

INTERPHARM  
Stuttgart, 18. April 2008

EMPFINDICHE HAUT  
ERNST NEHMEN, DER  
KUNDIN SICHERHEIT  
GEBEN.

Eine Schulung von  
PD. Dr. Ralf Denfeld

## Schulungsziel

Empfindliche Haut besser verstehen und diagnostizieren

Mit einem wissenschaftlich fundierten Schnelltest empfindliche Haut einordnen und die Patientin/Kundin richtig beraten

Pflegeprodukte mit den richtigen spezifischen Eigenschaften für den jeweiligen Hauttyp finden



## Was bedeutet empfindliche Haut?

70 % aller Kundinnen in der Apotheke bezeichnen Ihre Haut als empfindlich.

Meine Haut brennt  
und spannt  
eigentlich immer.

Meine Haut ist so rau,  
überhaupt nicht zart,  
ihr fehlt die  
Geschmeidigkeit.

Die Haut schmerzt  
richtig nach der  
Reinigung.

Meine Haut juckt, und  
wenn ich mich kratze,  
wird sie rot.

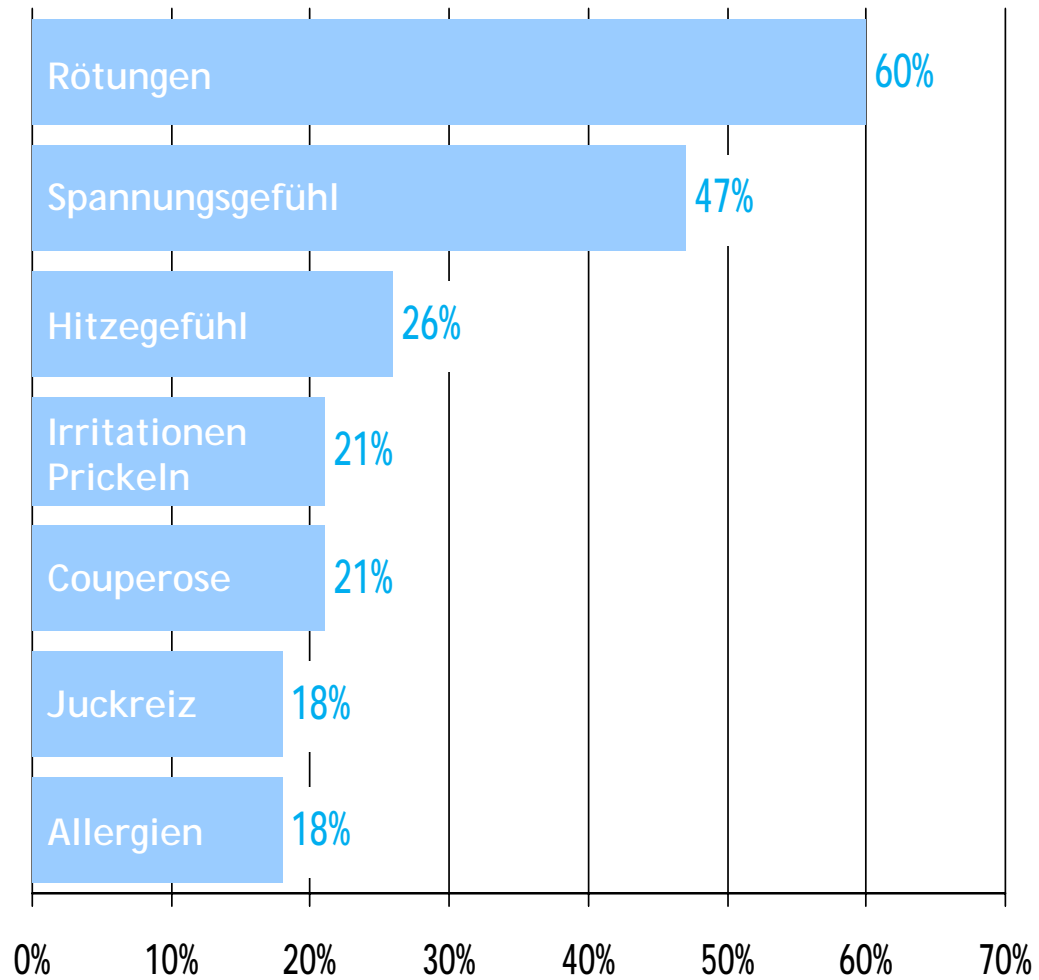
Ich fühle, dass  
ich empfindliche  
Haut habe.

Ich reagiere auf  
alles allergisch.

PD. Dr. Ralf Denfeld



## Worunter Frauen mit empfindlicher Haut leiden



PD. Dr. Ralf Denfeld

Quelle: IPSOS France



## Definition: Empfindliche Haut

Hautempfindlichkeit wird definiert als Überreaktion der Haut und eine Senkung ihrer Reizschwelle gegenüber Faktoren, die sie normalerweise gut verträgt.

Die Haut kann sich nicht mehr ausreichend schützen.

Die Überreaktion der Haut steht in direktem Zusammenhang mit der Reizbarkeit der sensiblen Nerven in der Haut, die bis in die oberste Hautschicht reichen.



## Auslöser der Symptome empfindlicher Haut

Wind

Feuchtigkeit oder Trockenheit der Luft

Kalkhaltiges Wasser

- 30 % der Frauen geben Empfindlichkeit gegenüber Wasser an.

UV-Strahlung

Luftverschmutzung, Tabak

- 28 % der Frauen haben empfindlichere Haut aufgrund von Luftverschmutzung.

Alkohol und Gewürze

Stress

- 27 % der Frauen haben unter Stress empfindlichere Haut.

Bestimmte Medikamente, Rasur oder Epilation

## Hautreinigung

- 18 % der Frauen haben empfindliche Haut nach der Gesichtereinigung.

## Kosmetik

- 29 % der Frauen haben empfindliche Haut aufgrund ihres Make-ups.

## Die Behandlung empfindlicher Haut durch den Dermatologen

Empfindliche Haut verbunden mit einem  
pathologischen Befund

- Seborrhoische Dermatitis
- Rosazea
- Sebostase



## Patienten mit empfindlicher Haut beim Dermatologen

Eine ganze Reihe klinischer und sensorischer Anzeichen, isoliert auftretend oder in Verbindung mit einer darunter liegenden Dermatitis.

Sichtbare, pathologische Zeichen

Ekzeme, Flechten,  
Atopie, Couperose,  
Erythrodermie,  
Rosazea ...

13 %

Nicht sichtbare, gefühlte Zeichen

Unwohlsein der Patientin: Juckreiz,  
Hautspannung,  
Intoleranz gegenüber Cremes ...

18 %



Ein zweitrangiges Motiv für den Arztbesuch, stark auf dem Vormarsch. Schon jede fünfte Patientin klagt über empfindliche Haut.

# Die häufigsten Dermatosen bei empfindlicher Haut

## 1. Intoleranz, Allergien

- Atopische Dermatitis: entzündliche, chronisch juckende Dermatose, multifaktoriell bedingt
- Atopische konstitutionelle Seborrhoe: gestörte Barrierefunktion der Haut wegen Ceramide-Mangels
- Überempfindlichkeit gegenüber Allergenen und Umwelteinflüssen
  
- Atopische Haut ist besonders verletzlich und leicht irritierbar, sie kann vielfältige allergische Reaktionen entwickeln.



# Die häufigsten Dermatosen bei empfindlicher Haut

## 2. Couperose, Rosazea

- Stadium 1: Schockartiges Aufkommen von Rötungen z. B. nach Alkoholkonsum oder Temperaturwechsel
- Stadium 2: Couperose, dauerhafte Erytheme verbunden mit sichtbaren Gefäßerweiterungen (Teleangiektasien)
- Stadium 3: papulo-pustulöse Rosazea
- Stadium 4: Rhinophym



## Die häufigsten Dermatosen bei empfindlicher Haut

### 3. Hauttrockenheit, Sebostase, definiert durch:

- **Raue Haut**  
pelzig-raue Hautoberfläche, permanentes Spannungsgefühl, unregelmäßiges Hautbild, Flechten
- **Veränderte Struktur der Hornzellschicht**  
Gestörte Barrierefunktion der Haut aufgrund Ceramide-Mangels, Abnahme der natürlichen Hautfeuchtigkeit, Veränderter pH-Wert der Haut
- **Reaktion auf verschiedene äußere Einflüsse**  
Kälte, Wind, Hitze, Klimaanlage, kalkhaltiges Wasser etc.



Extreme Hauttrockenheit

# Behandlung empfindlicher (gestörter) Haut durch den Dermatologen

Patienten mit pathologischem Problem

Patienten, die über empfindliche Haut klagen

Medikamentöse Behandlung  
(oder technische ästhetische Korrekturen)



Kosmetik mit hoher Hauttoleranz

Kosmetik mit hoher Hauttoleranz

## Auswahlkriterien für Kosmetik



- Einfache Anwendung und Eignung, ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen
- Kenntnis über Langzeiterfahrungen, um eine höchstmögliche Verträglichkeit zu garantieren

Quelle: Umfrage unter 100 Dermatologen in Frankreich 2006

## Die Beratung empfindlicher Haut in der Apotheke

Die verschiedenen Arten empfindlicher Haut erkennen

- Hautprofile analysieren
- Empfindlichkeitsgrad bestimmen
- Hauttyp definieren



# Vier groß angelegte Studien, analysiert und umgesetzt in einem fundierten Schnelltest für empfindliche Haut

## 1. Hautreaktion auf Capsaicin

- Phase 1: Epidemiologische Studie, 2.058 Frauen
- Phase 2: Klinische Studie, 887 Frauen
- Phase 3: Hautreaktionstest, 152 Frauen

## 2. Selbsteinschätzung betroffener Frauen

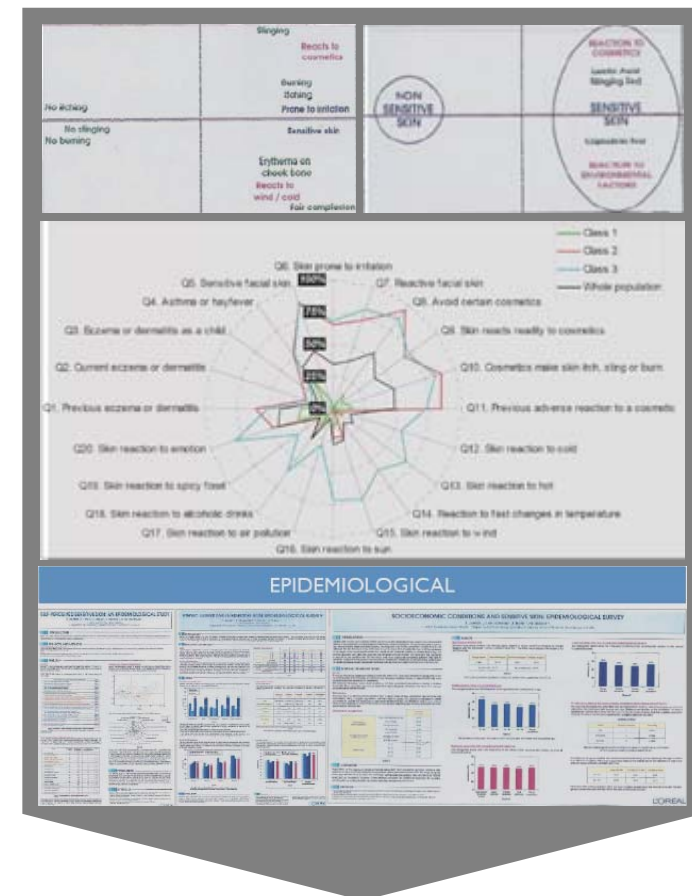
- Epidemiologische Studie, 1.037 Frauen
- 20 Fragen zur empfindlichen Haut

## 3. Ethnische Unterschiede

- Epidemiologische Studie, 811 Telefon-Interviews
- Ethnischer Hintergrund, 30 Fragen zu empfindlicher Haut

## 4. Sozio-ökonomischer Kontext

- Epidemiologische Studie, 811 Telefon-Interviews
- Demografische Abfrage



SensiTest

## Der SensiTest

Mit Dermatologen entwickelte Analyse-Methode für empfindliche Haut.

Sie ermöglicht es, ein vollständiges Profil jeder Hautempfindlichkeit zu erstellen, indem die Art der Hautreaktion und der Grad der Empfindlichkeit bestimmt werden.



# SensiTest

## Schritt 1: Die Art der Hautreaktion ermitteln

1. Leiden Sie zur Zeit unter einem Ekzem?
2. Hatten Sie jemals ein Ekzem?

Atopiebedingte  
Hautreaktion

3. Lassen bestimmte Kosmetikprodukte Ihre Gesichtshaut jucken, prickeln oder brennen?
4. Verzichten Sie bewusst auf bestimmte Kosmetikprodukte, weil Sie Reaktionen Ihrer Haut befürchten?

Kontaktbedingte  
Hautreaktion

4. Lässt frischer Wind Ihre Gesichtshaut jucken, prickeln oder brennen?
5. Reagiert Ihre Haut auf plötzliche Temperaturveränderungen?

Umweltbedingte  
Hautreaktion

6. Zeigt Ihre Gesichtshaut vorübergehend (z. B. bei Aufregung) oder dauerhaft Rötung?
7. Reagiert Ihre Haut auf scharfe Speisen oder alkoholische Getränke?

Gefäßbedingte  
Hautreaktion

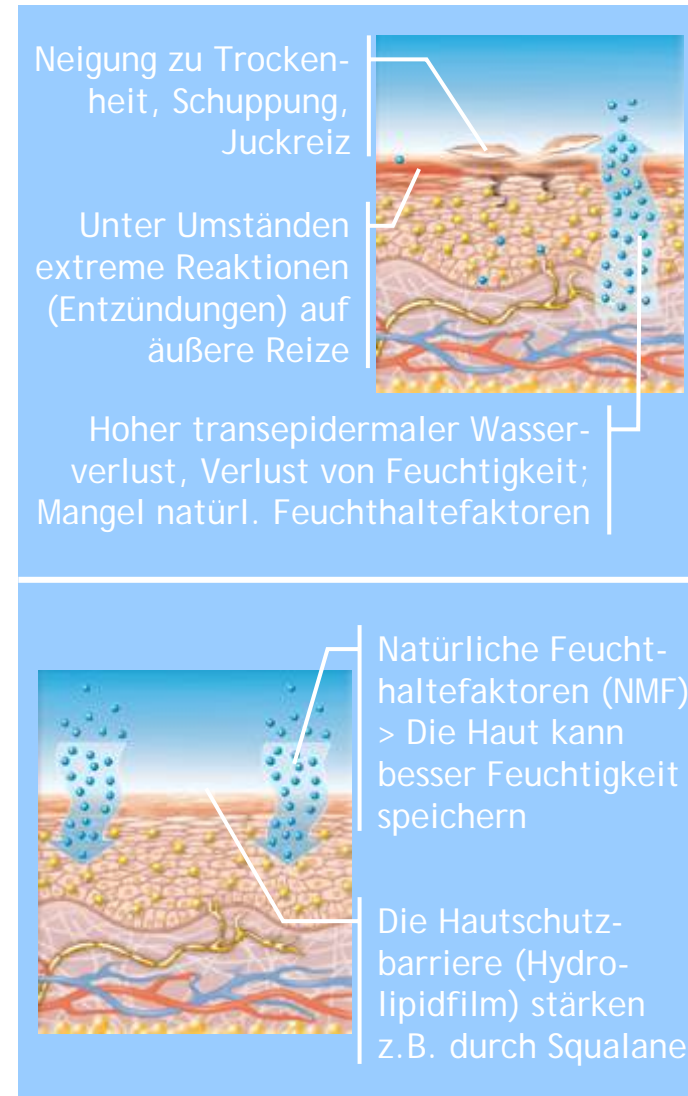
# Atopiebedingte Hautreaktionen

## Was geschieht in der Haut?

- Gestörte Barrierefunktion der Haut durch Feuchtigkeits- und Lipidmangel
- Die Hautgeschmeidigkeit und die Schutzfunktion der Haut verringern sich

## Was braucht die Haut? **Wiederherstellung und Schutz des Hautgleichgewichtes.**

- Die Haut beruhigen und den Juckreiz lindern z. B. mit selenhaltigem Thermalwasser
- Gesichtshaut reinigen ohne die Hautschutzbarriere zu schwächen
  - > Schonende Reinigungsprodukte verwenden: mit milden Tensiden, ohne Alkohol, ohne Duftstoffe
  - > Mit handwarmem Wasser waschen
- Pflegeprodukte ohne Allergien auslösende Inhaltsstoffe bevorzugen



# Kontaktbedingte Hautreaktionen

## Was geschieht mit der Haut?

- Intoleranz gegenüber speziellen Stoffen, z. B. in Kosmetika, neuer Kleidung oder auch bei hartem, sehr kalkhaltigem Wasser
- Die Haut juckt, prickelt oder brennt, ihr Wohlbefinden ist beeinträchtigt
- Die Haut reagiert kurz nach dem Kontakt, begrenzt auf den Ort der Einwirkung
- Keine allergische Reaktion

## Was braucht die Haut? **Beruhigung der Haut, Unterstützung der Schutzbarriere**

- Kontakt mit reizenden Substanzen vermeiden
- Neue Kleidung vor dem ersten Tragen waschen
- Stark parfümierte Reinigungs- und Pflegeprodukte meiden
- Kosmetika mit gut verträglichen Duftstoffen verwenden



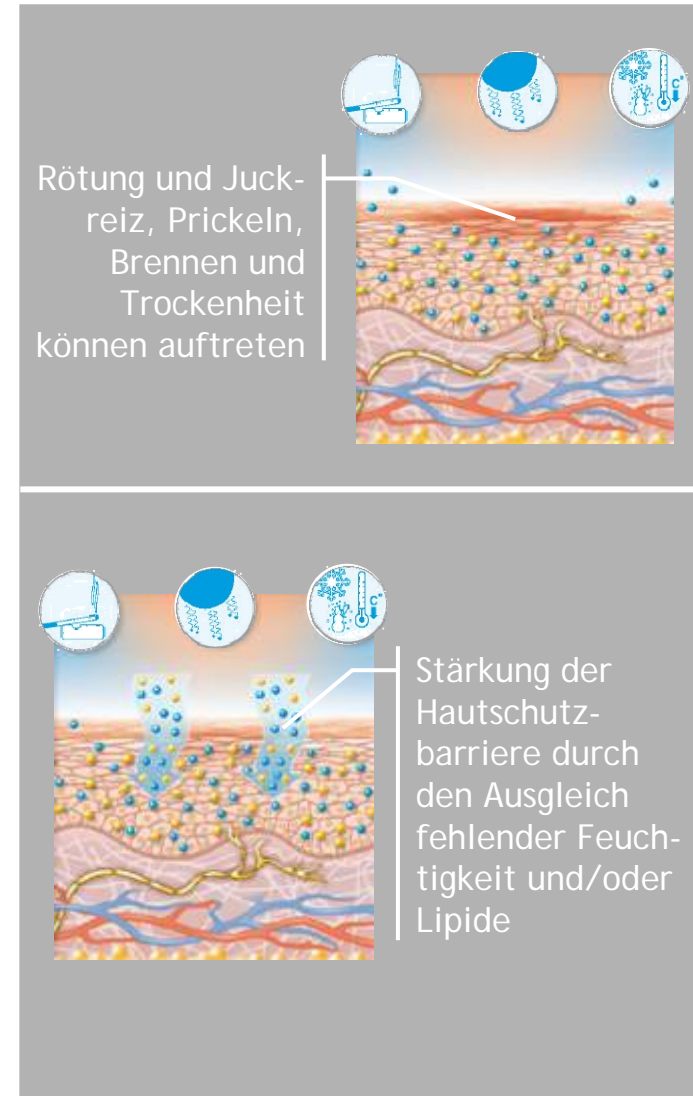
# Umweltbedingte Hautreaktionen

## Was geschieht mit der Haut?

- Umwelteinflüsse: Hitze und Kälte, trockene Heizungsluft, Umweltgifte, UV-Strahlungen
- Niedrige Reizschwelle der Haut gegenüber unterschiedlichen Umwelteinflüssen

## Was braucht die Haut? **Normalisierung des Hautzustandes durch umfassenden Schutz**

- Verwendung von milden Reinigungsprodukten sowie Pflegeprodukten mit UV-Schutz
- Die Haut beruhigen, z. B. mit selenhaltigem Thermalwasser
- Entspannung mit beruhigenden Pflegebädern
- Symptom-Minderung z. B. durch schützende Kleidung, Raumbefeuchtung, Nicht-Rauchen



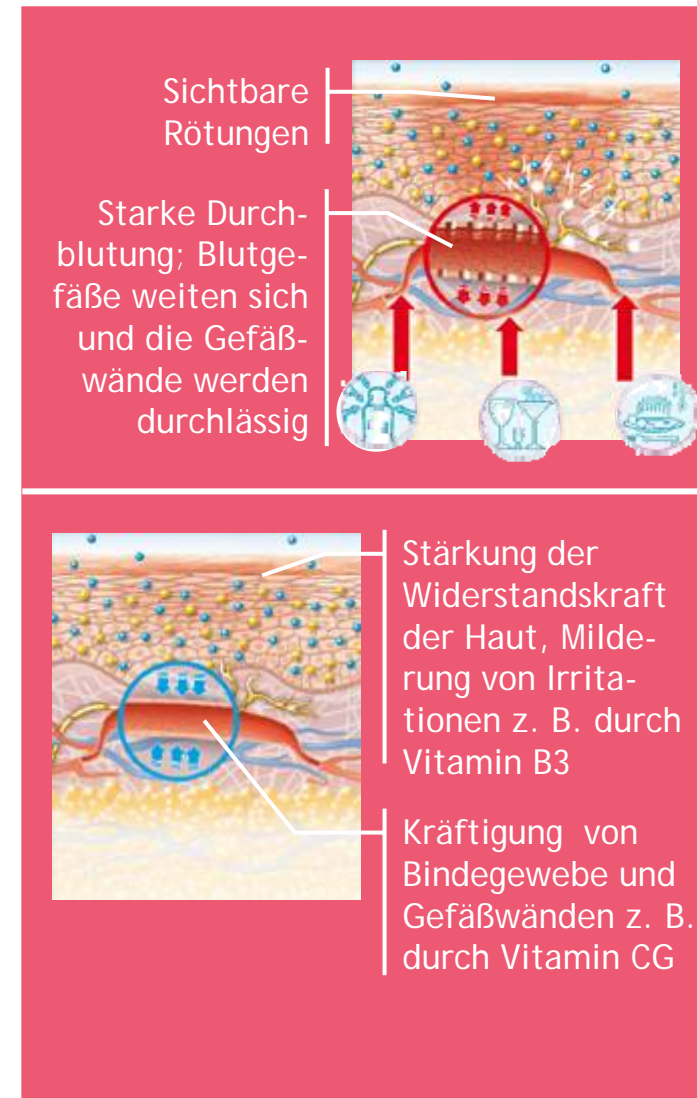
# Gefäßbedingte Hautreaktion

## Was geschieht mit der Haut?

- Plötzliches Erröten, länger andauernde Rötungen, Hitzegefühle
- Zusätzliche Hautirritationen wie Prickeln, Spannungen, Juckreiz aufgrund verstärkter Histamin-Ausschüttung möglich

## Was braucht die Haut? **Stabilisierung der Blutgefäße, Milderung von Irritationen**

- Behutsame Gesichtsreinigung ohne Haut reizendes Reiben
- Kosmetische Korrektur leichter Rötungen durch grüne Texturen möglich
- Mentale Stärkung durch ausreichend Schlaf, Entspannungsübungen (Yoga, Autogenes Training)



# SensiTest

## Schritt 2: Empfindlichkeitsgrad der Haut bestimmen

1. Leiden Sie z. Zeit unter einem Ekzem?

ja

2. Hatten Sie jemals ein Ekzem?

ja

3. Lassen best. Kosmetikprodukte Ihre Haut jucken, prickeln, oder brennen?

ja

4. Verzichten Sie auf best. Kosmetik, weil Sie Reaktionen Ihrer Haut befürchten?

ja

4. Lässt frischer Wind Ihre Gesichtshaut jucken, prickeln oder brennen?

ja

5. Reagiert Ihre Haut auf plötzliche Temperaturveränderungen?

nein

6. Zeigt Ihre Gesichtshaut vorübergehend (z. B. Aufregung) o. dauerhaft Rötung?

ja

7. Reagiert Ihre Haut auf scharfe Speisen oder alkoholische Getränke?

nein

0-2 x ja  
nicht oder kaum  
empfindlich

3-4 x ja  
leicht empfindlich

5-6 x ja  
empfindlich

7-8 x ja  
sehr empfindlich

# Hauttyp bestimmen

## Trockene Haut:

1. Feuchtigkeitsarme Haut: Ihr fehlen NMF (Natural Moisturizing Factors), wodurch der transepidermale Wasserverlust erhöht wird.  
> **Ihr fehlt Feuchtigkeit.**
2. Lipidarme Haut: Bei ihr ist der Grund für den erhöhten transepidermalen Wasserverlust, dass die Barrierefunktion der Haut aufgrund eines Mangels an Lipiden gestört ist.  
> **Ihr fehlen Fette und Feuchtigkeit.**



- Waagerechte Trockenheitsfältchen (Wangenschiebetest)
- Unspezifisches Porenbild, im Wangenbereich eher trocken, gleichzeitig an der T-Zone fettig



- Waagerechte Trockenheitsfältchen (Wangenschiebetest)
- Senkrechte Trockenheitsfältchen (Lächeltest)
- Feines Porenbild
- Hautschüppchen
- Evtl. Rötungen, Rauheit

# Hauttyp bestimmen

## Normale Haut:

Sie weist weder die Symptome einer trockenen noch die einer Misch- oder fettigen Haut auf.

Sie kann aber dennoch empfindlich sein und benötigt eine leichte Feuchtigkeitspflege.



# Hauttyp bestimmen

## Mischhaut:

Sie ist gekennzeichnet durch fettige Stirn-, Nasen- und Kinnpartie (T-Zone), während die anderen Gesichtspartien eher trocken sind.

Die Haut glänzt, besonders am Kinn, an der Nase und an der Stirn, die Poren sind erweitert.

Die Haut neigt zu Mitessern und Pickeln im Bereich der T-Zone. Sie wirkt blass und grau. Das Hautbild zeigt nur wenig Linien und Fältchen. Die Haare werden schnell fettig.

Die Mischhaut benötigt eine sehr leichte Feuchtigkeitspflege.

PD. Dr. Ralf Denfeld



# Hauttyp bestimmen

## Fettige Haut:

Menschen mit fettiger Haut haben von Natur aus eine robuste, öligere Haut mit sichtbaren Poren. Der Vorteil dieser Haut besteht darin, dass sie nicht zu Trockenheitsfältchen neigt.

Die Haut glänzt, die Poren sind erweitert. Sie neigt zu Unreinheiten wie Pickeln und Mitessern. Das Hautbild zeigt nur wenig Linien und Fältchen. Die Haare werden sehr schnell fettig.

Diese Haut benötigt eine Porenverfeinernde oder mattierende Pflege.



Welche Pflege passt  
zu welchem Hautprofil?

Die optimale Pflegeroutine für empfindliche  
Haut empfehlen



## Pflegeroutine

Die empfindliche und leicht reizbare Haut, die atopiebedingte Hautreaktionen zeigt, benötigt eine beruhigende und schützende Pflege.

Entscheidend ist eine hohe Verträglichkeit durch ein Minimum an Inhaltsstoffen.

Die Pflege sollte weder Duft- noch Konservierungsstoffe enthalten.

### Atopiebedingte Hautreaktionen

#### Trockene Haut

- beruhigende Pflege

#### Normale Haut

- beruhigende, leichte Pflege

#### Mischhaut

- beruhigende, nicht fettende Pflege

# Pflegeroutine

Kaum oder Nicht empfindliche Haut mit kontaktbedingten oder umweltbedingten Hautreaktionen sollte eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege erhalten:

- Trockene Haut verlangt eine Haut ver-wandelnde Pflege, die Spannungsgefühle, Rauheit, Empfindlichkeit und Trockenheit beseitigt.
- Normale Haut und Mischhaut braucht eine Pflege, die gezielt und lang anhaltend Feuchtigkeit spendet und spürbar das Wohlbefinden der Haut verlängert.

Kontaktbedingte  
Hautreaktionen

Umweltbedingte  
Hautreaktionen

Trockene Haut

- Aufbaupflege für  
trockene bis sehr  
trockene Haut

Normale Haut und Mischhaut

- intensive Feuchtigkeits-  
pflege

## Pflegeroutine

Leicht empfindliche bis empfindliche Haut mit kontakt- oder umweltbedingten Hautreaktionen benötigt eine Feuchtigkeitspflege, die die Empfindlichkeit reduziert und Tag für Tag verwendet werden kann.

Kontaktbedingte  
Hautreaktionen

Umweltbedingte  
Hautreaktionen

Trockene Haut

- reichhaltige Feuchtigkeitspflege

Normale Haut und Mischhaut

- leichte Feuchtigkeitspflege

# Pflegeroutine

Sehr empfindliche Haut, die kontak-  
tbedingt oder umweltbedingt reagiert  
sollte eine beruhigende und schützende  
Pflege bekommen.

Auch hier ist eine hohe Verträglichkeit  
durch ein Minimum an Inhaltsstoffen  
entscheidend.

Die Pflege sollte weder Duft- noch  
Konservierungsstoffe enthalten.

Kontaktbedingte  
Hautreaktionen

Umweltbedingte  
Hautreaktionen

Trockene Haut

- beruhigende Pflege

Normale Haut

- beruhigende, leichte  
Pflege

Mischhaut

- beruhigende, nicht  
fettende Pflege

## Pflegeroutine

Die zu Rötungen neigende Haut mit gefäßbedingten Hautreaktionen braucht unabhängig vom Hauttyp eine Pflege, die die Rötungen und Hitzegefühle mildert sowie die Entstehung neuer Rötungen hemmt.

### Gefäßbedingte Hautreaktionen

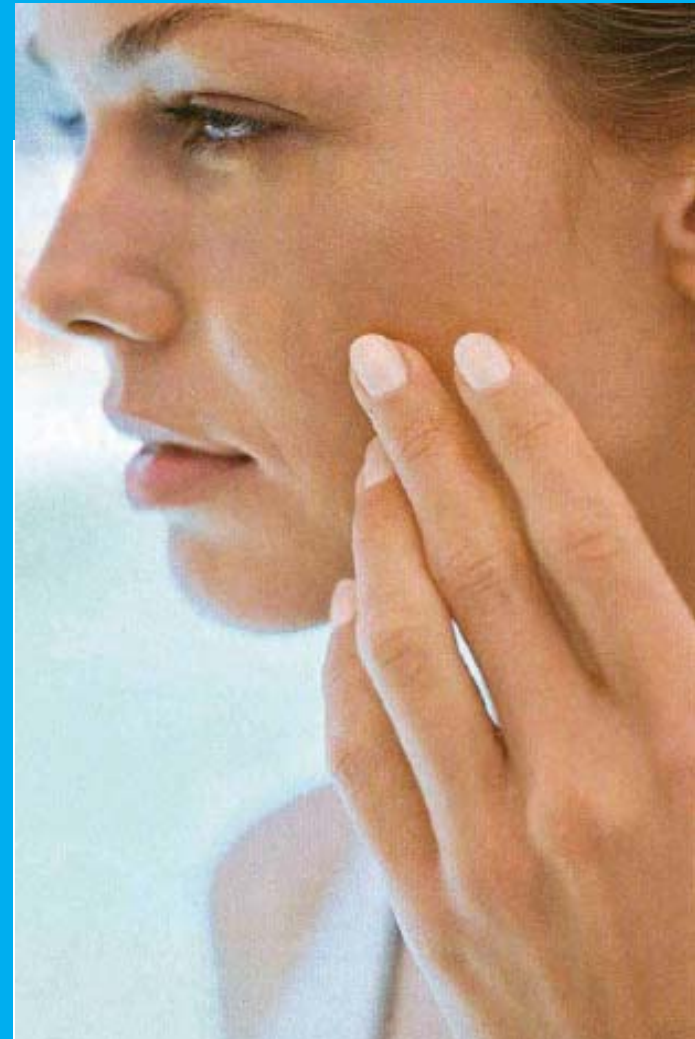
Trockene Haut, normale  
Haut und Mischhaut

- Pflege zur Neutralisierung von Hautrötungen

## Gesichtsreinigung

Erst wenn die Haut gründlich und schonend gereinigt ist, ist sie bereit Wirkstoffe aufzunehmen.

Deshalb ist es besonders bei empfindlicher Haut wichtig, die Haut auf die Pflege vorzubereiten.



## Warum braucht empfindliche Haut spezielle Reinigung?

Empfindliche Haut reagiert sofort auf jede zusätzliche Reizung - z. B. durch kalkhaltiges Wasser, aggressive Seife oder Reibung.

Reife Haut ist besonders anspruchsvoll. Sie ist dünner und empfindlicher als junge Haut. Eine aggressive oder, schlimmer, gar keine Reinigung schwächt die Struktur der Haut und lässt sie müde und fahl aussehen.

In jedem Fall ist eine sanfte und gründliche Reinigung notwendig, um die Haut auf die passende Pflege vorzubereiten. Nur so kann diese die gewünschte Wirkung erzielen.



## Welches ist die richtige Reinigung?

Empfindliche Haut benötigt eine wirkungsvolle Reinigung, die gleichzeitig die hauteigenen Schutzmechanismen bewahrt:

- Hautneutraler pH-Wert
- ohne Seife, ohne Farbstoffe, ohne Alkohol
- mit beruhigendem Thermalwasser

Bei sehr empfindlicher Haut sollte auch auf Duft- und Konservierungsstoffe in der Reinigung verzichtet werden.

Zu Rötungen neigende Haut sollte eine Reinigung erhalten, die durch Reiben nicht zusätzlich reizt.

Unerwünschte Stoffe  
wirksam von der Haut  
entfernen

- abgestorbene Hautschuppen
- Spuren von Verunreinigungen (z. B. Abgase, Tabak etc.)
- Make-up, Schweiß, Talg

Das Gleichgewicht der Haut  
bewahren

- Hydrolipidfilm auf der Hautoberfläche bewahren
- Hauteigenen pH-Wert erhalten
- Enzyme zur Anregung der Abschuppung liefern
- Feuchtigkeitsgehalt ausgleichen

## Zusammenfassung

Empfindliche Haut ist nicht gleich empfindliche Haut.

Bei der Analyse der Haut sollte man folgendes erfragen und beurteilen:

- Bestimmung der Art der Empfindlichkeit
- Bestimmung des Grads der Empfindlichkeit
- Bestimmung des Hauttyps

Nach der Analyse lässt sich leicht die richtige auf Hauttyp und Empfindlichkeit abgestimmte Pflege definieren.

Zur richtigen Hautpflege gehört auch die richtige Hautreinigung, damit die gewünschte pflegende Wirkung erzielt werden kann.

