Ratgeber soll Ihnen in kompakter Form die wichtigsten Informationen rund um die trockene und irritierte Haut an die Hand geben. Wir möchten Ihnen helfen, die Ursachen Ihrer Hautprobleme zu verstehen und Ihnen praktische Tipps zur bestmöglichen Pflege Ihrer Haut geben.

Ihr Team von
www.derma.plus



Einige Symptome einer trockenen und irritierten Haut

- ➔ **RÖTUNGEN:** Die Haut kann gerötet und gereizt erscheinen.
- ➔ **JUCKREIZ UND BRENNEN:** Bei geschwächter Hautbarriere können Keime, Reizstoffe sowie Allergene eindringen. In der Folge juckt und brennt die Haut. Kratzen schädigt die Haut weiter und sie entzündet sich. Der sogenannte Juckreiz-Kratz-Kreislauf setzt ein.
- ➔ **SCHUPPENBILDUNG:** Die Haut kann schuppen oder schuppig aussehen, sie kann überall auftreten, häufig betroffen sind bestimmten Stellen des Körpers wie Gesicht, Beine, Hände.
- ➔ **SPANNUNGSGEFÜHL:** Trockene Haut kann sich straff oder gespannt anfühlen.
- ➔ **UNANGENEHMES HAUTGEFÜHL:** Die Haut kann sich insgesamt unangenehm anfühlen, möglicherweise auch leicht schmerzhaft.



RÖTUNG



JUCKREIZ & BRENNEN



SCHUPPENBILDUNG



SPANNUNGSGEFÜHL

Mögliche Ursachen für Ihr Hautproblem

Es gibt verschiedene Faktoren, die zu trockener und irritierter Haut führen können. Dazu gehören:

- ➔ Verminderte Talgbildung und zu wenige Feuchthaltefaktoren: Sowohl eine verminderte Talgbildung als auch der Mangel an natürlichen Feuchthaltefaktoren (wasserbindende Substanzen) in unserer Haut können zu einer trockenen Haut führen.
- ➔ Gestörter Hydrolipidfilm: Durch die verminderte Talgbildung und den Mangel an Feuchthaltefaktoren wird der Hydrolipidfilm (Säureschutzmantel) gestört und die Hautbarriere destabilisiert.
- ➔ Störung der Hautbarriere: Eine schnell spürbare Folge eines Hautbarriereschadens ist die Austrocknung der Haut. Wenn der Wasserverlust höher ist als die Feuchtigkeitsmenge, die aus tieferen Hautschichten aufgenommen wird, trocknet die Haut aus.
- ➔ Äußere Einflüsse: Bei bestimmten Umweltbedingungen wie Kälte, trockene Heizungsluft, Hitze, intensive Sonnenbestrahlung gibt die Haut vermehrt Feuchtigkeit ab. Auch übermäßiges Waschen kann die Haut schädigen und die Trockenheit verstärken.
- ➔ Innere Einflüsse: Übermäßiges Schwitzen, Rauchen, zu viel Alkohol, zu wenig trinken oder seelische Belastungen können zu einer trockenen Haut führen.
- ➔ Hauterkrankungen: Bestimmte Hauterkrankungen wie Ekzeme, Psoriasis (Schuppenflechte) oder Keratosis pilaris (Reibeisenhaut) können auch eine trockene, schuppige und irritierte Haut verursachen.
- ➔ Alter: Mit zunehmendem Alter produziert die Haut weniger Fette und kann zudem weniger Feuchtigkeit speichern, was zu einer trockenen Haut führt. Die Haut wird dünner und anfälliger.
- ➔ Chemikalien und irritierende Substanzen: Der Kontakt mit bestimmten Chemikalien oder irritierenden Substanzen in Reinigungsmitteln, Kosmetika oder Waschmitteln kann die Haut austrocknen und irritieren.



Bestmögliche Pflege für Ihre Haut

Die richtige und regelmäßige Hautpflege ist entscheidend, um Ihr Hautproblem zu lindern oder zu beheben. Hier sind einige wichtige Tipps:

- ➔ Verwenden Sie milde Hautreinigungsmittel: Vermeiden Sie aggressive Reinigungsprodukte oder alkalische Seifen, die die Haut weiter austrocknen können. Wählen Sie stattdessen Reinigungsprodukte mit ausschließlich hautfreundlichen, milden Tensiden und einem pH-Wert von 5,5. Seien Sie sparsam bei der Verwendung von Reinigungsmitteln. In vielen Fällen genügt es, das Reinigungsprodukt nur an Stellen, die besonders anfällig für Gerüche sind, anzuwenden. Wasserlöslicher Schmutz sowie Schweiß können oft einfach mit Wasser entfernt werden.
- ➔ Vermeiden Sie übermäßiges Waschen, Duschen oder Baden: Waschen Sie Ihr Gesicht und Ihren Körper nicht zu häufig, da dies die natürlichen Fette der Haut entfernen kann. Duschen und Baden Sie möglichst kurz.
- ➔ Vermeiden Sie zu heißes Wasser: Die ideale Temperatur zum Waschen liegt zwischen 32 °C und 35 °C. Je heißer das Wasser ist, desto größer ist der Fett- und Feuchtigkeitsverlust.
- ➔ Verwenden Sie Feuchtigkeitscremes und -lotionen: Die beste Pflegewirkung erhalten Sie nach der Reinigung der Haut, jedoch sollte kein Wasserfilm mehr auf der Haut sein. Tragen Sie eine feuchtigkeitsspendende Creme oder Lotion auf, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und sie geschmeidig zu halten.
- ➔ Achten Sie auf die Inhaltsstoffe der Pflegeprodukte: Wählen Sie Produkte mit Inhaltsstoffen wie Urea (Harnstoff), die die Feuchtigkeit in der obersten Hautschicht binden können und die Haut geschmeidig machen. Verzichten Sie auf Produkte mit hautreizenden Inhaltsstoffen.

- ➔ Produkt mit Inhaltsstoffen, die sich ergänzen: Die Wirkung eines Produkts hängt nicht von einem Inhaltsstoff ab. Die Inhaltsstoffe in dem Produkt sollten so kombiniert sein, dass sie sich gegenseitig ergänzen. Solch synergistische Partner sind beispielsweise Urea und Magnesium.
- ➔ Massieren Sie die Pflegeprodukte sanft in die Haut ein, um die Aufnahme zu verbessern.
- ➔ Wenden Sie die Hautpflegeprodukte regelmäßig an, idealerweise morgens und abends oder nach Bedarf.
- ➔ Vermeiden Sie übermäßiges Reiben, Kratzen und zu enge Kleidung, um weitere Reizungen zu vermeiden.
- ➔ Schützen Sie Ihre Haut: Verwenden Sie Sonnenschutzmittel, um Ihre Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen, und tragen Sie bei kaltem Wetter warme Kleidung, um die Haut vor Austrocknung zu bewahren.
- ➔ Trinken Sie ausreichend Wasser: Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um die Haut von innen mit Feuchtigkeit zu versorgen.
- ➔ Arztbesuch: Wenn Sie bezüglich Ihrer Hautpflege unsicher sind oder sich Ihr Hautproblem verschlechtert, sollten Sie für eine individuelle Beratung bzw. Abklärung der Ursachen einen Arzt aufsuchen.



Vorteile von Urea (Harnstoff) bei der Pflege trockener und irritierter Haut

Urea ist ein wirksamer Inhaltsstoff in der Hautpflege, der viele Vorteile für trockene und irritierte Haut bietet. Nach Auswertung wissenschaftlicher Daten gilt Urea als der Goldstandard für die Therapie der trockenen Haut¹. Urea hilft, Feuchtigkeit in der Haut zu binden, den Feuchtigkeitsgehalt wiederherzustellen und die Hautbarriere zu stärken. Zudem erhöht Urea die Penetration von Wirkstoffen in die Haut und wirkt juckreizlindernd¹. Dadurch kann Urea dazu beitragen, Trockenheit, Schuppenbildung und Rötungen zu reduzieren und die Haut glatter und geschmeidiger zu machen. Ab einer Konzentration von 10% wirkt es zudem leicht keratolytisch. Dies bedeutet, dass abgestorbene Hautzellen abgelöst und die Hauterneuerung gefördert werden kann.

Positive Wirkung von Magnesium auf die trockene und irritierte Haut

Patienten mit irritierter, trockener, schuppender Haut können von Bädern in Meerwasser mit einem hohen Salzgehalt, wie dem Wasser des Toten Meeres profitieren. Das Tote Meer Wasser enthält eine hohe Konzentration an Magnesium-Ionen. In einer Studie wurde gezeigt, dass Magnesium-Ionen eine positive Wirkung auf sogenannte Langerhans-Zellen haben². Diese Zellen sind Teil der Immunantwort der Haut. Wenn es beispielsweise Erregern gelingt, die Hautbarriere zu durchbrechen, werden diese Langerhans-Zellen aktiv. Magnesium weist somit eine anti-entzündliche Wirkung auf².

Entzündungen spielen bei vielen Hautproblemen,

einschließlich bei Ekzemen und Psoriasis, eine Rolle. Da die äußerliche Anwendung von Magnesium-Ionen einen entzündungshemmenden Effekt haben kann, kann die Pflege mit Magnesium-haltigen Cremes und Lotionen zur Beruhigung irritierter Haut beitragen. Symptome wie Rötungen und Juckreiz können gelindert werden. Durch seine beruhigenden Eigenschaften kann Magnesium somit die Hautgesundheit verbessern und zu einem angenehmen Hautgefühl führen.

Ein weiterer Vorteil von Magnesium ist, dass es einen kosmetisch angenehmen Pflegefilm auf der Haut hinterlässt.

Urea und Magnesium ergänzen sich optimal

Urea versorgt die Haut nicht nur effektiv mit Feuchtigkeit, sondern verbessert auch die Barrierefunktion und die hauteigenen Abwehr- und Hydratisierungsmechanismen¹. Wie oben beschrieben, gilt Urea somit als Goldstandard bei der therapiebegleitenden Pflege der trockenen Haut. Magnesium wiederum kann einen entzündungshemmenden Effekt haben, wodurch die irritierte Haut beruhigt wird. Somit ist die Pflegekombination aus Urea und Magnesium für die Pflege der trockenen, juckenden, schuppenden Haut bestens geeignet.



¹ Augustin M et al. J Dtsch Dermatol Ges 2018;16(4):3-35.

² Schempp CM et al. J Invest Dermatol 2000;115(4):680-686.

Wichtigkeit der begleitenden Hautpflege bei ärztlich verordneter Therapie

Eine therapiebegleitende Hautpflege stellt in den meisten Fällen bei der Behandlung von Hautkrankheiten ein wichtiger Faktor dar. Dies ist insbesondere auch bei trockener und irritierter Haut der Fall. Die richtige Hautpflege kann dazu beitragen, die Haut zu beruhigen, Feuchtigkeit zu spenden und die Wirksamkeit der ärztlich verordneten Therapie zu unterstützen. Die regelmäßige Anwendung von Pflegeprodukten mit feuchtigkeitsspendenden und beruhigenden Inhaltsstoffen wie Urea und Magnesium kann Symptome lindern, die Hautbarriere stärken und das Hautbild verbessern. Eine regelmäßige Basistherapie hilft auch dabei, die Haut gesund zu erhalten und Rückfälle zu mindern. Auch in der erscheinungsfreien Zeit sollte die Haut konsequent gepflegt werden.

Psoriasis (Schuppenflechte) und die Rolle der trockenen und irritierten Haut

Bei der Psoriasis handelt es sich um eine entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung. Es treten rötliche, schuppige Hautveränderungen auf und die Haut ist häufig von Entzündungen betroffen. Die Erkrankung verläuft in Schüben mit stärkeren, leichteren oder ohne Hautveränderungen. Die Anwendung einer therapiebegleitenden Pflege mit einer Kombination aus Urea und Magnesium kann helfen, die Symptome der Schuppenflechte zu lindern. Die Pflege spendet Feuchtigkeit, die Hautbarriere wird gestärkt. Zusätzlich hat sie einen entzündungshemmenden Effekt. Eine Studie hat gezeigt, dass die Wirkstoffkombination aus Urea und Magnesium den Hautzustand bei psoriasisiformer Dermatitis effektiv verbessern kann³.

ALTERSHAUT



REIBEISENHAUT



Die Rolle des Alters bei trockener und irritierter Haut und die Vorteile einer Urea-Magnesium-Kombination

Mit zunehmendem Alter produziert die Haut weniger Fette und Feuchtigkeit, was zu einer Austrocknung der Haut führt. Neben der Trockenheit wird die Haut anfälliger für Juckreiz und Rötungen. Auch hier kann eine Pflege mit einer Kombination aus Urea und Magnesium dazu beitragen, die altersbedingt trockene Haut zu pflegen, die Feuchtigkeit wiederherzustellen und das Hautbild zu verbessern. Diese Inhaltsstoffe wirken feuchtigkeitsspendend, beruhigend und können die Hautbarriere stärken. Auch die Schuppenbildung kann reduziert werden. In einer Studie wurde gezeigt, dass die Kombination aus Urea und Magnesium in einem Pflegeprodukt altersbedingte Symptome wie trockene, juckende, schuppige Haut effektiv reduzieren kann³. Durch die regelmäßige Pflege kann das Hautbild nachhaltig verbessert werden.

Reibeisenhaut (Keratosis pilaris) und die Rolle der trockenen und irritierten Haut

Bei Reibeisenhaut (Keratosis pilaris) handelt es sich um eine häufige und harmlose Hauterkrankung. Durch eine Verhornungsstörung verstopfen die Haarfollikel. Hierdurch bilden sich kleine, raue, winzige weiße oder rötliche Veränderungen auf der Haut, die an Gänsehaut erinnern. Eine Pflege mit einer Kombination aus Urea und Magnesium kann helfen, die Symptome der Reibeisenhaut zu lindern, indem sie Feuchtigkeit spendet und die Hautstruktur verbessert. Urea wirkt ab einer Konzentration von 10% leicht keratolytisch, wodurch abgestorbene Hautzellen entfernt und die Hauterneuerung gefördert wird.

Von Hautärzten für Patienten – dieser Ratgeber wurde von Ärzten des Hautzentrums Köln kuratiert

Das Hautzentrum Köln stellt sich vor: Das Hautzentrum Köln hat es sich zur Aufgabe gemacht, auf der Grundlage höchster Qualitätsstandards und modernster Technik in der Hand erfahrener Spezialisten, Hauterkrankungen vorzubeugen, frühzeitig zu erkennen und effizient zu behandeln.

Um dem wichtigen Anspruch einer ganzheitlichen und umfassenden Behandlung aller Hautanliegen unserer Patienten gerecht zu werden, vereint das Hautzentrum Köln mehrere spezialisierte Bereiche: Dermatologie, Allergologie, Dermato-Chirurgie, Dermato-Onkologie, Ästhetische Medizin, Lasertherapie, Kinderdermatologie, Phlebologie (Venenerkrankungen) sowie Spezialsprechstunden für ausgewählte Krankheitsbilder.

Webseite: <https://hautzentrum.koeln>

”

Ich empfehle meinen Patienten zur Regeneration und zum Schutz der Hautbarriere regelmäßig eine Pflegekombination aus Magnesium und Urea bei trockener und irritierter Haut, die u. a. durch Psoriasis, Altershaut oder Reibeisenhaut bedingt sein kann.

Urea ist eine besonders wirksame natürliche Feuchthaltesubstanz, die zudem keratolytisch wirken kann (fördert die Abschuppung). Magnesium ist als wirksames Agens aus dem Toten Meer bekannt und klinisch anerkannt, es wirkt anti-entzündlich. Die Kombination beider Wirkstoffe stellt in der Hautpflege eine besonders wertvolle Synergie dar.

“



Priv.-Doz.

Dr. med.

Wolfgang G.
Philipp-Dormston

Facharzt für Dermatologie und Venerologie, ärztlicher Leiter der Abteilung für Dermatologie, Dermato-Chirurgie und Allergologie der KLINIK LINKS VOM RHEIN, Fakultätsmitglied und Lehrbeauftragter der UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE [UWH]

Präsentiert und herausgegeben
in Zusammenarbeit mit:



MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

benevi | Dermaportal dp GmbH

Koppenplatz 10
10115 Berlin

Tel.: 030 9210713 60

Fax: 030 9210713 61

info@benevi.de

www.benevi.de

Die einzige

Urea-Feuchtigkeitspflege mit

anti-entzündlichem Magnesium.

Bei trockener und irritierter Haut



benevi neutral® ISO-LOTION

200 ml
PZN 13334151

Ganzkörperpflege speziell
für die trockene und irritierte
Haut

benevi neutral® ISO-INTENSIVCREME

75 ml
PZN 13334180

Intensive Pflege für trockene
und irritierte Hautareale



Produktinfos,
Testmöglichkeiten und
Anwendungshilfen auf
[benevi.de](https://www.benevi.de)

benevi

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE