

GESUNDHEITS-TIPP

Empfindliche Haut

Empfindliche Haut ist ein häufiges Problem, das von Säuglingen bis zu Senioren jeden betreffen kann. Sie kann dauerhaft oder plötzlich auftreten und zeigt sich meist durch Symptome wie Rötungen, Schuppenbildung und Juckreiz. Verständnis und Pflege sind entscheidend, um empfindliche Haut zu beruhigen und zu schützen. Erfahren Sie hier mehr darüber.

Die Hornschicht, die äußerste Hautschicht der Epidermis, enthält abgestorbene Hornzellen und bildet die oberste Schutzbarriere der Haut. Die Hautabwehr wird durch die Hornschicht und den Hydrolipidfilm gewährleistet. Diese Barrieren schützen vor Mikroorganismen, chemischen Stoffen und Allergenen.

Eine stabile Hornschicht und ein intakter Hydrolipidfilm sind daher essentiell, um schädliche Substanzen abzuwehren und Feuchtigkeitsverlust zu verhindern. Gesunde Haut verfügt über eine effektive Schutzbarriere, die diesen Feuchtigkeitsverlust verhindert. Sobald die Barriere jedoch beeinträchtigt ist, werden tiefer liegende Hautschichten anfälliger für Reizstoffe. Sensible bzw. empfindliche Haut ist eine unmittelbare Folge.

**MÖGLICHE AUSLÖSER:**

- Äußere Faktoren wie Wetter und innere Faktoren wie Stress können die Schutzmechanismen beeinträchtigen, was zu einer Schwächung der Hautbarriere führt.
- Alkalische Seifen und andere Reizstoffe können die Haut weiter be-

lasten, indem sie den pH-Wert erhöhen und die Haut für Entzündungen und Infektionen anfällig machen.

- Hormonelle Schwankungen, insbesondere während der Schwangerschaft, des Menstruationszyklus und der Menopause, haben ebenfalls einen Einfluss.
- Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Ernährung und Schlafmangel können die Haut zusätzlich sensibilisieren.
- Menschen mit trockener, beschädigter Haut oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Akne und Rosazea neigen häufiger zu empfindlicher Hautreaktionen, besonders auf irritierende Substanzen wie Parfüm und Farbstoffe.

Die Anzeichen empfindlicher und gereizter Haut sind vielfältig und können von Rötungen, Schuppenbildung, Schwellungen, Juckreiz bis hin zu Brennen oder Stechen reichen. Diese Symptome können überall am Körper, einschließlich Gesicht und Kopfhaut, auftreten.

**PFLERGEEMPFEHLUNGEN:**

Übermäßiges Waschen, insbesondere mit heißem Wasser und herkömmlichen Tensiden, kann die Haut austrocknen und ihre Empfindlichkeit



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

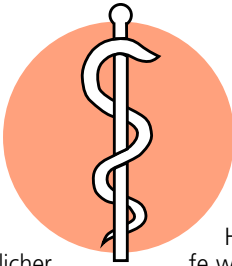
verstärken. Der Verlust von natürlichen Feuchthaltefaktoren und Oberflächenlipiden führt zu weiterer Beeinträchtigung der Hautbarriere.

Die Pflege empfindlicher Haut bedarf folglich einer Anpassung täglicher Gewohnheiten. Einige Tipps, wie das erfolgen kann, erfahren Sie hier:

- Verwenden Sie milde, pH-neutrale Reiniger, um die Hautbarriere nicht weiter zu belasten.
- Vermeiden Sie zu heißes Wasser und lange Badezeiten.
- Achten Sie auf milde Tenside und verwenden Sie Duschöle.
- Nach dem Baden können Sie die Haut sanft trocken tupfen, um die Hautbarriere nicht weiter zu schädigen.
- Eine Ernährung reich an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin C sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr tragen zur Hautgesundheit bei.
- Bei Stress als Ursache helfen Bewegung und Entspannungstechniken.
- Wählen Sie Gesichts- und Körperpflegeprodukte, die die Hautbarriere stärken und vor Feuchtigkeitsverlust schützen. Inhaltsstoffe wie Aloe Vera können beruhigend wirken.
- Reduzieren Sie den Einsatz von Produkten mit aggressiven Chemikalien, Alkohol oder Duftstoffen.

**SCHWANGERSCHAFT UND BABYHAUT:**

Während der Schwangerschaft durchläuft der Körper viele Verän-



derungen, die auch die Haut beeinflussen können. Denn auch hormonelle Schwankungen können zu empfindlicher Haut führen. Inhaltsstoffe wie Vitamin E und hochwertige Pflanzenöle, die reich an Linolensäure sind, können die Hautbarriere stärken und die Elastizität verbessern. Dies hilft nicht nur, den Juckreiz zu lindern, sondern kann auch das Auftreten von Dehnungsstreifen minimieren.

Babyhaut ist besonders zart und empfindlich. Das liegt daran, dass sie dünner ist und die Barrierefunktion noch nicht vollständig ausgereift ist, was sie anfälliger für Reizungen macht. Babyhaut benötigt insofern sanfte, seifenfreie Reinigungsprodukte, die den natürlichen pH-Wert der Haut nicht stören und keine aggressiven Chemikalien oder Düfte enthalten.

Empfindliche Haut ist ein weit verbreitetes Phänomen. Weltweit sollen bis zu 70 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer darunter leiden. Oft wird die Prävalenz empfindlicher Haut jedoch unterschätzt, da sie als subjektives Empfinden wahrgenommen wird und selten als Grund für einen Arztbesuch beim Dermatologen angesehen wird.

Dabei bedarf empfindliche Haut einer aufmerksamen und umsichtigen Pflege. Eine angepasste Routine, die milde Reinigung, Schutz und Feuchtigkeitspflege einschließt, kann die Gesundheit und das Wohlbefinden der Haut wesentlich verbessern.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

Gut geschützt in die Gartensaison

AOK rät dringend zur Tetanusimpfung.

Schnippeln, graben, sähen, mähen: Frühlingszeit ist Gartenzeit. Körperliche Arbeit an der frischen Luft ist positiv für Herz, Kreislauf und das Immunsystem und hilft beim Stressabbau. Doch bei der Gartenarbeit lauern auch gesundheitliche Risiken. Beim Gärtnern kann es schnell zu Verletzungen durch eine rostige Gartenschere, Dornen am Rosenstock oder Holzsplitter am Zaun kommen. In der Erde lauern Krankheitserreger wie das Bakterium Clostridium tetani, das dann in die Wunde eindringen und die gefährliche Infektionskrankheit Tetanus (Wundstarrkrampf) auslösen kann.

Das Bakterium Clostridium tetani kommt nahezu überall vor, besonders im Boden oder auch im Komposthaufen. Sie sind widerstandsfähig gegen Hitze und Desinfektionsmittel. Verletzungen, auch Bagatellen wie kleinste Kratzer, Schürfwunden oder Dornenstiche, sind für sie das Einfallstor in den Körper. Nicht die Bakterien selbst verursachen die Krankheit, sondern die beiden Gifte, die sie absondern. Diese können die gefürchteten Krämpfe auslösen.

Die Zeit vom Eindringen der Erreger in den Körper bis zum Ausbruch der Krankheit beträgt in der Regel zwischen drei Tagen und drei Wochen. Neben anfänglichem Kribbeln und Taubheitsgefühl im Wundbereich, Kopfschmerzen und Schwindel können Schmerzen und starke Krämpfe insbesondere der Zungen- und Kiefermuskulatur sowie der Nacken- und Rückenmus-

kulatur auftreten. Bei Befall der Atemmuskulatur kann akute Lebensgefahr bestehen.

Der Impfschutz ist generell sinnvoll, da eine Infektion natürlich nicht nur bei der Gartenarbeit, sondern grundsätzlich bei jeder kleinen Verletzung im Freien droht. Besonders wichtig ist ein aktueller Impfstatus für ältere Menschen mit Durchblutungsstörungen, Diabetes und Menschen mit Erkrankungen der Hautoberfläche, zum Beispiel offenen Ekzemen. Während die Impfquote gegen Tetanus bei Kindern in der Regel über 95 Prozent liegt, sinkt sie bei den Erwachsenen mit zunehmendem Alter, so die Experten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Daher sollten gerade ältere Menschen an die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlene Auffrischimpfung gegen Tetanus denken – nach Verletzungen auch früher als nach zehn Jahren.

Doch nicht nur ein ausreichender Impfschutz hilft gegen die Erreger. Spezielle Gartenhandschuhe und feste Schuhe sind bei der Gartenarbeit sinnvoll. Sie schützen vor kleinen Verletzungen und Infektionen, ersetzen allerdings keinesfalls die Impfung.

**➤ Weitere Infos auf [www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen). Antworten auf viele Fragen rund um den Tetanus-Impfschutz bietet auch das Robert-Koch-Institut online unter RKI - Impfungen A - Z - Schutzimpfung gegen Tetanus: Häufig gestellte Fragen und Antworten**

Medizin

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen

Das Schmerzgel bei Gelenkschmerzen

Anwender sind begeistert



**Bei Gelenkschmerzen greifen viele zum Schmerzgel. Dabei sehen immer mehr Anwender von chemischen Produkten ab und suchen Hilfe aus der Natur. Was bereits zahlreiche Verwender begeistert: das natürliche Rubaxx Schmerzgel aus der Apotheke (rezeptfrei)!**

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert.

So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

**Stark bei Schmerzen**

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich ge-

zielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

**JETZT NEU**  
180g Vorteilspackung

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Schmerzgel**  
(PZN 18709526)

[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert  
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. [www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Brennen, Jucken, Nässen

Hämorrhoiden?

Spezielle Arznetropfen helfen einfach und diskret

**Wenn es am Po brennt, juckt oder nässt, sind häufig Hämorrhoiden die Ursache. Rezeptfreie Arznetropfen bekämpfen das Problem von innen: Lindaven (Apotheke).**

Was viele nicht wissen: jeder hat Hämorrhoiden! Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner von Hämorrhoidalleiden. Ursache hierfür kann zum Beispiel regelmäßiges, zu starkes Pressen beim Toilettengang sein. Sind die Hämorrhoiden vergrößert, reibt der Stuhl daran. Dies kann zu Entzündungen führen, die sich z. B. durch Brennen, Juckreiz und Nässen bemerkbar machen.

**Hämorrhoiden anders behandeln**

Viele Betroffene behandeln ihr Hämorrhoidalleiden nur mit Salben. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die

- Diskrete und einfache Einnahme
- Natürlich wirksam und gut verträglich
- Rezeptfrei

einzigartigen Arznetropfen enthalten fünf spezielle Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Zudem behandelt Lindaven auch die Begleiterscheinungen von Hämorrhoiden.

morrhoiden: Es enthält u. a. Sulfur, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird.

**Genial:** Die rezeptfreien Arznetropfen Lindaven bekämpfen die Beschwerden dort, wo sie entstehen: im Körperinneren – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen!

**Tipp für unsere Leser**

Jetzt Lindaven diskret und schnell auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen und bis zu 17 % sparen! \* gilt beim Kauf von mehreren Packungen

[pureSGP.de](http://pureSGP.de)

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. [www.lindaven.de](http://www.lindaven.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.