

HAUTREPORT

frei Hautforschungsinstitut
Nürnberg

Aktuelles
aus Forschung und
Praxis der Dermatologie und
Kosmetik



Experten-Interview

Die besten Pflegetipps für die Haut nach dem Urlaub **2-3**

Neues aus der Forschung - Lasertherapie kann Bindegewebsnarben bessern **4-5**

Kurz und fündig - Hautkrebsvorsorge: Sonnenschutz für Kinder beim Sport **6**

Consumer Report - Antifaltenwirkstoffe: Q 10 und Kollagen sind am bekanntesten **7-8**

frei® Aktuell - Neue Fotostory: Urlaub für die Haut **9**

Wirkstoffe unter der Lupe - Ceramide: Lipidstoffe für jeden Hauttyp **10**

Die besten Pflegetipps für die Haut nach dem Urlaub



Dr. Marion Krakor ist Dermatologin mit eigener Praxis und Expertin für ästhetische Dermatologie.
www.hautarztpraxis-krakor.de

Im Sommer wird die Haut oft mehr strapaziert, als man glaubt. Häufiger Aufenthalt in der Sonne und an der frischen Luft belastet vor allem die Gesichtshaut, Schwimmen im Meer und Sonnenbaden die gesamte Körperhaut und bei manchen Sportarten, wie zum Beispiel Segeln oder Rudern, wird die Haut an den Händen extrem strapaziert. Der HAUTREPORT fragte die Dermatologin Dr. Marion Krakor, Leipzig, welche Pflege jetzt sinnvoll ist.

HAUTREPORT: Welche Strapazen kommen im Sommer auf die Haut zu?

DR. KRAKOR: Unsere Haut hat im Sommer viele Aufgaben. Sie muss den Körper vor Überhitzung schützen, man schwitzt viel, und so gehen der Haut Mineralien verloren. Sommers wie winters sorgt die Haut für einen intakten Hydrolipidfilm und für das individuelle Gleichgewicht aus Fett und Feuchtigkeit, das der Haut ihre individuelle Ausstrahlung verleiht. Der Hydrolipidfilm wird im Sommer jedoch sowohl durch das Baden als auch durch die UV-Strahlung belastet. Es werden einerseits Lipide aus

der Haut herausgewaschen, andererseits aber auch weniger Lipide produziert. Außerdem wehrt die Haut sich gegen die UV-Strahlung, indem sie braun wird und eine Lichtschwiele bildet, also dicker wird. All das ist Schwerstarbeit für die Haut.

HAUTREPORT: Wie kann man die Haut nach dem Sommer unterstützen?

DR. KRAKOR: Oft sind am Ende des Sommers sämtliche Reserven der Hautregeneration erschöpft. Denn die Haut benötigt ausreichend Vitamin A und E, die bei intensiver Sonneneinstrahlung verbraucht werden. Cremes und Lotionen mit Vitaminen, die gleichzeitig viel Feuchtigkeit spenden und die Hautbarriere durch einen ausgewogenen Anteil an natürlichen Lipiden stärken, sind jetzt zu empfehlen. Speziell das Vitamin A hat eine besonders gute Wirkung auf die Regeneration sonnengeschädigter Haut. Das wurde in vielen Studien nachgewiesen.

HAUTREPORT: Was sollte man bei der Auswahl der Pflegeprodukte besonders beachten?

DR. KRAKOR: Für strapazierte und erschöpfte Haut, die vielleicht sogar zu Irritationen neigt, sollten ausschließlich Pflegeprodukte verwendet werden, die Wirkstoffe in ausreichender, aber verträglicher Dosierung und Kombination enthalten. Inhaltsstoffe, ▶

FÜR STRAPAZIERTE HAUT SOLLTEN AUSSCHLISSLICH PFLEGEPRODUKTE VERWENDET WERDEN, DIE WIRKSTOFFE IN AUSREICHENDER, ABER VERTRÄGLICHER DOSIERUNG UND KOMBINATION ENTHALTEN.

Eine feuchtigkeitshaltige Haut wirkt gleichmäßiger und frischer



Zum Duschen sind milde Duschcremes mit pH 5,5 und rückfettenden Ölen zu empfehlen, die sonnenstrapazierete Haut schon beim Reinigen pflegen und erfrischen.

die zu Irritationen führen können, wie hoch dosierte Duftstoffe oder Konservierungsmittel, sollten vermieden werden. Ich empfehle meinen Patienten den Gang in die Apotheke, da hier Kosmetikprodukte mit ausgewogenen Rezepturen und guter Wirksamkeit angeboten werden.

HAUTREPORT: Viele Urlaubsheimkehrer wünschen sich, dass die Urlaubsbräune lange hält. Haben Sie hierzu Tipps?

DR. KRAKOR: Die Haut am Körper ist durch das häufige Sonnenbaden und den Kontakt mit Wasser oft trocken, die gebräunte Haut schuppt sich leicht ab und wird fleckig. Das ist ein natürlicher Prozess, der zeigt, dass die Haut sich regeneriert. Wichtig ist, dass die Pflege nicht zusätzlich mehr austrocknet, sondern Feuchtigkeit spendet. Deshalb sind zum Duschen milde Duschcremes mit pH 5,5 und rückfettenden Ölen zu empfehlen. Irritierende Substanzen, wie hochdosierte Duftstoffe oder ätherische Öle, sollten vermieden werden. Für die Pflege nach dem Duschen empfiehlt sich eine etwas reichhalti-

gere, feuchtigkeitsspendende Lotion mit Vitamin A, da dieses Vitamin die Erholung der Haut unterstützt. Lotionen mit pflanzlichen Ölen, wie beispielsweise Jojobaöl, sind geeignet, weil diese den Hautlipiden ähnlich sind und den Hydrolipidmantel der Haut ergänzen. Eine Haut, die mehr Feuchtigkeit enthält, wirkt gleichmäßiger und frischer. Eine Verlängerung der Urlaubsbräune ist durch Pflege mit Zusatz von bräunenden Substanzen wie Dihydroxyaceton zu erreichen.

HAUTREPORT: Was sollte man bei der Gesichtspflege beachten?

DR. KRAKOR: Auch hier sind Kosmetika mit hautregenerierenden Wirkstoffen, Vitaminen und Pflegestoffen zu empfehlen, die viel Feuchtigkeit spenden. Empfehlenswert sind zum Beispiel Kombinationen mit Urea und pflanzlichen Ölen, die die hauteigene Lipidproduktion anregen. Das stärkt die Hautbarriere und die Feuchtigkeit kann besser gespeichert werden. Auch für jüngere Haut empfehle ich jetzt eine regenerierende Augencreme mit Vitamin A. Die Haut um die Augen ist besonders dünn und Sonnenschäden machen sich hier in Form von Augenfältchen schon früh bemerkbar. Dem kann man mit einer speziellen Pflege entgegenwirken.

HAUTREPORT: Vielen Dank für die interessanten Tipps. ■



Sonnenschäden machen sich in Form von Augenfältchen schon früh bemerkbar. Dem kann man mit einer speziellen Pflege entgegenwirken, wie zum Beispiel mit frei HYDROLIPID BALANCE AugenCreme mit Vitamin A.

Lasertherapie kann Bindegewebsschäden bessern

Länger bestehende Dehnungsstreifen (Striae distensae) sind als Narben in tieferen Hautschichten zu verstehen, die durch einen Verlust von Kollagen und elastischen Fasern gekennzeichnet sind. Die zunächst roten und dann silbrig glänzenden Streifen entstehen auf Grund starker Dehnungsbelastung, wie sie klassisch während der Schwangerschaft, aber auch bei vielen anderen Belastungen auftritt.

In der Pubertät, bei starken Gewichtsveränderungen oder hohen Steroidspiegeln, wie sie durch die Einnahme von Kortison, anabol wirkenden Medikamenten in der Bodybuilding-Szene oder durch Erkrankungen verursacht werden, bilden sich diese Bindegewebsnarben.

Ursachen von Dehnungsstreifen:

- Schwangerschaft
- Wachstumsschübe
- Pubertät
- Starke Gewichtszunahme
- Medikamente (Cortison, Anabolika)
- Krankheiten (z. B. Morbus Cushing)

Die Ausprägung von Dehnungsstreifen kann durch verschiedene kosmetische und medizinische Maßnahmen verringert werden. Pflegeprodukte mit regenerierendem Vitamin A, die lokale Anwendung von Vitamin-A-Säure, dermatologische Peelings und Lasertherapie sind bekannt und wirksam,

unterscheiden sich jedoch in der Anwendungsdauer, den Behandlungskosten und den möglichen Nebenwirkungen. In einer retrospektiven Studie in Korea wurde jetzt die Wirksamkeit einer Behandlung mit fraktioniertem Kohlendioxidlaser überprüft.¹ Die 27 Frauen im Alter von 19-40 Jahren hatten bereits länger bestehende Dehnungsstreifen (4 - 23 Jahre), die in dieser Studie überwiegend durch den pubertären Wachstumsschub bedingt waren. Nur eine Frau hatte Schwangerschaftsstreifen, während bei einer weiteren die Dehnungsstreifen nach einer Cortisonbehandlung auftraten.

Alle Patientinnen wurden einmal mit dem Laser² behandelt und erhielten eine kosmetische Nachbehandlung mit einer feuchtigkeitspendenden Lotion.▶



frei Hydrolipid Balance Pflegeöl mindert bestehende Dehnungsstreifen schmerzlos. Im Ultraschall nachweisbare Reduktion um 67%³ nach sechs Monaten.

¹Dermatol Surg 2010; 36: 1683-1690: Treatment of Striae Distensae Using an Ablative 10,600 nm Carbon Dioxide Fractional Laser: A Retrospective Review of 27 Participants

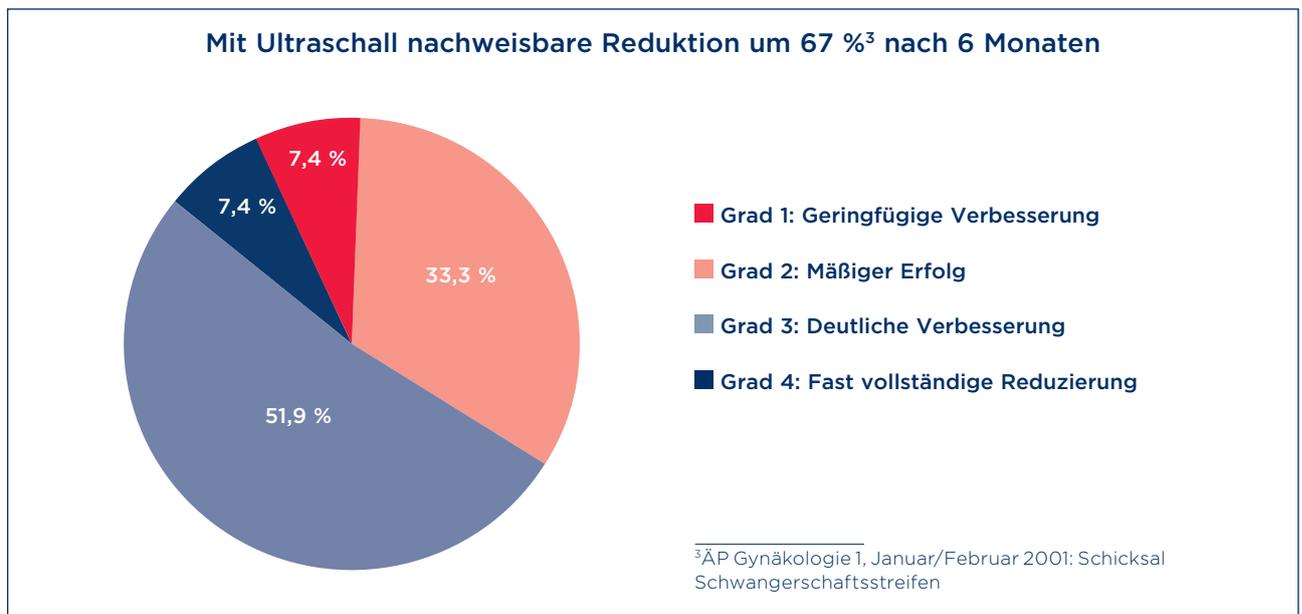
²Fraktionierter Kohlendioxid-Laser (Lumenis Inc. Santa Clara, CA)

³ÄP Gynäkologie 1, Januar/Februar 2001: Schicksal Schwangerschaftsstreifen

Mit der Behandlung waren die Frauen überwiegend zufrieden

Vor und zwei Monate nach der Lasertherapie wurden die Hautareale unter standardisierten Bedingungen fotografiert und die Verbesserung durch Dermatologen beurteilt. Die Bewertungsskala reichte von Grad 1 (sehr gering), Grad 2 (mäßig), 3 (deutlich) bis 4 (fast

7,4 Prozent eine fast vollständige Reduzierung der Dehnungsstreifen. Ein mäßiger Erfolg war bei 33,3 Prozent zu verzeichnen und 7,4 Prozent zeigten nur eine geringfügige Verbesserung, bei keiner Frau hatte sich der Befund verschlechtert.



vollständig). Zusätzlich wurden die Patientinnen zu ihrer Zufriedenheit mit der Behandlung befragt.

Guter Erfolg bei 59,3 Prozent der Behandelten

Bei etwas mehr als der Hälfte der Frauen, nämlich 51,9 Prozent zeigte sich eine deutliche und bei

Die Frauen waren mit der Behandlung überwiegend zufrieden bzw. sehr zufrieden (74,1 Prozent). Leichte Nebenwirkungen, wie Rötung, schmerzhaftes Krustenbildung und Juckreiz, waren häufig, gingen jedoch nach vier bis acht Wochen spontan zurück. Schwerwiegende Nebenwirkungen traten nicht auf. ■

Hautkrebsvorsorge: Sonnenschutz für Kinder beim Sport



Kinderhaut braucht auch in unseren Breitengraden beim Spielen und Toben einen effektiven Sonnenschutz.

Häufiger Aufenthalt in der Sonne erhöht die Hautkrebsgefahr. Das ist bekannt und inzwischen ist die Notwendigkeit von Sonnenschutz akzeptiert – jedoch hauptsächlich beim Sonnenbaden, dem Aufenthalt am Badesee oder am Meer. Doch auch die Sonnenbelastung beim Sport darf nicht unterschätzt werden, denn sie führt zu vermehrtem Auftreten von sonnenbedingten Hautveränderungen, die im Volksmund verharmlosend Leberflecke genannt werden. Diese melanozytären Nävi können sich jedoch zu Hautkrebs entwickeln und sollten deshalb nur selten auf der Haut zu finden sein.

Outdoorsport im Kindesalter führt jedoch nach einer aktuellen Studie zu häufigerem Auftreten von solchen Nävi, wie Forscher in einer umfangreichen Studie mit 660 elfjährigen Kindern jetzt herausgefunden haben¹. Dazu wurden die Anzahl der Pigmentmale zu Beginn der Studie und nach zwei Jahren gezählt. Die Kinder wurden in eine Gruppe „Outdoorsport“, hierzu zählten z. B. Tennis oder Fußball, oder in die Kontrollgruppe eingeteilt, die nur Sportarten betrieb, die drinnen erfolgten, wie Tanzen, oder aber Kinder, die gar keinem Sport nachgingen. Zu Beginn

der Studie hatten die Kinder beider Gruppen gleich viele Nävi, nach zwei Jahren stieg die Anzahl der Pigmentmale bei den Kindern, die draußen Sport betrieben, signifikant an. Insgesamt hatte die Outdoor-Gruppe signifikant mehr Nävi, die zu Hautkrebs führen können.

Da die Sonnenbelastung (UV Index) bereits im Frühjahr und bei bedecktem Himmel sehr hoch sein kann, empfehlen die Forscher, Sportveranstaltungen für Kinder möglichst im Schatten und auf keinen Fall in der Mittagszeit durchzuführen. Kinder sollten an Wettkampftagen UV-undurchlässige Sportkleidung tragen und die unbedeckten Haut sollte mit entsprechenden Sonnenschutzprodukten eingecremt werden.

Der Schutz sollte nicht nur für die Sportler gelten, auch die Zuschauer sollten die Sonnenbelastung nicht unterschätzen. Wie Fotos der Forscher von Zuschauerrängen bei einem Kinderfußballspiel im Frühjahr zeigten, trugen nur 40 Prozent der Zuschauer langärmelige Kleidung, Sonnenbrillen oder Kopfbedeckungen – trotz hoher UV-Belastung (UV Index 6,5). ■

¹Br J Dermatol 2011, 165: 360-365 in: Aktuelle Dermatologie 12, 2011



Sonnenschutz auch für erwachsene Zuschauer: frei SENSITIVE BALANCE GesichtsCreme mit LSF 15 schützt vor UVA und UVB nach Sonnenschutzstandard.

Antifaltenwirkstoffe: Q 10 und Kollagen sind am bekanntesten



Wirkstoffe wie Hyaluronsäure und Vitamin A schützen vor vorzeitiger Fältchenbildung über den Lippen.

Auf die Frauen, die Produkte gegen Faltenbildung verwenden wollen, stürmt eine wahre Informationsflut ein, doch welche Botschaften können sich durchsetzen? Welcher Wirkstoff ist am bekanntesten? Der HAUTREPORT hat dazu 451 Frauen über dreißig befragt - mit erstaunlichen Ergebnissen.

Gute Pflege ist für die Haut vor allem in den reiferen Jahren unersetzbar. Da die Haut sich mit der Zeit langsamer erneuert, weniger Lipide bildet und weniger Feuchtigkeit speichern kann, kommt es spätestens ab einem Alter von 30 Jahren zu feinen Fältchen und später zu tieferen Mimikfalten. Kosmetika führen Feuchtigkeit zu und können auch den Lipidmangel wirksam ausgleichen, doch der Wunsch nach einer glatten, jugendlichen Haut ohne Falten ist nur schwer zu erfüllen und das Angebot an Wirk-

stoffen, die gegen Falten wirken sollen, ist nahezu unüberschaubar.

Q 10 und Kollagen sind Wirkstofffavoriten – auch ohne wissenschaftliche Beweise für die Wirkung

Die bekanntesten Wirkstoffe sind mit 61,4 Prozent und 59,4 Prozent Coenzym Q 10 und Kollagen, deren Wirksamkeit von Fachkreisen als nicht sicher belegt beurteilt wird. Die Gesellschaft für Dermopharmazie ordnet beispielsweise in ihrer Leitlinie „Dermokosmetika gegen Hautalterung“ den Wirkstoff Q 10 in die Kategorie 2 ein, da nur wissenschaftliche Veröffentlichungen über die Wirksamkeit in vitro, also im Reagenzglas vorliegen. Für die faltenglättende Wirkung von Kollagen fehlen solche Veröffentlichungen und damit jeglicher Wirksamkeitsnachweis vollständig. ▶



Zu den bekannten Wirkstoffen mit nachgewiesener Wirksamkeit gehört das hautglättende und regenerierende Vitamin A, z.B. in frei HYDROLIPID BALANCE IntensivCreme.

Anerkannt wirksam sind Vitamin A und Hyaluronsäure – aber weniger bekannt!

Wirkstoff-Favoriten

Das Angebot an Antifaltenwirkstoffen ist nahezu unüberschaubar. Hier die bekanntesten.

Q 10



Kollagen



Vitamin A



Hyaluronsäure



Retinol



Peptide



Nichts vom Genannten



DAS FREI
HAUTFORSCHUNGS-
INSTITUT HAT
451 FRAUEN AB 30 BEFRAGT:
WELCHEN WIRKSTOFF
GEGEN FALTEN KENNEN SIE?

■ Mehrfachnennungen möglich

Vitamin A und Hyaluronsäure sind wissenschaftlich überprüft und wirksam – trotzdem bei weniger als der Hälfte der befragten Frauen bekannt.

Obwohl Vitamin A seine hautregenerierende und glättende Wirkung seit Jahren in vielen Studien unter Beweis gestellt hat und als Goldstandard der Anti-Aging-Wirkstoffe gilt, liegt Vitamin A mit 48,8 Prozent in der Bekanntheit nur auf Platz drei hinter den weit weniger erforschten Stoffen Q 10 und

Kollagen. Noch weniger Frauen, nämlich 26,6 Prozent, kennen Vitamin A unter dem Namen Retinol. Im Vergleich dazu wurde Hyaluronsäure, die erst wenige Jahre in Kosmetikprodukten verwendet wird, innerhalb der kurzen Zeit gut bekannt und erreicht jetzt 35 Prozent Bekanntheitsgrad. Auch die Wirkung von Hyaluronsäure, die in verschiedenen Molekülgrößen zu Verfügung steht und dadurch oberflächliche und tiefe Falten mindert, wird von Experten wissenschaftlich anerkannt. ■

Urlaub für die Haut: Neue Fotostory



Wenn das Dekolleté Sonnenfältchen zeigt, hilft frei HYDROLIPID BALANCE PflegeÖl. Es glättet sofort.

Egal, wo das Ziel liegt – die Haut hat im Urlaub andere Bedürfnisse als zu Hause. Während unreine Haut sich im Sommer oft bessert, wird trockene Haut auch in der warmen Jahreszeit strapaziert. Die Sonne vermindert den Fettgehalt der Oberhaut um bis zu 50 Prozent! Die Haut kann sich dann schuppen, die Urlaubsbräune sieht grau aus und ist nicht von Dauer. Mit einem Pflegeprogramm, das den täglichen Sonnenschutz sinnvoll begleitet, ist das Vergangene.



STIMMUNGSVOLLE
BILDER UND PFLEGETIPPS
STEHEN AB SOFORT ZUR
VERFÜGUNG. ONLINE UNTER
WWW.BEAUTYPRESS.DE
DOWNLOADEN ODER DIREKT
BEI DER APOTHEKER WALTER
BOUHON GMBH, WALTER-
BOUHON-STRASSE 4,
90427 NÜRNBERG,
H.ULLRICH@BOUHON.DE
ANFORDERN.



Links: Erste Hilfe bei Lidschwellungen leistet eine sanfte Massage mit gekühlter frei HYDROLIPID BALANCE AugenCreme. Rechts: Schneller Trick für Kühlung: Einfach die AugenCreme für ein paar Minuten auf Eiswürfel legen!

Ceramide – wirksame Lipidstoffe für jeden Hauttyp

Ceramide sind spezielle Hautlipide, also Fettsubstanzen, die als Bestandteil der Hornschichtbarriere für eine gesunde Haut besonders wichtig sind.

45 Prozent der Barrirelipide der Haut sind Ceramide, die von den Keratinozyten der Epidermis ständig nachproduziert werden müssen, da sie durch Umwelteinflüsse und menschliche Pflegegewohnheiten tagtäglich aus der Hornschicht herausgelöst werden. Jedoch kann die Haut im Alter und unter bestimmten Umwelteinflüssen, wie beispielsweise UVA-Bestrahlung bzw. Sonnenlicht, weniger Lipide produzieren, die Hautbarriere wird brüchig und die Haut trocknet aus.

CERAMIDE HABEN AUCH EINEN ANTI-AGING-EFFEKT

In Dermokosmetika für trockene und anspruchsvolle Haut können Ceramide deshalb besonders segensreich wirken. Je nach gewünschtem Effekt werden dabei sowohl bestimmte Ceramide als auch Ceramidmischungen eingesetzt. Die beiden bekanntesten Vertreter, das Ceramid I und III, sind vor

allem in Pflegecremes und Lotionen für trockene Haut und in Anti-Aging Produkten zu finden. Während Ceramid I vor allem vor Austrocknung schützt, hat Ceramid III auch Anti-Aging-Eigenschaften. Es hemmt die Bildung von Melanin in den Melanozyten und soll deshalb vor unerwünschter Pigmentierung schützen. ■



frei UREA+ 2 in 1 spendet Feuchtigkeit und regeneriert die Hautbarriere durch Ceramide und Vitamin E und B₃.

Impressum •

BEZUG:

Erscheint sechsmal jährlich

BILDNACHWEIS:

Foto auf Seite 6 steht nicht zum Download zur Verfügung. Zu erhalten über www.iStockphoto.com

Das Herunterladen des Lizenzmaterials ist verboten und eine Weiterveröffentlichung, Weiterübertragung, Reproduktion oder anderweitige Verwendung des Lizenzmaterials als selbstständige Datei wird hiermit untersagt.

HERAUSGEBER:

frei Hautforschungsinstitut GdbR
Walter-Bouhon-Str. 4, 90427 Nürnberg, Germany
www.hautreport.de

KONTAKT:

Für wissenschaftlich-dermatologische Fachinformationen wenden Sie sich bitte an:
Dr. med. Martina Till, E-Mail: info@hautreport.de,
Tel. 09 11/9 36 70-7 61, Fax 09 11/9 36 70-47 61

REDAKTION: fourmediateam GbR