



Hautpflege im Alter

Ratgeber für Patienten



Dermapharm AG
Kompetenz hautnah

Inhalt

Die gute alte Haut	4
Sonne ja, aber bitte in Maßen!	6
Raucher altern schneller!	7
Wie Hormone die Haut beeinflussen	8
Welchen Einfluss spielt die Ernährung?	9
Vitamin A als Jungbrunnen für die Haut.....	10
Vitamin E – der optimale Altersschutz	11
Wie Sie Hautschäden vermeiden	12
Juckreiz im Alter	13
Die richtige Hautreinigung	14
Wenn die Haut „durstig“ ist – die spezielle Pflege für die ältere Haut.....	16
CUTANO® – die passende Pflege für jeden Hauttyp	18
Ein hoher Lichtschutzfaktor ist auch im Alter wichtig.....	20
Pflege bei Ekzemen.....	20
Pflegeregeln bei Hefepilzinfektionen der Haut	21
Die wichtigsten Pflegetipps auf einen Blick.....	24

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Haut – unser schönstes und wichtigstes Kleidungsstück

Eine strahlende, gesunde und gepflegte Haut ist Bestandteil des Schönheitsideals unserer Gesellschaft. Dermatologisch getestet und Haut-pH neutrale Produkte erlauben uns, unsere Haut individuell zu pflegen, um den Berufs- und Umweltbelastungen gewachsen zu sein. Aber Hautpflege ist nicht nur Schönheitspflege, sondern kann auch der Vorbeugung oder der Nachbehandlung von Hautkrankheiten dienen!

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie über Hautalterung und die Pflege reifer Haut informieren.

Die gute alte Haut

Die Haut ist dem Prozess des Alterns nicht am frühesten, aber am sichtbarsten unterworfen, was vor allem an ihrer Rolle als Grenz- und Schutzorgan liegt. An der Haut ist das Alter eines Menschen am ehesten erkennbar. Und doch verläuft die Hautalterung bei jedem Menschen in unterschiedlich schnellen Schritten.

Eigentlich beginnt die Hautalterung bereits ab dem 20. Lebensjahr. Hautzellen regenerieren sich nicht mehr so schnell und die Dicke der obersten Hautschicht nimmt stetig ab. Etwa ab dem 30. Lebensjahr reduzieren die Talgdrüsen ihre Aktivität deutlich, und das bedeutet, dass die Haut trockener wird und erste Fältchen um Mund und Augen auftreten können. Ab der Lebensmitte lassen erste Alters- und Pigmentflecken dann nicht länger über die vergangene Jugend hinwegsehen. Ab dem 60. Lebensjahr wird die Haut fahler und ist mittlerweile durchgehend faltig. Insgesamt wirkt die dünner gewordene Haut durchscheinend, sodass unter der Haut liegende Venengeflechte sichtbar werden. Sie ist verletzlicher und neigt leichter zu Hautblutungen. Dies hängt mit dem Schwund und der verringerten Elastizität des Bindegewebes zusammen.

Die „Zeitalterung“ beschreibt den natürlichen Alterungsprozess der Haut. Dieser verläuft in der Regel relativ langsam. Erbliche Faktoren, freie Radikale und Hormone legen die Rahmenbedin-

gungen der Hautalterung fest. Wenn wir die Eltern und Großeltern eines jungen Menschen betrachten, sehen wir die Zukunft seiner Haut. Neben der



vom Lebensalter abhängigen Zeitalterung sind aber auch von außen einwirkende Faktoren entscheidend, ob und in welchem Ausmaß sich gute oder ungünstige Anlagen auswirken. Man spricht in diesem Fall von „Umweltalterung“, die den „natürlichen“ Hautalterungsprozess beschleunigt. Anders als die natürlich gealterte Haut, die sehr dünn, verletzlich, runzelig und trocken mit durchscheinenden Gefäßen ist, erscheint die durch äußere Faktoren (wie beispielsweise UV-Licht, Wind, Kälte oder Rauchen) gealterte Haut verdickt und schlaff. Sie zeigt vermehrt Pigmentverschiebungen und neigt stärker zu Juckreiz. Wissenschaftliche Studien, in denen die Haut eineiiger Zwillinge, also von Menschen mit identischen Erbanlagen, verglichen wurde, unterstreichen die Bedeutung äußerer Faktoren. Abhängig von der individuellen Belastung durch UV-Licht, Rauchen, aber auch Gewohnheiten in der Ernährung oder Hautpflege, kam es im Alter zu erstaunlichen Unterschieden zwischen den Geschwistern.

Sonne ja, aber bitte in Maßen!

Sonne lässt die Welt und uns zunächst einmal strahlen! Wir brauchen die Sonne für die Vitaminversorgung und den Hormonhaushalt, für stabile Knochen, gute Stimmung und ein funktionierendes Immunsystem. Leider steht den positiven Eigenschaften des Sonnenlichts die Tatsache gegenüber, dass UV-Strahlen die Haut rascher und vorzeitig altern lassen. Vergleichen Sie doch einmal selbst einen Körperteil, der selten der Sonne ausgesetzt wird, wie z.B. die Hüfte, mit der Haut an Gesicht oder Händen. Wahrscheinlich werden Sie deutliche Hautalterungsunterschiede feststellen können.

Lichtgeschädigte Haut kann schon mit dreißig Jahren „anspruchsvoll“ werden und eine entsprechend intensive Pflege benötigen. Durch jahrelange Einwirkung von Sonnenstrahlen werden die elastischen und kollagenen Fasern des Bindegewebes beschädigt. Diese Schwächung des hauteigenen „Stützgerüsts“ ist eine Hauptursache der Faltenbildung.

Nicht mehr haltbar ist die früher angenommene Einteilung von UVA als den „guten“ oder „harmlosen“ Strahlen, und UVB als den „gefährlichen Verursachern“ von Hautkrebs und Falten. Vielmehr ist heute bewiesen, dass auch UVA-Licht – dosisabhängig – Alterungsprozesse der Haut verursacht. Im Wesentlichen ist dafür die höhere Eindringtiefe dieser Strahlung und das Ausbleiben der Sofortreaktion „Sonnenbrand“ verantwortlich.



Raucher altern schneller!

Neben Sonnenlicht ist Nikotin der zweite Hauptverursacher für die beschleunigte Hautalterung. Die Haut von Rauchern sieht in der Regel älter aus als die Haut von Nichtrauchern. Das von dicken Falten und eingefallenen Zügen gezeichnete Gesicht des alten Rauchers spiegelt die weit reichenden Schäden dieses Lebensstils wider.

Wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass die Haut eines Rauchers wesentlich höhere Konzentrationen eines bestimmten Proteins enthält, das die stützenden Kollagenfasern im Bindegewebe zerstört. Dies führt dazu, dass die Haut ihre Elastizität verliert und sie damit schneller altert. Darüber hinaus ist belegt, dass bei Raucherinnen auch vermehrt Wundheilungsstörungen nach plastischen Operationen auftreten.

Wie Hormone die Haut beeinflussen

Einen besonders starken Einfluss auf die Hautbeschaffenheit haben die Wechseljahre der Frau. Durch die nachlassende Produktion der weiblichen Hormone kommt es zu zahlreichen Veränderungen im weiblichen Körper, die sich auch an Haut und Haaren äußern: Die Haut verliert ihre Spannkraft, viele Frauen leiden jetzt auch verstärkt unter Haarverlust. Hitzewallungen, Schlafstörungen und Depressionen beeinträchtigen zusätzlich das psychische Wohlbefinden, und das Risiko für Osteoporose oder Gefäßverkalkung wird jetzt durch den Hormonmangel größer. Schuld an diesen Beschwerden ist ein Abfall des Östrogenspiegels. Die Produktion des Hormons in den Eierstöcken nimmt bereits zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr ab, mit Beginn der Wechseljahre sinkt der Spiegel noch weiter. In den Wechseljahren kommen Frauen dadurch zwangsläufig in einen hormonellen Mangelzustand.

Bereits einige Monate nach Beginn der Wechseljahre bemerken viele Frauen, dass die Straffheit der Haut abnimmt, Feuchtigkeit und Elastizität verloren gehen und vermehrt Falten auftreten. Schon kurz nach Beginn der Menopause nimmt die Hautstärke ab, die Durchblutung wird schlechter, die Haut erscheint blasser und fahler.

Unter Östrogensubstitution kommt es bei Frauen in der Menopause zu einer nachweisbaren Zunahme der Hautdicke. Diese geht anfangs auf vermehrten Flüssigkeitseinbau, längerfristig aber auf vermehrte Produktion von Kollagenfasern zurück.

Welchen Einfluss spielt die Ernährung?

Auch die Ernährung kann den Zustand unserer Haut beeinflussen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die häufig Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte und fettarme Milchprodukte essen, weniger Falten haben. Wirksam gegen Falten scheinen vor allem die Mineralstoffe Calcium, Zink, Magnesium, Phosphor und Eisen sowie die Vitamine C, A und E zu sein.



Vitamin A als Jungbrunnen für die Haut



Vitamin A ist unter anderem für die Zellerneuerung der Haut bedeutend. Es glättet die Haut, beugt Austrocknung und Schuppung vor und sorgt zusätzlich für kräftige Haare und Fingernägel. Vitamin A gehört zur Gruppe der so genannten Antioxidantien, die schädigende freie Radikale, die z.B. durch Rauchen, Alkohol und UV-Strahlen entstehen, im Körper abfangen können. Freie Radikale sind mitverantwortlich dafür, dass Zellen altern und Falten entstehen.

Vitamin A kommt in seiner biologisch aktiven Form nur in tierischen Lebensmitteln wie in Eigelb, Milch, Butter, Lebertran und Fisch vor. Die empfohlene Tagesmenge an Vitamin A beträgt 0,8 bis 1,8 mg. Doch ergänzend zu Vitamin A können und sollten wir auch Betacarotin täglich zu uns nehmen. Betacarotin ist die Vitaminvorstufe zu Vitamin A und wird im Darm in dieses umgewandelt. Betacarotin ist enthalten in fast allen grünen, gelben und orangefarbenen Früchten und Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen), außerdem in Gemüse wie Feldsalat, Brokkoli, Avocado, Spinat, Zucchini, Karotten, Paprika oder Kürbis. Die empfohlene Tagesmenge für Betacarotin ist höher als die für reines Vitamin A und beträgt 2 bis 4 mg.

Vitamin E – der optimale Altersschutz

Auch Vitamin E gehört zu der Gruppe der Antioxidantien und schützt unseren Körper vor dem Angriff freier Radikale. Vitamin E sorgt für ausreichende Feuchtigkeit der Haut, macht sie glatt und geschmeidig und fördert eine ausreichende Durchblutung. Daneben hat es eine beruhigende und entzündungshemmende Wirkung. Viele gute Gründe, um Vitamin E gerne in Kosmetika zu verwenden! In natürlicher Form findet sich Vitamin E in folgenden Nahrungsmitteln: in vielen Kohlarten wie z.B. Blumenkohl oder Brokkoli, in Spinat, Zucchini (mit Schale), Avocado, Datteln, Nüssen und Keimen sowie in vielen Ölen (u.a. Distelöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl). Der empfohlene Tagesbedarf an Vitamin E beträgt 15 mg.



Wie Sie Hautschäden vermeiden:

- Schlafen Sie ausreichend! (Die empfohlene Schlafdauer für einen Erwachsenen liegt zwischen sechs und zehn Stunden).
- Gönnen Sie sich täglich kleine Ruhepausen. Vermeiden Sie Stress!
- Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit (hiervon nur zwei Tassen Kaffee, möglichst wenig Säfte, viel Wasser oder ungesüßten Tee).
- Essen Sie fünf Mal täglich Obst oder Gemüse! Da unser Körper Vitamine nicht lange speichern kann, benötigt er mehrmals täglich eine „gesunde Erfrischung“.
- Verzichten Sie auf Nikotin und trinken Sie wenig Alkohol.
- Genießen Sie die Sonne, aber bewusst und gesund: Benutzen Sie dem Hauttyp entsprechende Lichtschutzfaktoren, riskieren Sie keinen Sonnenbrand, lassen Sie sich langsam bräunen, meiden Sie die Mittagssonne im Hochsommer, vergessen Sie nicht Kopfbedeckung und Sonnenbrille.

Juckreiz im Alter

Juckreiz tritt bei älteren Menschen besonders häufig auf. Eine reduzierte Barrierefunktion (= Schutzfunktion) der Haut scheint u.a. dafür verantwortlich zu sein. Im Laufe der Jahre kommt es zu einer Verdünnung der Epidermis, zum Verlust elastischer Fasern in der Haut und zum Rückgang des Unterhautfettgewebes. Die Kollagensynthese nimmt ab. Damit verliert die Haut ihre natürliche Geschmeidigkeit und Spannung, und es kann zur Austrocknung der Haut kommen. Wie stark sich die Haut verändert, hängt im Wesentlichen vom Klima, von der Veranlagung und von äußeren Einflüssen bzw. vom eigenen Verhalten (Rauchen, Sonnenschutz etc.) ab. Trocknet die Haut aus, geht dieses häufig mit intensivem Juckreiz einher, obwohl die Veränderung zunächst eigentlich kaum erkennbar ist. So bezeichnet man diesen Zustand auch als „Juckreiz ohne sichtbare Ursache“ (Pruritus sine materia).

Im Gegensatz hierzu gibt es im Alter jedoch Erkrankungen, die zwar ebenfalls mit Juckreiz einhergehen, deren Ursache aber z.B. in einer Störung der Schilddrüsenfunktion (sowohl Über- als auch Unterfunktion), in Eisenmangel, Leukämien oder auch in Nierenerkrankungen liegen.



Zur Behandlung des altersbedingten Juckreizes, hinter dem keine weitere „andere“ Erkrankung liegt, empfehlen sich harnstoffhaltige Lotionen,

wie z.B. Hydraplex® Lotion mit 2 % bzw. 10 % Urea vom Hautspezialisten Dermapharm. Harnstoff verbessert den Flüssigkeitshaushalt in der trockenen Haut, stellt die optimale Fett-Feucht-Balance wieder her und wirkt so Juckreiz stillend.

Die richtige Hautreinigung

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Über sie nehmen wir Berührungen, Hitze, Kälte und Schmerz wahr. Ob die glatte, weiche Haut eines Säuglings, die makellose strahlende Haut junger Menschen oder die trockene, faltige Haut im Alter – jeder Hauttyp möchte behütet, gereinigt und gepflegt werden, aber unterschiedlich! Durch regelmäßige und richtige Hautpflege können manche Hautalterungsprozesse vermindert bzw. vermieden werden: Austrocknung und Rauheit, erhöhte Verletzlichkeit und Empfindlichkeit, verzögerte Wundheilung und ungenügende Infektionsabwehr.

Doch Vorsicht: Es gibt auch ein Zuviel an gut gemeinter Pflege! Die Haut produziert im Alter immer weniger Fette (Lipide). Zusätzlich ist die Talg- und Schweißbildung rückläufig. Der Mangel an natürlicher Feuchtigkeit und an Fett stört den Schutzmantel der Haut, der sie eigentlich geschmeidig hält und Krankheitserreger abwehrt. Wird dieser Schutzmantel nun auch noch mit falschen Reinigungs- und Pflegeprodukten strapaziert, verschlechtert sich das Wasserbindungsvermögen der Haut und die Barrierefunktion wird nachhaltig gestört. Mittel zur Hautreinigung sollten deshalb die Auslösung von Lipiden und Feuchthaltesubstanzen aus der obersten Hautschicht generell vermeiden. Wird beispielsweise der pH-Wert der Hautoberfläche in den neutralen oder basischen Bereich (durch z.B. ein Zuviel an Seife) angehoben, begünstigt dies die Ansiedlung krankmachender Bakterien. Zudem bildet hartes Wasser zusammen mit den Seifen Kalksalze auf der Haut. Verwenden Sie daher möglichst seifenfreie Syndets (synthetisches Detergens) in einem leicht sauren Bereich (pH-Wert um 5,5). Gut eignet sich hier z.B. die Waschpflege von Cutano®: Sie ist mild, stabilisiert den Säureschutzmantel der Haut und schützt die Haut mit rückfettenden Substanzen. Bei vielen Menschen beliebt ist das Vollbad – entspannend und wohltuend. Nehmen Sie Ihrer Haut

zuliebe trotzdem nicht öfter als einmal wöchentlich ein Vollbad! Ölige Badezusätze, wie u.a. auch das Cutano® Ölbad, sind empfehlenswert. Schon ein paar Tropfen im Badewasser bilden eine fein verteilte Emulsion, die die Haut sanft reinigt und mit einer dünnen Schutzschicht bedeckt, die sie beruhigt und vor dem Austrocknen bewahrt. Die Wassertemperatur sollte 35 bis maximal 39 Grad nicht überschreiten, um den Säureschutzmantel der Haut nicht zusätzlich durch zu viel Wärme zu strapazieren. Wenn Sie einen öligen Zusatz verwenden, tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes. Seien Sie vorsichtig beim Verlassen des Bades und halten Sie sich fest, denn der leichte Ölfilm ist nicht nur auf Ihrer Haut zu finden, sondern auch in Ihrer Badewanne!

Wenn die Haut „durstig“ ist – die spezielle Pflege für die ältere Haut

Wenn auch ärgerlich, so ist es doch leider wahr: Die Fähigkeit der Haut zur Feuchtigkeitsspeicherung ist vom Alter abhängig und nimmt mit zunehmendem Alter stetig ab. Als Folge wird die Haut bei vielen Menschen im Alter trocken, rissig, anfällig für Infektionen oder sie schuppt und juckt. Was die Haut jetzt braucht, ist Feuchtigkeit!

Mit der Hydraplex® Lotion bietet der Hautspezialist Dermapharm eine Pflege, die speziell auf die beanspruchte Haut zugeschnitten ist. So unterstützt die Hydraplex® Lotion mit dem Wirkstoff Urea (Harnstoff) Ihre Haut: Urea ist als Bestandteil der hauteigenen Feuchthaltefaktoren ein natürlicher, körpereigener Inhaltsstoff mit einer bedeutenden Aufgabe: Er verhindert eine übermäßige Wasserverdunstung und wirkt auf die Feuchtigkeit der Haut bindend. Damit trägt Urea zur Erholung der trockenen Haut bei! Die Hydraplex® Lotion mit 2% oder 10% Urea zieht sehr schnell in die Haut ein.



Ihr günstiger pH-Wert trägt zudem dazu bei, den Säureschutzmantel der Haut zu stabilisieren, was wiederum die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen erhöht. Für eine bessere Hautverträglichkeit wurde auf den Zusatz von Farb- und Duftstoffen verzichtet. Die Hydraplex® Lotion mit 2% Urea eignet sich besonders zur täglichen Pflege der älteren Haut, während ein 10%iger Anteil Urea sich für die extrem trockene Haut (auch bei Ekzemen oder Neurodermitis) empfiehlt. Hydraplex® kann Falten nicht wegzaubern, doch es kann dazu beitragen, dass sich die Haut wieder glatt und geschmeidig anfühlt und die Haut „in Würde“ gesund altern kann!

CUTANO® – die passende Pflege für jeden Hauttyp

Für ältere Menschen, deren Haut zwar trocken, aber nicht strapaziert ist, bietet Dermapharm weitere Produkte aus seiner Cutano®-Familie. Für die normale bis trockene Haut eignet sich der Cutano® Pflegebalsam, der mit wertvollen Inhaltsstoffen nachhaltig vor dem Austrocknen schützt. Ebenso zu empfehlen ist die Cutano® Pflegecreme, die besonders die em-

pfindliche und zarte Haut leicht umhüllt. Beide Produkte zählen zu den „Wasser-in-Öl-Emulsionen“, deren Lipide sich zwischen den Hornschichten anreichern und damit einen weiteren Wasserverlust verhindern.

Cutano® verwöhnt während der Pflege mit einer frischen Citrusnote, um nach der Anwendung einem zurückhaltenden, warmen und leicht pudrigen Rosenduft zu weichen. Zusätzlich zu dem Pflegebalsam und der Pflegecreme bietet Cutano® weitere Produkte aus seiner Pflegefamilie, die auch die anderen Hauttypen berücksichtigen. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie unter www.cutano.de.



Ein hoher Lichtschutzfaktor ist auch im Alter wichtig

Auch wenn Sie Ihre Haut in der Vergangenheit einer hohen Sonnenbestrahlung ausgesetzt haben, ist die Anwendung von Sonnenschutzmitteln im Alter noch sinnvoll. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass selbst bei bestehender Hautschädigung – aufgrund einer chronischen Exposition gegenüber UVB-Strahlen – die Entwicklung von Hautkrebs durch ein Sonnenschutzmittel (mit hohem Schutzfilter!) verhindert werden konnte. Daher sind Sonnenschutzmittel mit einem Schutzfaktor von 15 und höher zu empfehlen.

Pflege bei Ekzemen

Einer besonderen Behandlung bedürfen Ekzeme. Unter Ekzem versteht der Mediziner eine Intoleranzreaktion der Haut, die überwiegend chronisch auftritt. Die Gründe für ein Ekzem sowie deren Aussehen sind vielfältig, angefangen von einer allergischen Reaktion auf den Kontakt mit einem toxischen Stoff bis hin zur Neurodermitis. Ekzeme schuppen, nässen und jucken. Wird im Laufe einer Ekzembehandlung diese meist mit einer kortikoidhaltigen Creme begonnen, bietet Dermapharm die anschließende

Basispflege mit der Dermapharm Basiscreme®. Ihre Besonderheit liegt in ihrer heilenden Zusammensetzung, die medizinisch geprüft und belegt wurde.

Pflegeregeln bei Hefepilzinfektionen der Haut

Lokale Infektionen der Haut durch Hefepilze der Gattung *Candida* (sog. Candidosen der Haut) sind bei älteren Menschen häufig und bedürfen gezielter Maßnahmen – nicht nur zur eigenen Behandlung, sondern auch um eine Ansteckung bzw. eine Ausbreitung zu vermeiden.

In Körperfalten (wie beispielsweise unter der Brust, in Fettschürzen oder im Genitalbereich) siedeln sich die Feuchtigkeit liebenden Hefepilze besonders gerne an. Daher sollten diese Körperregionen nach dem Bad oder Duschen besonders sorgfältig abgetrocknet werden. Bei gelähmten oder bettlägerigen Patienten sollten diese Körperregionen auch regelmäßig auf Rötung oder Verkrustung untersucht und nicht erst auf Juckreiz reagiert werden. Liegt eine Candidose bereits vor, dann beachten Sie bitte, dass betroffene Körperregionen zuletzt gewaschen

werden, damit die Infektion nicht verschleppt wird. Verwenden Sie zum Waschen Einmalwaschlappen oder Waschlappen, die Sie nachher auskochen können. Tragen Sie darüber hinaus kochbare Unterwäsche (erst Waschtemperaturen ab 60 Grad töten alle Pilzsporen). Doch um einen Hefepilz erfolgreich zu behandeln, ist eine medikamentöse Behandlung unumgänglich. Es gibt heute bereits nebenwirkungsarme Medikamente, vorwiegend mit dem Wirkstoff Nystatin, die erfolgreich in der Pilztherapie eingesetzt werden. Für ältere Menschen, die inkontinent sind und an einer Windelcandidose leiden, bietet Dermapharm die Produkte Nystaderm® Creme oder die Moronal® Salbe, die beide eine Candida-Infektion der Haut bekämpfen und rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich sind. Zur Behandlung bei Mykosen auch an den Händen und Füßen haben sich Therapeutika mit den Wirkstoffen Bifonazol, Clotrimazol und Miconazol bewährt.

Doch Pilze können auch den Mund- oder Rachenraum befallen, mit verantwortlich hierfür ist häufig eine mechanische Belastung der Mundschleimhaut durch die „dritten Zähne“. In diesem Fall empfiehlt sich ein nystatinhaltiges Mundgel (z.B. Nystaderm® Mundgel) oder eine Suspension (z.B. Nystaderm® Suspension). Gegen besonders hartnäckige Pilze

im Magen Darm-Trakt können z.B. Nystaderm® Filmtabletten eingesetzt werden, um den Körper ganzheitlich zu therapieren und den Pilzbefall erfolgreich zu bekämpfen.

Für detaillierte Informationen gibt es den Ratgeber „Hefepilzinfektionen des Verdauungstrakts“ von Dermapharm, den Sie in Ihrer Apotheke auf Wunsch erhalten oder den Sie gerne kostenlos bei Dermapharm bestellen können.

Die wichtigsten Pflegetipps auf einen Blick:

- Wasserkontakte auf das notwendige Maß beschränken.
- Vorzugsweise Duschen, wenig Vollbäder!
- Wenn Sie ein Vollbad nehmen, empfiehlt sich, lauwarmes Wasser zu verwenden und das Bad auf maximal 15 Minuten zu beschränken.
- Verwenden Sie möglichst Badezusätze auf Ölbasis wie z.B. Cutano® Ölbad.
- Hautreinigungsmittel nur sparsam anwenden.
- Meiden Sie Seifen und alkoholische Lösungen und bevorzugen Sie stattdessen Syndets wie beispielsweise die Cutano® Waschpflege.
- Pflegen Sie Ihren gesamten Körper mit lipidreichen und hydrierenden Wirkstoffen, wie z.B. Hydraplex® Lotion, Cutano® Pflegebalsam oder Cutano® Pflegecreme (dabei auch die Füße nicht vergessen!).
- Die Cutano®-Serie bietet weitere Produkte, die auch Hauttypen wie die Mischhaut oder die fettige Haut berücksichtigen. Die Cutano® Pflegeserie ist exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie auch unter www.cutano.de.

-
- Verwenden Sie auch im Alter Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.
 - Und zu guter Letzt: Kümmern Sie sich um Ihre Haut – auch sie möchte in Würde altern!

Dermapharm Basiscreme / Dermapharm Basissalbe

Anwendungsgebiete: Zur Anwendung im Rahmen einer Intervallbehandlung (Phasentherapie) bei allen Hautkrankheiten, die vorher mit Corticosteroiden behandelt wurden; z.B. bei chronisch verlaufenden Ekzemen und Dermatitiden sowie bei Psoriasis. Auch zur anschließenden Nachbehandlung. **Warnhinweis:** Creme: enthält u.a. Benzoesäure und Cetylalkohol. Salbe: enthält u.a. Natriumbenzoat und Butylhydroxyanisol. Stand: 05/2007

Nystaderm Creme/ Mundgel/ Suspension/ Filmtabletten

Wirkstoff: Nystatin. **Anwendungsgebiete:** Creme: Nachgewiesene Nystatinempfindliche Hefepilzinfektionen der Haut, insbesondere mit Beteiligung von *Candida* spp., wie z.B. Windelkandidose. Mundgel: Nystatinempfindliche Hefepilzinfektionen der Mundhöhle (Mundsoor). Suspension zusätzlich: Nystatinempfindliche Infektionen des Rachen-Raumes und der Speiseröhre sowie zur topischen intestinalen Behandlung nachgewiesener Nystatinempfindlicher Hefepilzinfektionen und zur Kolonisationsprophylaxe des Magen-Darm-Traktes, insbesondere bei Kindern und Säuglingen. Filmtabletten: Topische intestinale Behandlung nachgewiesener nystatinempfindlicher Hefepilzinfektionen des Magen-Darm-Traktes, insbesondere als Folge einer Therapie mit Antibiotika, Zytostatika oder Kortikoiden. **Warnhinweise:** Creme: Enthält Paraben E 218, Cetylalkohol und Propylenglykol. Mundgel/ Suspension: Enthält Parabene E 218 und E 216 und Sucrose (Zucker). Filmtabletten: Enthält Lactose und Ponceau 4R Aluminiumsalz. Stand: 04/2008

Moronal Salbe

Wirkstoff: Nystatin. **Anwendungsgebiete:** Mykotische Hautinfektionen durch Hefepilze (*Candida albicans* und andere), z.B. Intertrigo, Interdigitalmykose, Perianal- und Genitalmykose, Paronychie. Stand: 04/2006

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Dermapharm – Umweltschutz

Hauterkrankungen und Umwelt stehen in einem engen Zusammenhang. Gerade in der heutigen Zeit wird dies immer mehr erkennbar.

Dermapharm sieht es als ihre Verpflichtung an, einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten und produziert ihre Arzneimittel und Kosmetika umweltgerecht auf technisch hochmodernen Anlagen. Dabei werden soweit wie möglich umweltfreundliche Materialien, wie z.B. Braunglas anstelle von PVC, eingesetzt.

Grundsätzlich wird im gesamten Unternehmen Papier mit einem möglichst hohen Anteil an Altpapier und Recyclingfasern für Verpackungen, Faltschachteln, Beipackzettel, Geschäftspapier etc. verwendet. Werbemittel sollen prinzipiell einen praktischen Nutzen haben.

Dermapharm wird diese Praxis weiter ausbauen in der Hoffnung, Anstöße geben zu können für einen vernünftigen Umgang mit unseren Ressourcen – unserer Umwelt zuliebe.

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah



Lil-Dagover-Ring 7
82031 Grünwald

Telefon: 089/64186-0

Telefax: 089/64186-130

E-Mail: service@dermapharm.de

Internet: www.dermapharm.de

Recyclingpapier – spart Energie und Rohstoffe. Ein aktiver Beitrag zum Umweltschutz.



Stand 06/2008