

Ratgeber für sensible Haut

Was tun bei

- Juckreiz
- Ekzemen
- Neurodermitis



HARRAS



PHARMA

Haut in Not

Empfindliche Haut nimmt zu!

Hautprobleme geprägt durch Juckreiz und Entzündung, akute und chronische Ekzeme – auch allergische Hautreaktionen – nehmen immer mehr zu. Laut einer dermatologischen Studie der Universität Hamburg geben 44 % der Frauen an, unter empfindlicher Haut zu leiden. Tendenz steigend.

Stress, ungesunder Lebensstil, hormonelle Umstellungen machen sensibler Haut zu schaffen. Aber auch UV-Strahlen, Kälte, Wind und trockene Heizungsluft setzen ihr zu. All das kann die hauchdünne, schützende Barrierschicht der Haut schädigen. Dadurch wird sie durchlässiger für Reizstoffe, Bakterien und Keime. Die Haut wird überempfindlich und kann sich entzünden, es kommt zu Rötung und Schwellung. Unangenehmer Juckreiz, Ekzeme und allergische Hautreaktionen können entstehen.

Je älter, desto sensibler ist die Haut!

Mit zunehmendem Alter nimmt die Produktion der Talg- und Schweißdrüsen ab, die Haut wird trocken und empfindlich, neigt zu Entzündungen, Juckreiz und Rötungen. Sie ist dünner und nicht so elastisch wie früher (Pergamenthaut). Typisch für die Altershaut sind auch tiefere Falten, Schuppung und Farbveränderungen.



Juckreiz

Jeder 5. leidet einmal im Leben an Juckreiz (mit dem Fachbegriff auch als Pruritus bezeichnet). Juckreiz setzt typischerweise einen regelrechten Teufelskreis in Gang: Das Jucken führt zum Kratzen, die auf diese Weise entstehenden offenen Kratzwunden fördern wiederum die Entstehung von Entzündungen. Wenn die Wundheilung einsetzt, geht dies meist ebenfalls mit erhöhtem Juckreiz einher, so dass die betroffene Hautstelle wieder aufgekratzt wird.

Vielfältige Ursachen

Allergien, Insektenstiche oder Hautkrankheiten können Juckreiz auslösen, er kommt aber auch bei Leber- und Nierenerkrankungen, Diabetes oder neurologischen Erkrankungen sowie bei Angst, Stress, Depression vor. Er ist das häufigste Symptom von Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte. Auch in der Schwangerschaft leiden viele Frauen durch die hormonellen Veränderungen an Juckreiz.

Nehmen Sie Medikamente?

Auch Medikamente (z. B.: Starke Schmerzmittel, Blutdrucksenker mit dem Wirkstoff Amlodipin, Antidiabetika wie Metformin, Antibiotika wie Amoxicillin, Ampicillin, Clindamycin, Penicillin), die gerade bei älteren Menschen eine große Rolle spielen, können Juckreiz auslösen.

Tipp

Überprüfen Sie den Beipackzettel von Medikamenten, ob Juckreiz als Nebenwirkung auftreten kann und informieren Sie Ihren Arzt.

Wann zum Arzt?

Ein über 6 Wochen bestehender, also lang anhaltender Juckreiz wird als chronisch bezeichnet. Prinzipiell gilt: Besteht der Juckreiz am ganzen Körper oder ist er nicht auf eine Ursache (z. B. Insektenstich, Kontaktallergie) zurückzuführen, sollte der Betroffene zum Arzt gehen.

Grundsätzlich unterteilen Dermatologen den Juckreiz danach, ob er bei entzündeter oder nicht entzündeter Haut auftritt und ob er auf kleinere Hautareale begrenzt ist oder den gesamten Körper betrifft. Bei ca. 30 % aller Patienten mit chronischem Juckreiz bleibt die Ursache ungeklärt.

Pflege bei Juckreiz:

Personen, die unter Juckreiz leiden, sollten darauf achten, die Haut (mindestens einmal täglich) mit ausreichend Feuchtigkeit und Lipiden (fettreiche Wasser-in-Öl-Pflegeprodukte) zu versorgen, um die natürliche Barrierefunktion zu stärken.

Juckreiz vorbeugen

Das sollten Sie meiden:

- Langes heißes Duschen oder Baden mit Seifen oder schäumenden Badezusätzen
- Parfumszusätze in Hautpflegeprodukten
- Tenside (z. B. seifenhaltige Kosmetika)
- Kontaktallergene
- Überheizte Räume und Schwitzen
- Topfpflanzen im Schlafbereich
- „Staubfänger“ wie z. B. Gardinen und Teppiche
- Kleidung aus Wolle
- Haustiere
- Alkohol, scharfe Gewürze und heiße Getränke
- Nahrungsmittel-Allergene (z. B. Hühnereiweiß, Erdnüsse, Fisch, Soja, Kuhmilch, Weizen)

Das tut der Haut gut:

- Kurz (2 Minuten!) lauwarm baden oder duschen.
- Sparsam milde, pH-neutrale Waschsubstanzen einsetzen
- Danach: Konsequent und regelmäßig Pflegepräparate (rückfettend, parfümfrei) anwenden
- Räume gut lüften, Raumtemperatur kühl halten, besonders im Schlafzimmer, leichte Bettdecke
- Waschbare Kuscheltiere bei Kindern
- Textilien aus Baumwolle und Viskose
- Nägel kurz halten
- Ausreichend Schlaf und Erholung
- Viel trinken

Ekzeme

Ekzeme stellen eine Entzündungsreaktion der Haut dar, die durch eine Überempfindlichkeit oder direkte Schädigung der Haut hervorgerufen wird: Sie können akut auftreten aber bei vielen Menschen chronisch verlaufen. Die Haut ist stark gerötet, geschwollen, juckt und weist Bläschen oder Blasen auf.

Häufige Ekzeme sind z. B.:

Handekzem (ca. 17 % der Bevölkerung), Fingerkuppenekzem, **Schmuckekzem** (Nickelallergie), Austrocknungsekzem (zu viel Duschen, Sonnenexposition), Anal-ekzem (bei 5 % der Bevölkerung), Ekzeme durch **Piercing, Tattoo** (s. Kontaktekzem), Seborrhoisches Ekzem (fettige Hautschuppen), Ekzeme bei überpflegter Haut (zu viele Kosmetika), Kälte-ekzem im Winter, altersbe- dingtes Unterschenkelekzem, Insektenstich-Ekzem, Diabetes- Ekzem, Arzneimittel-ekzem.



Charakteristische Merkmale eines Ekzems:

- Juckreiz
- Rötung der Hautstelle
- Bläschenbildung
- Nässen
- Krustenbildung
- Schuppung
- Im chronischen Stadium: Rissbildung, Verdickung, Verhornung und Vergrößerung der Hautstruktur

Allergisches Ekzem – Kontaktallergie

Jährlich entwickeln etwa 7 % der Bevölkerung nach Hautkontakt auf eine Substanz allergische Hautreaktionen. Auslöser sind Chemikalien (z. B. in Kleidung), Konservierungsmittel, Duftstoffe, Nickel, UV-Strahlung, Hitze, Kälte, auch Stress und hormonelle Umstellungen. Etwa 15-20 % der Bevölkerung hatten bereits wenigstens ein allergisches Kontaktekzem. Die Wahrscheinlichkeit, mindestens einmal im Leben an einem Ekzem zu erkranken, beträgt annähernd 100 %.

Allergische Kontaktekzeme werden durch eine überschießende Reaktion des Immunsystems beim Kontakt mit bestimmten Substanzen ausgelöst, wobei unkontrolliert Entzündungsstoffe in die Haut ausgeschüttet werden. Diese Botenstoffe sorgen für Hautrötung, Juckreiz, Entzündungsreaktion. Typischerweise tritt die allergische Kontaktreaktion genau dort auf, wo die Haut mit dem allergieauslösenden Stoff direkt in Berührung kam. Die Vermeidung des direkten Hautkontakts ist hier die beste Möglichkeit, um einem Kontaktekzem bei bekannter Überempfindlichkeit vorzubeugen.

Folgende Substanzen können u. a. ein allergisches Kontaktekzem auslösen:

- Nickel, Chromate (Jeansknöpfe, Reißverschlüsse, Piercings, „unechter“ Modeschmuck)
- Duftstoffe (Duftstoff-Mix)
- Konservierungsmittel in Kosmetika (z. B. Parabene, Methyl-dibromoglutaronitril)
- Terpentinöl (Lösungsmittel)
- Emulgatoren (z. B. Wollwachsalkohole = Lanolin, Cetylstearylalkohol)
- Lokal aufzutragende Antibiotika wie Neomycin, Framycetin
- Farbstoffe wie Para-Phenylendiamin (kann auch in Tattoos vorkommen)
- Naturprodukte wie Latex, ätherische Öle

Atopisches Ekzem – Neurodermitis

Von der Neurodermitis, auch atopisches oder endogenes Ekzem genannt (chronisch entzündliche, juckende Ekzeme), sind 5-20 % der Gesamtbevölkerung und jedes 10. Vorschulkind betroffen. Es handelt sich um eine meist schubweise auftretende Hauterkrankung, die oft schon im Kleinkindalter beginnt, aber auch erst z. B. stressbedingt im Erwachsenenalter auftreten kann. Klima (Hitze, Staub), Tierhaare, falsche Ernährung, Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Wasch- und Putzmittel, psychische Belastungen sind häufig auslösende und/oder verschlimmernde Faktoren. Dabei besteht eine (teilweise vererbte) Veranlagung zu Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut und Schleimhäute, die mit chronischen bzw. chronisch wiederkehrenden Entzündungen und unterschiedlich starkem Juckreiz einhergehen. Neurodermitis gilt als nicht heilbar aber behandelbar.

Typische Merkmale der Neurodermitis:

- Starker Juckreiz
- Chronisch-wiederkehrender Krankheitsverlauf
- Atopisches Ekzem und typisches Verteilungsmuster (Diagnoseschema nach SCORAD*)
- Familiär bedingte Veranlagung
- Trockene Haut
- Verstärkte Handlinien (Ichthyosis-Hand)
- Doppelte bzw. mehrfache Unterlidfalte (Dennie-Morgan-Falte)
- Vermehrter Juckreiz beim Schwitzen
- Weiße Hautzeichnung (Dermographismus)



Sensicutan® Creme:
cortisonfrei – gut zur Haut

* SCORAD Definition

SCORAD („SCORE of Atopic Dermatitis“) ist eine medizinische Diagnosemethode zur möglichst objektiven Beurteilung des Schweregrades der Neurodermitis.

Das SCORAD-Diagnose-Schema

umfasst folgende Punkte:

1. Quantifizierung und Lokalisation des atopischen Ekzems auf der Körperoberfläche (Größe des Ekzems und Verteilungsmuster)
2. Ausprägung des Ekzems auf einer Skala von 0 (keine) bis 3 (stark):
 - Rötung (= Erythem)
 - Schwellung (Ödem) / Knötchen (Papelnbildung)
 - Nässen / Krustenbildung
 - Hautabschürfung, Substanzverlust der Haut (Exkoration)
 - Verdickung bzw. Vergröberung der Hautstruktur (Lichenifikation)
 - Trockenheit
3. Subjektive Symptome: Skalierung von Juckreiz mit zwanghaftem Kratzen und Schlaflosigkeit nach VAS (Visuelle Analog Skala)

Lokalisation –

typisches Verteilungsmuster des atopischen Ekzems

- **Säuglingsalter:** Wangen, Kopf, Windelbereich
- **Kindheit, Jugend:** Ellenbeugen, Kniekehlen (Beugenekzem), Nacken, Handgelenke
- **Erwachsenenalter:** Ellenbeugen, Kniekehlen, Gesicht, Brust- und Schulterbereich, Kopfbereich (Lider, Perioralregion), Hände, Füße

Komplikationen

Zusätzliche Infektionen mit Bakterien

(z. B. Staphylococcus aureus) und Herpesviren.

Verschlechternde Faktoren

Schwitzen (Juckreiz), Allergenexposition, Austrocknung der Haut, Wolle (und Synthetik), bakterielle und virale Infektionen, psychischer Stress, Nahrungsmittel – besonders Zitrusfrüchte, Milch.

Sensicutan®

Therapie & Pflege



Wenn Juckreiz, Ekzeme oder auch allergische Hauterkrankungen vorliegen, geht es vor allem um eines: Die Entzündung muss gehemmt, der Juckreiz gestillt werden.

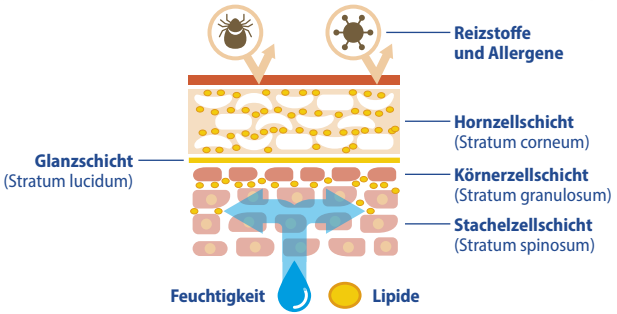
Das **Sensicutan®** Behandlungskonzept kombiniert Therapie und Pflege mit speziell dafür entwickelten Rezepturen:

1. Die **Sensicutan®** Arznei-creme dient als wirkstoffhaltige kühlende Öl-in-Wasser (W/O) Creme der lokalen Akuttherapie von Ekzemen, Juckreiz und Neurodermitis. Die cortisonfreie Creme-Rezeptur basiert auf den Wirkstoffen alpha-Bisabolol und Heparin. **Sensicutan®** Creme ist für Erwachsene und auch für Kinder ab 3 Jahren geeignet. Die ausgezeichnete Wirksamkeit und sehr gute Verträglichkeit von **Sensicutan®** Creme ist klinisch geprüft und nachgewiesen.*
2. Die **Sensicutan® Care** Pflegeprodukte dienen der dauerhaften **Intensivpflege** am Körper, im Gesicht und im Augenlidbereich. Bei Neurodermitis, ekzematischer Haut und Juckreiz ist die Hautbarriere sehr durchlässig. Dadurch reagiert die Haut sehr empfindlich auf äußere Reize und trocknet schneller aus. Zur Regeneration der Hautbarriere eignen sich die rückfettenden Wasser-in-Öl (W/O) Emulsionen der **Sensicutan® CARE** Pflegeserie besonders gut. Zudem unterstützen die Lotionen den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und schützen vor Austrocknung. Die intensiv pflegenden Eigenschaften wurden speziell bei atopischer Dermatitis klinisch überprüft und mit sehr gut bewertet.**

** Dermatest, Münster



Intakte Hautbarriere / gesunde Haut



Eine intakte Hautbarrierefunktion ist die Voraussetzung für eine gesunde Haut. Die typischen Symptome einer gestörten Hautbarriere äußern sich in rauer, schuppender und rissiger Haut. Häufig kommen quälender Juckreiz und Ekzeme hinzu. Die Haut wird sehr berührungsempfindlich und durchlässig für Bakterien, Pilze, Viren, Allergene oder auch Schadstoffe.

Umso wichtiger ist es, zu wissen, dass es gute Möglichkeiten gibt, Neurodermitis zu behandeln und den Teufelskreis aus quälendem Juckreiz, zwanghaftem Kratzen und Entzündungen der Haut zu durchbrechen.

Dabei stehen heute cortisonfreie Alternativen wie **Sensicutan®** Creme sowie **Sensicutan® Care** Pflegeprodukte auf Basis natürlicher Pflege-Inhaltsstoffe zur Verfügung.

Heile Haut

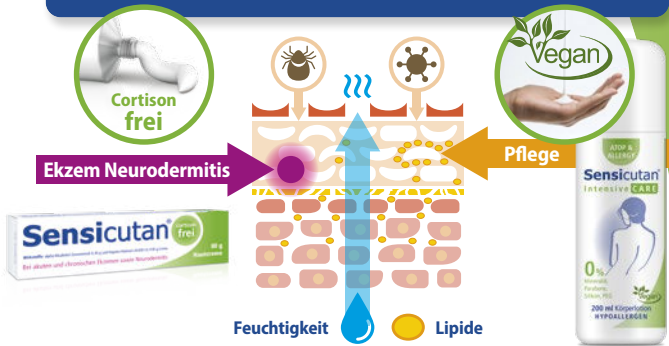


Sensicutan® cortisonfrei Arzneicreme lindert akute und chronische Ekzeme bei Erwachsenen und Kindern ab 3 Jahren

Wenn stellenweise Juckreiz, Entzündungen und Rötung auftreten, kann **Sensicutan®** Arzneicreme direkt auf das (nicht infizierte) Ekzem aufgetragen werden.*



Gestörte Hautbarriere



Die Wiederherstellung der Hautbarriere wird durch intensive Pflege mit **Sensicutan® Care** Körperlotion, Gesichtscreme oder Augenlidcreme unterstützt. Die Lipide der W/O Emulsion bzw. Cremes füllen die Zellzwischenräume der Hornzellschicht auf und schützen dadurch vor Austrocknung. Die **Sensicutan® Intensive CARE** Pflegeprodukte können mehrmals täglich auf die gereinigte Haut aufgetragen und sanft einmassiert werden. Die Lotion und Cremes sind sehr ergiebig. Es sollte nur soviel verwendet werden, wie die Haut aufnehmen kann. Die aufzutragende Menge kann je nach individuellem Hautzustand und Jahreszeit variieren. Bei sehr empfindlich-trockener und juckender Haut, sowie bei Neurodermitis kann der Pflegeeffekt durch mehrmaliges Eincremen in einem zeitlichen Abstand von ca. 2-3 Stunden intensiviert werden. Diese Anwendungshinweise gelten für alle 3 Pflegeprodukte der

Sensicutan® Intensive CARE Serie:

- Körperlotion
- Gesichtscreme
- Augenlidcreme

Juckreizlindernde Behandlung

cortison
frei



- ✓ stoppt Juckreiz
- ✓ heilt Ekzeme
- ✓ lindert Neurodermitis

Wenn Juckreiz, Ekzeme oder auch allergische Hauterkrankungen vorliegen, geht es vor allem um eines: Die Entzündung muss gehemmt, der Juckreiz gestillt werden!

Zur Akutbehandlung, aber auch für die Langzeittherapie steht mit **Sensicutan**® eine cortisonfreie Arznei-Creme – auf Basis der speziellen Wirkstoffkombination alpha-Bisabolol und Heparin – zur Verfügung. Tatsächlich beeinflussen sie gezielt die sogenannten Entzündungsmediatoren (z. B. Histamin, Prostaglandine), also eben die Substanzen, die für die Entstehung einer Entzündung verantwortlich sind oder diese beeinflussen können. Positiver Effekt: Die entzündliche Hautrötung, das charakteristische Merkmal eines Ekzems, lässt nach. Darüber hinaus besitzt diese Wirkstoffkombination auch juckreizstillende und antiallergische Eigenschaften und verursacht auch bei längerer Anwendung keine Haut-Atrophie*.

Die ausgezeichnete Wirksamkeit und sehr gute Verträglichkeit von **Sensicutan**® ist klinisch geprüft und nachgewiesen!

* Haut-Atrophie bedeutet Hautverdünnung und kann als Nebenwirkung bzw. Folgeerscheinung einer längerfristigen Cortisontherapie auftreten.

Sensicutan® Arzneicreme



Sensicutan® wirkt spürbar
juckreizstillend – entzündungshemmend – antiallergisch

Sensicutan® für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren mit*

- irritierter, gereizter Haut
(Reaktion auf Kosmetika, Textilien, Waschmittel)
- sehr dünner, sensibler Haut
(z. B. Altershaut, überpflegte Haut)
- geröteter, entzündeter Haut
(z. B. aufgrund starker Beanspruchung bei Sport)
- Juckreiz (z. B. Insektenstiche, Sonnenallergie, Altersjuckreiz, Medikamente, Lebensmittel)
- akuten und chronischen Ekzemen
(z. B. Waschekzem)
- allergischen Kontaktekzemen
(Kontaktallergie z. B. Nickel, Schmuck, Piercings, Tattoos, Blumen, Früchte)
- Neurodermitis

* Hinweis: Nur bei nicht-infektiösen, entzündlich-allergischen Hauterkrankungen.

Apothekenpflichtig, rezeptfrei in Ihrer Apotheke:

- 30 g Creme · PZN -03734056
- 80 g Creme · PZN -03925879

(erstattungsfähig für Kinder bis 12 Jahre)

Sensicutan®, Creme. Wirkstoffe: (-)-alpha-Bisabolol, Heparin-Natrium. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von entzündlichen, nicht infektiösen, stark juckenden und allergischen Hauterkrankungen z. B. akuten und chronischen Ekzemen, atopischer Dermatitis (Neurodermitis) bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 3 Jahren. **Warnhinweis:** Enthält Sorbinsäure, Cetyl- und Stearylalkohol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Therapiebegleitende Intensivpflege für atopische und allergische Haut

ATOP &
ALLERGY



Bei Babys nur auf
betroffene Hautstellen
auftragen.

Nach Abheilung von entzündlich erkrankten Hautstellen ist die Haut meist sehr empfindlich. Insbesondere bei z. B. ekzematischer Haut, Juckreiz (Urtikaria), allergischer Haut oder Neurodermitis ist die Hautbarriere sehr durchlässig. Dadurch reagiert die Haut sehr empfindlich auf äußere Reize und trocknet schneller aus.

Genau für diesen Zweck ist die **Sensicutan® Intensive CARE Pflege** neu entwickelt worden: **Zur dauerhaften Intensivpflege** eignet sich die reichhaltige Wasser-in-Öl (W/O) Emulsion mit einem Fettgehalt von 30 %. Sie wirkt rückfettend, regeneriert die Hautbarriere, unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und schützt vor Austrocknung. Neben **Mandelöl** sind **hypoallergene, natürliche Inhaltsstoffe pflanzlicher Herkunft*** enthalten. Die Rezeptur ist frei von synthetischen Mineralölen, Parabenen, Silikon und PEG (Polyethylenglykole). Alle Inhaltsstoffe sind **VEGAN**.

Die intensiv pflegenden Eigenschaften wurden speziell bei atopischer Dermatitis klinisch geprüft und mit sehr gut bewertet. **

**Dermatest, Münster



5-Sterne-garantie.de

KLINISCH GETESTET



Sensicutan® CARE (W/O)

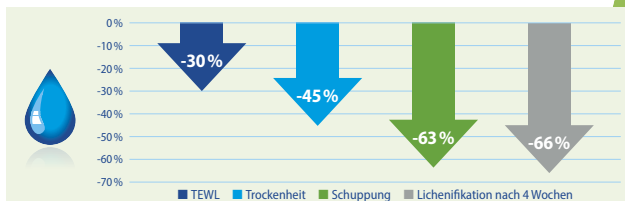
regenerierend – rückfettend – Schutz vor Austrocknung

Klinisch geprüfte Pflegeserie

- für sehr trockene, reizbare Haut
- für empfindliche, zu Allergien neigende Haut
- therapiebegleitend bei Neurodermitis

Verbesserung der Hautfeuchtigkeit

Rückgang des transepidermalen Wasserverlustes (TEWL), der Trockenheit, Schuppung und Lichenifikation* nach 4 Wochen Anwendung



*Lichenifikation (Lichen = Flechte) bedeutet Verdickung der Hautstruktur

Erhältlich in Apotheken und im HARRASPHARMA-SHOP:



- Körperlotion 200 ml · PZN -17556641
- Gesichtscreme 50 ml · PZN -17556635
- Augenlidcreme 10 ml · PZN -17556658

Körperlotion. INGREDIENTS: AQUA, TRIHEPTANOIN*, PRUNUS AMYGDALUS DULCIS (SWEET ALMOND) OIL*, GLYCERIN*, POLYGLYCERYL-3 POLYRICINOLEATE*, LEVLINIC ACID*, GLYCERYL UNDECYLENATE*, ZINC STEARATE, MAGNESIUM SULFATE, SODIUM LEVULINATE*, BISABOLOL*, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL*, SODIUM HYDROXIDE, TOCOPHEROL*, ETHYL FERULATE*, LACTIC ACID, HUMULUS LUPULUS (HOPS) EXTRACT*.

Gesichtscreme. INGREDIENTS: AQUA, PRUNUS AMYGDALUS DULCIS (SWEET ALMOND) OIL*, GLYCERIN*, POLYGLYCERYL-3 POLYRICINOLEATE*, ZINC STEARATE, MAGNESIUM SULFATE, SODIUM LEVULINATE*, BISABOLOL*, SODIUM ANISATE*, LACTIC ACID, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL*, TOCOPHEROL*, ETHYL FERULATE*, HUMULUS LUPULUS (HOPS) EXTRACT*.

Augenlidcreme. INGREDIENTS: AQUA, PRUNUS AMYGDALUS DULCIS (SWEET ALMOND) OIL*, GLYCERIN*, POLYGLYCERYL-3 POLYRICINOLEATE*, BISABOLOL*, TOCOPHEROL*, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED OIL*, HUMULUS LUPULUS (HOPS) EXTRACT*, ETHYL FERULATE*, SODIUM ANISATE*, SODIUM LEVULINATE*, LACTIC ACID, MAGNESIUM SULFATE, ZINC STEARATE.

Sensicutan®

„...da ist kein Cortison drin!“

cortison
frei

Therapie & Pflege

- Trockene Haut
- Fettarme Haut
- Juckreiz
- Ekzeme
- Neurodermitis



★★★★★
5-Sterne-garantie.de
KLINISCH GETESTET



NEU: Pflege jetzt direkt günstiger bestellen!
<https://shop.harraspharma.de>

HARRAS PHARMA CURARINA Arzneimittel GmbH
Plinganserstr. 40 · D-81369 München

Telefon 0 89/747 367-0

Telefax 0 89/747367-19

E-Mail mail@harraspharma.de

www.harraspharma.de · www.sensicutan.de

HARRAS



PHARMA