



GESUNDHEITSMANAGEMENT

HAUT- KRANKHEITEN

Fakten. Antworten. Tipps.

INHALT



LIEBE VERSICHERTE,

die menschliche Haut ist ein wahres Multitalent: Sie ist das größte Organ des Körpers, wiegt stolze zehn bis zwölf Kilogramm und umhüllt bei einem Erwachsenen eine Fläche von rund zwei Quadratmetern. Ein eingespieltes Team von rund zwei Milliarden Hautzellen schützt den Organismus vor Krankheitserregern, Sonneneinstrahlung, Überhitzung und Austrocknung.

Die Haut dient aber auch der Kommunikation mit der Außenwelt. Ohne die Millionen von Nervenzellen könnte man weder Temperaturen fühlen noch mithilfe des Tastsinns die Welt entdecken. Die Körperhülle ist aber auch vielen schädigenden Umwelteinflüssen ausgesetzt, weshalb Hauterkrankungen zunehmen. Sie können weitreichende Folgen für Körper und Psyche haben.

Diese Broschüre gibt Tipps zum Umgang mit den häufigsten Hauterkrankungen sowie zur richtigen Hautpflege.

Eine informative und hilfreiche Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Allianz Private Krankenversicherung

04 Hautpflege – so geht's!

08 Neurodermitis

12 Psoriasis

16 Pilzkrankungen

20 Rosazea

HAUTPFLEGE – SO GEHT'S!

Jeder Waschvorgang – ob mit Seife oder Wasser – entzieht der Haut Fett und Feuchtigkeit. Gleichzeitig ist sie Umwelteinflüsse wie Sonneneinstrahlung, Luftverschmutzung oder Kälte ausgesetzt.



Mit zunehmendem Alter lassen auch die Regenerationskräfte nach. Richtige Hautpflege bedeutet also, die natürlichen Schutzmechanismen der Haut zu erhalten und zu verbessern. Ein hauteigener Bakterienteppich sorgt dafür, dass sich gesundheitsschädliche Keime nicht ungehindert ausbreiten können. Außerdem ist die gesamte Hautoberfläche mit einem dünnen Film aus Talg, Schweiß und darin enthaltenen Stoffwechselprodukten überzogen. Diese Schicht hält die Haut geschmeidig und stellt eine Barriere gegen schädliche Umwelteinflüsse dar. Der leicht saure pH-Wert zwischen 5 und 6 hemmt die Vermehrung gesundheitsschädlicher Keime.

Dieser Schutzmechanismus wird auch als „natürlicher Säureschutzmantel“ bezeichnet. Seife hat üblicherweise einen pH-Wert von 9 bis 12. Das kann den Säureschutzmantel schädigen. Gesunder Haut schadet das nicht, denn nach ein bis zwei Stunden ist der Schutz wieder aufgebaut.

Anders bei empfindlicher Haut:

Hier empfiehlt sich die Reinigung mit so genannten Syndets (gibt es in jedem Drogeriemarkt). Ihr Säurewert entspricht dem der Haut, und der Säureschutzmantel wird geschont.

Pflege tipps

- Passen Sie die Hautpflege Ihrem Hauttyp und möglichen Hautproblemen an.
- Cremen Sie die trockene und spannende Haut nach der Reinigung sorgfältig ein.
- Duschen sie nicht zu häufig, zu lang oder zu heiß. Gleiches gilt auch fürs Baden. Verwenden Sie möglichst rückfettende Creme-Ölbäder.
- Verwenden Sie Seifen oder Duschgels sparsam, oft genügt auch pures Wasser zur Reinigung.
- Trocknen Sie sich gründlich ab, insbesondere die Hautfalten und Zehenzwischenräume.
- Verzichten Sie auf desinfizierende Reinigungszusätze, z. B. Lotionen für den Intimbereich. Sie können den schützenden Bakterienteppich zerstören.
- Verwenden Sie hautverträgliche Cremes. Sie sind duftneutral, rückfettend, feuchtigkeitsspendend und haben einen pH-Wert von etwa 5,5.
- Fettige Haut behandeln Sie am besten mit Cremes auf Wasserbasis (Öl-in-Wasser-Typ), trockene Haut mit fetthaltigen Cremes (Wasser-in-Öl-Emulsionen).



NEURODERMITIS

Neurodermitis, atopische Dermatitis, endogenes Ekzem – das sind Namen für eine Krankheit, welche die Lebensfreude trüben kann.

Die Haut von Neurodermitikern ist sehr trocken und juckt extrem. Beschwerdefreie Zeiträume wechseln sich mit akuten Krankheitsschüben verschiedener Schweregrade ab. Menschen mit Neurodermitis haben zudem ein höheres Risiko für andere, so genannte atopische Krankheiten. Dazu gehören beispielsweise Asthma oder Allergien. Auch die Psyche der Betroffenen leidet: Obwohl Neurodermitis nicht ansteckend ist, scheuen viele Menschen vor dem Kontakt zurück. Die Scham über das eigene Aussehen beeinträchtigt das Selbstwertgefühl und mindert die Lebensqualität. In Deutschland sind etwa drei Prozent der Erwachsenen und mehr als zehn Prozent der Vorschulkinder betroffen – Tendenz steigend.

*Öl aus Nachtkerzen
oder Borretschsamen
kann helfen.*

Kratztagebuch

Bestimmte Faktoren können akute Schübe auslösen. Diese Reize sind aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Mithilfe eines Tagebuchs lassen sich solche Faktoren identifizieren. Notieren Sie darin Hautzustand, Juckreiz, Aufenthaltsort, Essen, Behandlung und Ihren seelischen Zustand.



Hautpflege

Die tägliche Hautpflege mit rückfettenden Ölbädern, Cremes und Lotionen therapiert die trockene Haut und beugt neuen Krankheitsschüben vor. Testen Sie ruhig mehrere Cremes und haben Sie immer eine Auswahl verschiedener Produkte zu Hause. Denn die Haut hat wechselnde Ansprüche. Im Sommer und in akuten Zuständen braucht sie leichte, wasserhaltige Cremes. Im Winter und in beschwerdefreien Phasen sind öl- und fetthaltige Salben die beste Pflege. Häufiges Waschen mit viel Seife oder Duschgel ist kontraproduktiv. Verwenden Sie rückfettende, seifenfreie Waschzusätze. Vermeiden Sie parfümierte Seifen, diese können die Haut reizen. Harnstoffhaltige Cremes speichern die Feuchtigkeit in der Haut und lindern bei vielen Patienten den Juckreiz. Auch der Zusatz von Gamma-Linolensäure, z. B. aus Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl, verbessert in einigen Fällen das Hautbild.

Häufiges Waschen mit viel Seife oder Duschgel ist schädlich. Verwenden Sie rückfettende, seifenfreie Waschzusätze. Vermeiden Sie parfümierte Seifen, diese können die Haut reizen.

Bekleidung

Eine ganze Reihe von Materialien lösen bei Neurodermitikern heftige Reaktionen aus. Dazu zählen Schaf-, Angora- und Mohairwolle sowie Kunstfasern wie Nylon, Polyester und Viskose. Glattes Baumwollgewebe, feines Leinen, Mikrofasern und Seidenstoffe sind am besten verträglich. Verlassen Sie sich auch auf Ihren persönlichen Eindruck: Was sich gut anfühlt, verträgt die Haut auch meist gut. Übrigens: Selbst Etiketten können scheuern. Vor dem ersten Tragen sollten Sie diese heraustrennen und das Kleidungsstück waschen.

Ernährung

Eine spezielle Neurodermitis-Diät gibt es nicht. Allerdings lösen manche Nahrungsmittel wie etwa Eier, Kuhmilch, Zitrusfrüchte oder Nüsse besonders häufig Allergien aus. Manchmal ist es wahre Detektivarbeit, einen allergieauslösenden Stoff zu identifizieren. Hier kann ein Tagebuch helfen. Stark gewürzte Speisen, Alkohol und Kaffee steigern die Durchblutung der Haut und können den Juckreiz verstärken.

Psyche

Ausgeglichenheit und Zufriedenheit können dem nächsten Schub oder der Verschlechterung des Hautzustandes vorbeugen. Seelische Belastungen wie Stress oder Ängste bewirken eher das Gegenteil. Lernen Sie Entspannungsübungen wie autogenes Training, Yoga oder Atementspannung. Volkshochschulen bieten solche Kurse an.

PSORIASIS



Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine Hauterkrankung mit sehr vielen Erscheinungsformen. Die Krankheit spielt sich sichtbar auf der Hautoberfläche ab und kann die Betroffenen seelisch extrem belasten.

Charakteristisch ist ein schubweiser Verlauf: Phasen, in denen die Ausprägung der Erkrankung zunimmt, wechseln sich mit Phasen der Besserung oder sogar der Beschwerdefreiheit ab.

Der deutsche Name „Schuppenflechte“ weist auf das typische Erscheinungsbild hin: silberweiße Schuppen auf entzündlich geröteter Haut.

Besonders betroffen sind die Ellenbogen oder die Knie, Kopf oder Rumpf. Es können pustelartige Eiterbläschen auftreten, die Nägel können befallen sein, manchmal auch die Gelenke. Der Gelenkbefall führt zu schmerzhaften Schwellungen und Bewegungseinschränkungen.

1–3 %

**DER BEVÖLKERUNG
DEUTSCHLANDS SIND
BETROFFEN**

Charakteristisch ist ein schubweiser Verlauf: Phasen, in denen die Ausprägung der Erkrankung zunimmt, wechseln sich mit Phasen der Besserung oder sogar der Beschwerdefreiheit ab. Auslöser eines Krankheitsschubs können Verletzungen, Infektionskrankheiten, Stress, Alkohol oder Medikamente sein.

Die Haut von Psoriatikern ist reizbar und meistens extrem trocken. Heiße Bäder und Seife entziehen der Haut Fett. Empfehlenswert sind deshalb lauwarmes Wasser und säureneutrale, rückfettende Seifen. Vorteilhaft sind auch harnstoffhaltige Cremes und Lotionen.

Versuchen Sie, die Auslöser eines Psoriasis-Schubs herauszufinden und zu vermeiden. So lässt sich die Anzahl der Schübe senken oder der Ausprägungsgrad mildern. Bei dieser Detektivarbeit ist ein Tagebuch hilfreich. Notieren Sie darin Hautzustand, Essen,

mögliche andere Erkrankungen und Ihren seelischen Zustand.

Auf Druck, Reibung, Hitzestau und starkes Schwitzen reagiert die Haut empfindlich. Daher lautet der Rat: Konsequenterweise weiche, lockere Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen und bequemes Schuhwerk tragen – das strapaziert die entzündungsbereite Schuppenflechte-Haut nicht unnötig.

Eine Psoriasis-Diät gibt es zwar nicht, jedoch wirken sich zahlreiche Gewürze wie etwa Pfeffer oder Muskatnuss negativ auf die Haut aus.

Beobachten Sie bewusst Ihre Reaktion auf Lebensmittel und probieren Sie selbst aus, was Ihrer Haut guttut.

Hochgebirge, Meeresklima an Nord- oder Ostsee und in südlichen Gefilden sowie Sonnenbestrahlung in Maßen wirken sich oft günstig aus.



PILZ- ERKRANKUNGEN

Pilzinfektionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen der Haut. Jucken und Brennen sowie gerötete Haut sind die typischen Symptome.

Mit einigen Pilzarten lebt es sich ganz gut, aber unter manchen Bedingungen können sich Pilze auf der Körperoberfläche so stark vermehren, dass daraus eine Pilzerkrankung resultiert.

Pilze lieben ein feuchtwarmes Klima. In den Körperfalten – vor allem bei Übergewichtigen – finden sie oft ideale Bedingungen. Aber auch Kunstfaserkleidung oder falsches Schuhwerk schaffen ideale Lebensbedingungen für die Mikroorganismen. Pilzerkrankungen betreffen übrigens alle Altersklassen und Bevölkerungsschichten.



Wie Sie sich schützen können

- Verwenden Sie Waschlotionen, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreifen. Trocknen Sie die Haut nach dem Waschen gründlich ab, insbesondere zwischen den Zehen und in Hautfalten.
- Tragen Sie atmungsaktive Schuhe aus Leder. Turnschuhe oder Schuhe mit Gummisohlen sollten Sie nicht zu oft tragen.
- Trocknen Sie Schuhe nach dem Tragen, indem sie diese mit Zeitungspapier ausstopfen.
- Wechseln Sie Ihre Schuhe öfter, damit sie Zeit zum Trocknen haben.
- Wählen Sie atmungsaktive Materialien wie Wolle und Baumwolle. Wechseln Sie Socken täglich – wenn sie verschwitzt sind, auch mehrmals am Tag.
- Für eine effektive Desinfektion sollten Sie die Mittel mindestens fünf Minuten einwirken lassen. Bei kürzeren Einwirkzeiten verändern sie sonst nur den Schutzmantel der Haut.
- Auch in Hotelzimmern mit Teppichboden oder auf Badevorlagen ist Vorsicht geboten. Gehen Sie dort nicht barfuß.

Wenn Sie sich angesteckt haben

- Verwenden Sie ein separates Handtuch für die betroffenen Stellen.
- Wechseln Sie Wäsche oder Socken täglich.
- Alle Wäschestücke, die mit pilzerkrankter Haut Kontakt hatten, sollten Sie bei 90° C waschen. Das gilt auch für Handtücher, Badematten und Bettwäsche. Erst dann sterben die meisten Pilze ab.
- Für Textilien, die nur schwächere Temperaturen vertragen, gibt es in der Apotheke oder in Drogerien Wäschedesinfektionsmittel für die Waschmaschine.
- Bei einer Fußpilzkrankung sollten Sie nicht barfuß laufen.
- Kratzen Sie nicht an den betroffenen Hautstellen. Erreger können unter die Fingernägel gelangen und dann auf andere Hautstellen übertragen werden.
- Setzen Sie eine verordnete Therapie nicht einfach ab, auch wenn Jucken, Rötung oder Schuppung schnell abklingen. Es können immer noch lebensfähige Pilze vorhanden sein, die bei einem vorzeitigen Abbruch der Behandlung zu einem erneuten Aufflammen führen können.
- Ist ein Nagel befallen, schneiden Sie diesen ganz kurz und hobeln von der Oberfläche mit einer Feile so viel wie möglich ab. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht verletzen.



- Desinfizieren Sie Ihre Werkzeuge nach jeder Nagelpflege mit 70-prozentigem Alkohol oder anderen Desinfektionsmitteln aus der Apotheke. Sandblattfeilen sollten Sie entsorgen.

AUCH IN HOTELZIMMERN MIT TEPPICHBODEN ODER AUF BADEVORLAGEN IST VORSICHT GEBOTEN. GEHEN SIE DORT NICHT BARFUSS.

ROSAZEA

Rosazea ist eine chronische, entzündliche Hauterkrankung, die schubweise auftritt, schwer zu diagnostizieren ist und oft mit Akne verwechselt wird.

In Deutschland sind fünf bis sieben Prozent der Menschen betroffen, Frauen etwas häufiger als Männer. Die Rosazea hat viele Gesichter: Die Symptome reichen von leichten Rötungen im Wangenbereich bis hin zu starken Rötungen mit entzündlichen Hautknötchen im ganzen Gesicht. Jeder Mensch errötet beispielsweise bei Hitze oder scharfen Speisen,



doch nach einigen Minuten verschwindet die Rötung von selbst. Bei Menschen mit Rosazea hält diese verstärkte Durchblutung länger an und kann zu bleibenden erweiterten Äderchen führen, die als feine, rote Linien auf der Haut sichtbar werden.

Im Alltag sollten Sie alles meiden, was durchblutungsfördernd wirkt. Dazu zählen Peelings, antrocknende Gesichtsmasken oder Cremepackungen sowie alkoholhaltige Produkte.

Verwenden Sie möglichst keine fettigen Cremes (Wasser-in-Öl), sondern Öl-in-Wasser-Emulsionen bzw. ölfreies Make-up. Meiden Sie Sauna, Solarien, zu heiße Getränke, Alkohol und scharfe Gewürze. Im Sommer sollten Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Bei großer Kälte helfen spezielle Kälteschutzcremes (fetthaltige Creme ohne Wasseranteil).

NOTIZEN



Gesundheitswelt.

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

gesundheitswelt.allianz.de



Vivy.

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

gesundheitswelt.allianz.de/vivy



Telefonischer Kundenservice.

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

08 00.4 10 01 08