



ebook **Hautprobleme bei Diabetes**

Inhalte

 Hautbild bei Diabetes	3
 Hautpflege von Kopf bis Fuß	4
Kopfhaut / Haare	5
Mundwinkel	5
Zahnersatz/Prothesen	6
Nägel/Nagelbett	7
Beine	7
Gesichtsbereich	5
Mundhöhle/Rachen	6
Hände/Finger	6
Körper	7
Füße	7
 Diabetisches Fußsyndrom	8
 Diabetes und Zahngesundheit	11
 Trockene Haut	13
 Neurodermitis	15
 Schuppenflechte (Psoriasis)	17
 Pilzinfektionen (Mykosen)	19
 Hautausschlag (Ekzem)	21

Hautbild bei Diabetes

Eine der häufigsten Begleiterscheinungen von Diabetes sind Hautprobleme, die am ganzen Körper von Kopf bis Fuß auftreten können. Die Haut neigt zu starker Trockenheit und Ekzemen. Ebenso können Hornhautbildung und Juckreiz an Armen und Beinen die Folge sein. Die reduzierte Feuchtigkeitsspeicherung ist bedingt durch geringe Schweiß- und Talgdrüsenproduktion und Verlust an körpereigenem Harnstoff (Urea). Die daraus resultierende gestörte Hautbarrierefunktion kann die Haut nicht mehr ausreichend schützen. Es ist daher ein wesentliches Anliegen die Regeneration der Hautbarrierefunktion zu unterstützen.

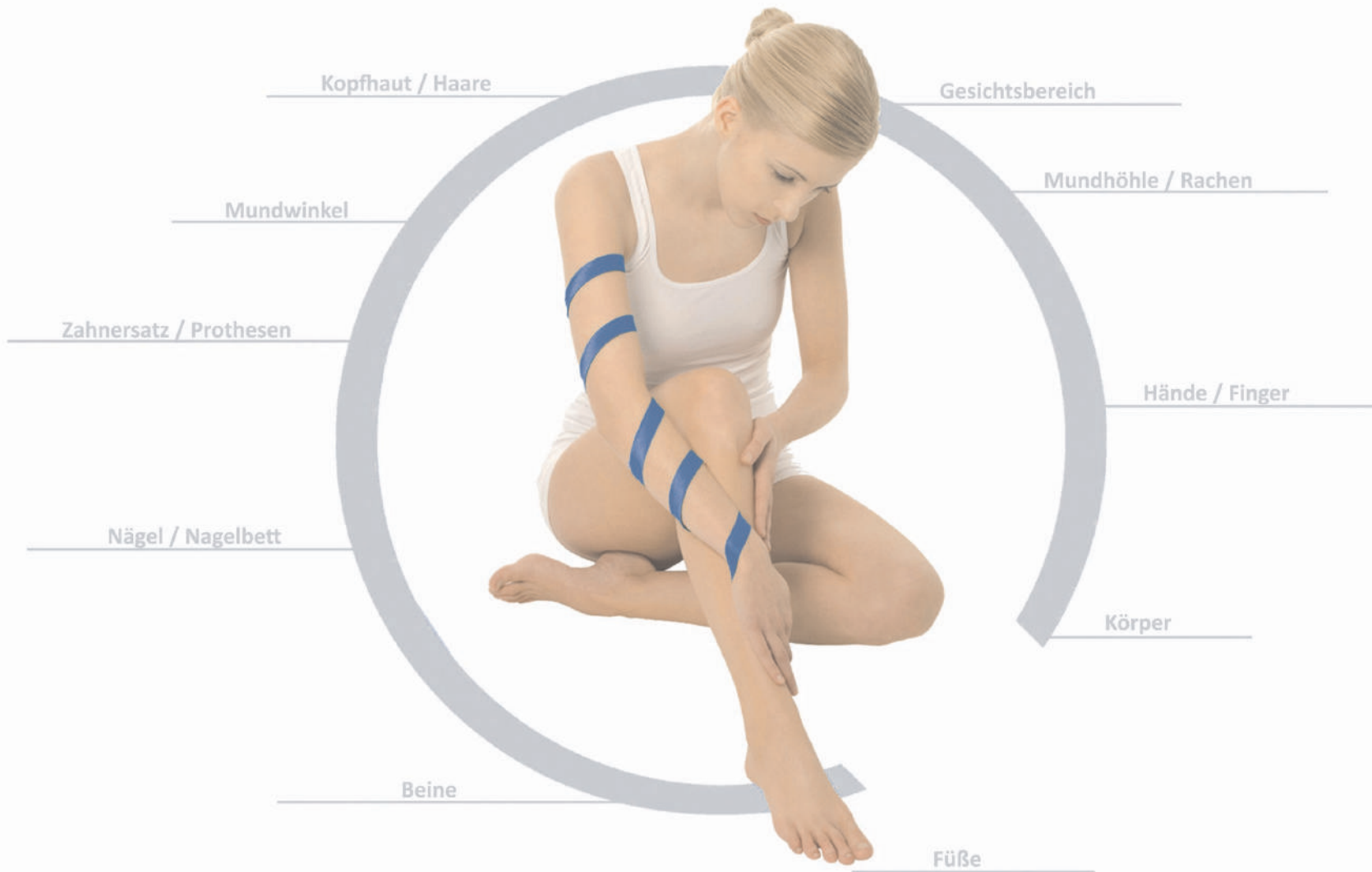
Die richtige und regelmäßige Hautpflege ist deshalb maßgeblich und kann das Hautbild rasch verbessern. Inhaltsstoffe, die der Haut Feuchtigkeit zurückgeben und sie binden wie beispielsweise Urea sollten bevorzugt verwendet werden, Feuchtigkeit entziehende wie Alkohol – vor allem in Gesichtswässern und Peelings – sollten vermieden werden. Die Körperreinigung, ein wichtiger Bestandteil der Hautpflege, sollte stets mit geeigneten Reinigungsprodukten erfolgen, die die Haut schonend reinigen und gleichzeitig pflegen.

Um die trockene Haut zu schützen greifen die Betroffenen oft zu sehr fetthaltigen Cremes wie Melkfett. Jedoch verstopfen diese die Poren, so dass durch diesen undurchlässigen Film ein idealer Nährboden für Pilze entsteht. Stattdessen sollten Feuchtigkeit spendende Lotions und Cremes zum Einsatz kommen. Wirkstoffe wie Allantoin, Vitamin E, Urea und Panthenol können überdies zur Hautregeneration beitragen.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Pflege der Füße. Das diabetische Fußsyndrom ist eine spezielle Begleiterkrankung, die sich über die Haut bemerkbar macht. Durch aufmerksame und regelmäßige Kontrolle der Füße auf Druckstellen und Schwielen und der entsprechenden Prävention kann diesem Krankheitsbild frühzeitig begegnet werden. Durch gezielte Pflege kann auch häufig auftretenden Infektionen wie Fußpilz und bakterieller Besiedlung von Wunden vorgebeugt werden.

Die Haut von Diabetikern braucht Luft zum Atmen – deshalb sollte neben der Hautpflege auch auf Bekleidung mit hohem Naturfaseranteil geachtet werden. Generell ist von regelmäßigen Sonnenbädern, Rauchen und permanenten Stress abzuraten, während ausreichendes Trinken hilft das Hautbild zu stabilisieren.

Hautpflege von Kopf bis Fuß



Kopfhaut / Haare

Irritierte, gerötete, empfindliche Kopfhaut ist oftmals Auslöser für fettige Haare, jucken oder Schuppen. Menschen mit empfindlicher Kopfhaut sollten daher bei der Auswahl an Haar- und Kopfpflegemitteln besonders acht geben, um weitere Hautreizungen zu vermeiden.

Gesichtsbereich

Die Gesichtshaut ist meist ein Ausdruck von Schönheit und Reinheit. Die Gesichtspflege ist deswegen ein wichtiges Element der Körperpflege. Gerade das Gesicht ist, im Vergleich zu anderen Hautarealen, äußeren Einflüssen meist schonungslos ausgeliefert. Im Gegensatz zum Körper und den Beinen und Füßen ist das Gesicht nicht von Kleidungsstücken bedeckt und bietet somit eine optimale Angriffsfläche durch Umwelteinflüsse.

Gerade in der kalten Jahreszeit wird die Haut besonders strapaziert. Bei geröteter, trockener, irritierter Gesichtshaut sollte man daher geeignete Gesichtscremes anwenden.

Zudem sollten Inhaltsstoffe verwendet werden die zellregenerierend und beruhigend auf die Haut wirken um so Hautirritationen entgegenzuwirken (z.B. Allantoin). Vitamin A + E dienen außerdem zur Akne Behandlung, wirken hautstraffend und lassen somit den Hautalterungsprozess verlangsamen.

Mundwinkel

Mundwinkel sind bei Diabetikern oft eingerissen und entzündet. Diese sogenannten Mundwinkelrhagaden können verschiedene Ursachen haben. Trockene Lippen, Stoffwechselerkrankungen, Eisenmangel oder Herpes führen öfters zu eingerissenen Mundwinkeln.

Die Behandlung richtet sich nach der Ursache. Eisenmangel kann durch eine Ernährungsumstellung ausgeglichen werden. Zur Pflege eingerissener Mundwinkel eignen sich Pflegeprodukte, die die Hautregeneration antreiben (z.B. Bienenwachs).

Mundhöhle / Rachen

Ein natürliches Lächeln entspringt einem gesunden Mund. Jedoch sind die Schleimhäute im oralen Bereich genauso wie unsere sonstige Haut vielen Angriffen ausgesetzt. Durch Alter oder Krankheit – wie beispielsweise Diabetes – verstärkt sich diese Anfälligkeit signifikant. Gingivitis und Parodontitis sind bekannte und schmerzhaft Phänomene. Die antimikrobielle Wirkung von Mundspülungen ermöglicht eine effektive Pflege, beugt Schädigungen vor oder vermindert sie therapiebegleitend.

Die Vermehrung krankheitserregender Keime in der Mundhöhle ist meist ursächlich für eine Fehlfunktion der körpereigenen Abwehrmechanismen. Das Immunsystem ist geschwächt durch die beeinträchtigte Mikrozirkulation in der Mundschleimhaut. Verursacher sind Stress, Fehlernährung, Allgemeinerkrankungen. Die Folge sind Parodontitis und Gingivitis.

Die Therapie von Gingivitis und Parodontitis ist allgemein vielfältig und oftmals ist die Anwendung keimreduzierender Spüllösungen hilfreich. Die richtige Mund-, Rachen- und Zahnpflege ist daher entscheidend.

Eine weitere Indikation stellt die Einhaltung der Mundhygiene dar. Der Gebrauch von Mundspülungen unterstützt die Erhaltung einer gesunden Mundflora.

Zahnersatz / Prothesen

Zumeist werden Prothesen ungenügend gereinigt, d.h. dass Pilze und Bakterien dort ideale Bedingungen vorfinden. Prothesen sollten deshalb täglich mit entsprechenden Lösungen oder Schäumen behandelt werden, um Bakterien und Pilze abzutöten. Verbleibt die Prothese oder der Zahnersatz im Mund empfiehlt es sich antibakterielle Mundspülungen zu verwenden, damit der Reinigungseffekt ebenfalls gewährleistet wird.

Hände / Finger

Unsere Hände sind äußeren Umwelteinflüssen meist schonungslos ausgeliefert und bilden dadurch einen perfekten Bakterienherd. Regenerative Maßnahmen sind notwendig um äußeren Einflüssen entgegenzuwirken.

Hautirritationen wie Hornhautbildung, Hautentzündungen und Pilzbefall sollten durch den gezielten Einsatz von Hautpflegeprodukten vorbeugend entgegengearbeitet werden.

Trockene Hände können mit harnstoffhaltigen Pflegecremes behandelt werden. Pflegecremes ab 20% Urea wirken zudem Hornhaut erweichend und können somit bei Hornhautstellen verwendet werden.

Nägel / Nagelbett

Entzündungen des Nagelbettes an den Fingern oder Füßen treten häufig bei Diabetes-Patienten auf.

Der Grundbaustein von Hornzellen ist Keratin. Dermatophyten ernähren sich von diesem Hornmaterial und können den Erreger in benachbarte Hautschichten oder Nägel ausbreiten. Oftmals ist Nagelpilz die Folge einer Fußpilzkrankung. Der Nagel verdickt sich meist und kann diesen zerbrechen. In einigen Fällen kann der Pilz den Nagel auch komplett zerstören.

Behandlungen richten sich an das Ausmaß der Infektion. Deshalb sollte zur genauen Diagnose Fachpersonal (Hautärzte) aufgesucht werden. Oftmals kann diesen Krankheitsbildern mit entsprechenden Antimykotikas in Form von Gelen, Cremes oder Nagellacken entgegengewirkt werden.

Körper

Kleider schmücken und verdecken zugleich auch die vielseitigste menschliche Hülle. Die Haut ist unser größtes Organ mit einer Größe von 2m² und einem Gewicht von 3,5-10kg. Sie schützt vor Umwelteinflüssen, dient zur Wärmeregulation (durch Erweiterung oder Verengung der Blutgefäße) und speichert Fett, Wasser und Salze. Ihre Gesundheit ist daher wesentlicher Bestandteil des Wohlbefindens.

Bei trockener Haut eignen sich Urea Cremes, Lotionen bzw. Pflegeschäume für die Körperpflege. Urea (Harnstoff) kann Wasser in der Haut binden und dadurch die Elastizität erhöhen. Urea wirkt antibakteriell, und lindert Entzündungen, die Hautkrankheiten wie Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte) verursachen können.

Beine & Füße

Im Gegensatz zu anderen Körperregionen befinden sich unsere Beine und Füße im Dauereinsatz. Nur wenig Zeit wird ihnen zur Erholung gegönnt. Die Fußpflege wird oft vernachlässigt und erhöht somit das Risiko für bakterielle Infektionen und Pilze.

Trockene Haut kann starke Hornschichten ausbilden und weitere Krankheitsbilder in Gang setzen. Daher sollten Fußpflegeprodukte verwendet werden die Pflege und Prophylaxe vereinen, die Haut regenerieren und gleichzeitig einen antimikrobiellen Schutz aufbauen.

Das diabetische Fußsyndrom ist eine spezielle Begleiterkrankung bei Diabetikern, die sich über die Haut bemerkbar macht. Durch Prävention und gezielte Fußpflege kann diesem Krankheitsbild und auch den damit häufig verbundenen auftretenden Infektionen, wie Fußpilz und bakterieller Besiedlung von Wunden, vorgebeugt werden.

Diabetisches Fußsyndrom

Jeder 10. Diabetiker entwickelt irgendwann ernsthafte Fußprobleme. Diese haben nicht selten schwerwiegende Folgen wie Amputationen. Das Amputationsrisiko ist bei Diabetikern 53x höher als bei Nichtdiabetikern. Deshalb sollten die Füße von Diabetespatienten regelmäßig ärztlich untersucht werden. Die Wahrheit allerdings ist, dass nur jeder 10. Diabetiker seine Füße regelmäßig kontrolliert.

Dabei kann man Schätzungen zufolge jede 2. Amputation vermeiden. Jeder selbst kann etwas dafür tun, dass Fußprobleme gar nicht erst auftreten. In Deutschland gibt es spezialisierte Diabetesschwerpunkteinrichtungen und anerkannte Zentren, die über Fußambulanzen verfügen und Fußsprechstunden anbieten. Zudem gibt es Fußpfleger (Podologen), die sich auf Fußprobleme von Diabetikern spezialisiert haben.

Die Füße von Patienten mit Diabetes sind besonders gefährdet

Ursachen

Die Hauptursachen von Fußproblemen bei Diabetespatienten sind Durchblutungsstörungen, Nervenschädigungen oder eine verminderte Körperabwehr durch ein geschwächtes Immunsystem. Schlechte Stoffwechseleinstellungen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfette, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen oder eine mangelnde Fußpflege begünstigen zudem das Auftreten von Fußproblemen.

Die Folgen davon sind beispielsweise ein herabgesetztes Schmerzempfinden, wodurch das Verletzungsrisiko steigt oder auch ein wahrnehmbares Taubheits- und Kribbelgefühl im Fuß. Eine verminderte Temperaturwahrnehmung kann die Gefahr einer Verbrennung oder Verbrühung verursachen. Durch eine herabgesetzte Schweißbildung wird die Haut trocken und rissig und erhöht damit die Infektionsgefahr. Der Prozess der Wundheilung ist meist ebenso gestört. In einigen Fällen kommt es sogar zu Fußfehlstellungen (z.B. "Hammerzehe", "durchgetretenes Fußgewölbe") oder steifen Zehen und Fußgelenken.

Was kann man selbst vorbeugend tun?

Achten sie auf eine gute Blutzuckereinstellung, vermeiden sie das Rauchen und Übergewicht (bzw. Gewicht reduzieren). Sind sie Bluthochdruckpatient dann sollte dies optimal behandelt werden. Regelmäßige Bewegung ist wichtig in Form von Spaziergängen, Radfahren oder Fußgymnastik. Des Weiteren sollte die richtige Fußpflege eine große Rolle spielen.

Anzeichen einer Nervenschädigung

Ein Anzeichen einer Nervenschädigung kann ein gestörtes Temperaturempfinden oder ein Kribbeln bzw. ein Gefühl wie "Ameisenlaufen" am Fuß sein. Ein Taubheitsgefühl, trockene oder rissige Haut oder Hautschwielen sind ebenfalls Indizien einer Nervenschädigung. Aber auch Fußfehlstellungen, Fußschwellungen, schmerzlose Wunden und Verletzungen oder Wadenkrämpfe und Schmerzen im Ruhezustand können Anzeichen sein.

Anzeichen von Durchblutungsstörungen

Optisch erkennbar können Durchblutungsstörungen sein durch blasse oder bläulich schimmernde Haut oder auch trockener, dünner Haut – auch Pergamenthaut genannt. Schmerzhaftes Zehenrötungen und schlecht heilende Wunden können ebenfalls Durchblutungsstörungen als Ursache haben. In manchen Fällen fühlen sich die Beine auch schwer und kraftlos an, es kommt zu Wadenkrämpfen beim Laufen oder die Füße sind ständig kalt.

Fußpflege

Welche Fehler kann man bei der Fußpflege machen?

Folgende Punkte sollten bei der Fußpflege vermieden werden:

- kein zu heißes Fußbad
- Achtung beim Umgang mit spitzen und scharfen Scheren
- Hornhauthobel und -haspel gefährden die empfindliche Haut
- Fettcremes und -salben vermeiden
- keine Hühneraugenpflaster verwenden (enthalten ätzende Stoffe)

So pflegen sie ihre Füße richtig!

Folgende Punkte sollten beachtet werden um die Füße richtig zu pflegen:

- Füße täglich kontrollieren (z.B. auch mit Hilfe eines Fußspiegels)
- Fußbäder mit max. 37°C und 3-4 min lang
- milde Waschgele und Körperlotionen verwenden (verhindern Hautreizungen und austrocknen der Haut)
- weiche Waschlappen und Handtücher verwenden und gut abtrocknen, besonders in den Zehenzwischenräumen
- Nägel pfeilen statt schneiden mit abgerundeten Sandpfeilen
- harnstoffhaltige Cremes/Lotionen/Schäume anwenden

Schuhe und Strümpfe

Schuhe

Die Auswahl des richtigen Schuhs ist Grundvoraussetzung für ein Wohlbefinden des Fußes. Folgende Dinge sind dabei zu beachten:

- genügend Platz für den Fuß
- fester Halt für die Ferse
- möglichst weiches Obermaterial
- kein hoher Absatz
- ausreichender Platz für Zehen
- Schuhsohle nicht zu biegsam
- Innenfutter weich und nicht zerrissen
- kein vorgefertigtes Fußbett
- keine harten und drückenden Nähte, Ösen o.ä.
- keine harten Übergänge

Strümpfe

Ähnlich wie beim Schuhwerk gilt es auch bei den Strümpfen die richtige Wahl zu treffen. Folgende Anforderungen sollten Diabetiker an Strümpfe stellen:

- lockerer Bund, kein einschnürender Gummi
- keine drückenden Innennähte
- Dämpfung durch Fußpolsterung im Fersen- und Ballenbereich
- wärme- und feuchtigkeitsregulierendes Material
- antimikrobieller Schutz durch Silber (gegen Bakterien, Pilze, Keime)
- Verhinderung und Beseitigung von Fußgeruch
- klimaregulierender Effekt

Diabetes und Zahngesundheit

Diabetes mellitus hat großen Einfluss auf Zähne und Zahnfleisch. Erste Anzeichen von Diabetes machen sich oft an Veränderungen im Mund und an den Zähnen bemerkbar. Gerade wenn der Blutzucker über längere Zeit zu hoch ist/war besteht ein höheres Risiko. Mögliche Hinweise auf Diabetes sind häufig auftretende Pilzinfektionen in der Mundhöhle, Mundtrockenheit & Karies durch verminderten Speichelfluss, Erkrankungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und Zahnbettes (Parodontitis), Mundgeruch, Geschmacks- und Zungenveränderungen.

Pilzkrankungen im Mund

Pilzkrankungen im Mund treten besonders bei Patienten mit Prothesen auf. Häufig ist der Pilzerreger "Candida albicans" dafür verantwortlich. Die richtige Mundhygiene und eine gründliche Reinigung der Prothese bzw. des Zahnersatzes ist deshalb Grundvoraussetzung jeglicher Behandlungen. In einigen Fällen eignet sich auch die Anwendung von Medikamenten.

Verminderter Speichelfluss & Karies

Speichel hat eine antibakterielle Wirkung und enthält Salze die für eine ständige "Reparatur" der Zähne sorgen. Kommt es zu einem vermindertem Speichelfluss wird der Mund trocken. Als Folge kann der Zahnschmelz schneller angegriffen werden, was wiederum zu Karies führen kann.

Erkrankungen von Zahnfleisch und Zahnbett

Kommt es zu einer Entzündung des unmittelbar an den Zahn angrenzenden Zahnfleisches wird dies in der Fachsprache auch Gingivitis genannt. Eine entzündliche Zahnbettterkrankungen hingegen nennt man Parodontitis. Die Hauptursache dieser entzündlichen Prozesse ist jeweils Zahnbelag (Plaque). Bei Nichtbehandlung der Parodontitis kann dies zur Zahnlockerung bis hin zum Zahnausfall führen.

Behandlung

Professionelle Zahnbelagsentfernungen und regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sind wichtig um Krankheitsbildern wie Gingivitis und Parodontitis vorbeugend entgegenzuwirken. Zudem ist eine richtige Mundhygiene elementar. Dazu zählt die Zähne mindestens zweimal am Tag nach dem Essen zu putzen. Wenn die Gelegenheit zum

Putzen fehlt sollte man zuckerfreien Kaugummi kauen. Vor dem Putzen eignet sich ebenfalls die Verwendung von Zahnseide, um so die Zwischenräumen der Zähne gezielt zu reinigen. Achten sie außerdem auf normnahe Blutzuckerwerte und nehmen sie Vorsorgetermine beim Zahnarzt wahr.

Mundgeruch

Mundgeruch kann mehrere Ursachen haben. Die Zersetzung von eiweißhaltigen Speiseresten durch Bakterien oder eine unzureichende Zahn- und Mundhöhlenhygiene, sowie Erkrankungen der Zähne (Karies, Gingivitis, Parodontitis, defekte Zahnfüllungen) können Mundgeruch zur Folge haben. Zudem kann durch das Austrocknen der Mundhöhle, z.B. durch Erkrankungen wie Diabetes, Schnarchen oder Medikamenten Mundgeruch entstehen. Auslöser können aber auch Erkrankungen der Atemwege, des Magen-Darm-Traktes oder des Stoffwechsels (z.B. Diabetes bei schlechter Stoffwechsellage) sein.

Behandlung

Zähne und Zahnfleisch können durch eine zahnärztliche Behandlung "saniert" werden. Sollten bestimmte Grunderkrankungen vorliegen gilt es diese zu behandeln.

Was können sie selbst gegen Mundgeruch tun?

Zähne sollten möglichst nach jedem Essen geputzt werden. Zahnseide oder eine Zahnbürste für die Zahnzwischenräume möglichst einmal täglich verwenden. Die Zunge mit einer weichen Zahnbürste oder einem speziellen Zungenputzer reinigen. Vor dem Zubettgehen abends eine antimikrobielle Mundspülung verwenden. Zusätzlich sollten sie viel frisches Obst und Gemüse essen. Kaugummis und Pastillen überdecken den Mundgeruch und fördern zudem die Speichelbildung.

Achten sie bei zahnchirurgischen Eingriffen darauf das mit Diabetes häufig eine gestörte Wundheilung einhergeht und Bakterien in die Blutbahn eindringen können. Deshalb sollte vor Eingriffen der Zahnarzt über Diabetes, Therapie, Stoffwechsellage und gegebenenfalls verwendete Antibiotika informiert werden.

Trockene Haut

Trockene Haut hat wohlmöglich jeder schomal gehabt. Meist kann man diesem Hautbild durch gezielte Pflege rasch entgegenwirken. Aber trockene Haut kann auch Ursache für schwerwiegendere Hautkrankheiten oder Auslöser weiterer Hautprobleme sein. Anzeichen trockener Haut sind raue, spröde, rissige, schuppige Körperstellen, die unter Umständen zu Juckreiz neigen und sich auf unserer obersten Hautschicht, der Epidermis, bemerkbar machen.

Unsere Haut dient unter Anderem als Schutzbarriere vor äußeren Einflüssen. Eine geringere Schweiß- und Talgdrüsenproduktion und der Verlust von körpereigenem Harnstoff (Urea) sorgt für eine reduzierte Feuchtigkeitsspeicherung der Haut. Dadurch neigt diese zu Trockenheit und Ekzemen. Hornhautbildung oder Juckreiz können ebenfalls auftreten. Ist der Schutzmechanismus erstmal gestört wird unsere Haut anfälliger für Hautinfektionen (bakterielle oder Pilzinfektionen).

Trockene Haut kann am ganzen Körper auftreten, ist vermehrt aber sichtbar an Armen und Beinen oder im Gesicht. Gerade ältere Menschen haben mit diesem Hautproblem zu kämpfen als Zeichen des natürlichen Alterungsprozesses.

Ursachen

Trockene Haut kann vielerlei Ursachen haben. Diese können beispielsweise sein:

- **Lebensalter:** Auch das Lebensalter spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Ab 40 Jahren beginnt der natürliche Alterungsprozess, welcher Fett- und Feuchtigkeitsverlust zur Folge hat.
- **Berufe:** Berufe mit starker Staubentwicklung, Schmutz, Feuchtigkeit oder Chemikalieneinsatz können die Haut austrocknen lassen.
- **Umwelteinflüsse:** Ebenso können kalte oder warme Winde trockene Haut in Gang setzen. Auch das häufige Baden mit warmen Wasser kann ein Auslöser sein.
- **Hautkrankheiten:** Krankheiten wie Diabetes mellitus, Neurodermitis oder Psoriasis (Schuppenflechte) können trockene Haut als Begleiterscheinung haben.
- **Allergien:** Allergische Reaktionen auf Medikamente, Lebensmittel oder Kosmetika sind oftmals Auslöser entzündlicher Prozesse.

Symptome trockener Haut

Ist die Haut feuchtigkeitsarm, feinporig, dünn und pergamentartig sind dies Anzeichen trockener Haut. Weitere Erscheinungsbilder können empfindliche, schuppige Haut oder auch Juckreiz sein. Trockene Haut ist oftmals auch Ausgangspunkt weiterer Hautkrankheiten. So können sich in Folge Austrocknungsekzeme bilden oder Hauteinrisse (Rhagaden) entstehen.

Die nicht mehr ausreichende Schutzbarriere der Haut kann ebenfalls bakterielle Infektionen oder auch Pilzinfektionen (Mykosen) auslösen.

Ein wesentlicher Bestandteil ist daher die richtige und regelmäßige Hautpflege.

Behandlung

Je nachdem welche Ursache trockene Haut für die Betroffenen hat, gibt es etliche Behandlungsmöglichkeiten. Vorhandene Allergien kann man mit Allergietests ermitteln und somit vorzeitig schädlichen Inhaltsstoffen aus dem Weg gehen. Zur Hautpflege eignen sich Wirkstoffe, die der Haut Feuchtigkeit wiedergeben, wie zum Beispiel Allantoin, Vitamin E, Panthenol, Urea. Viele greifen hierbei auch zu fetthaltigen Cremes wie Melkfett – jedoch verstopft dieses die Poren und hinterlässt einen Film auf dem Keime entstehen können. Gerade bei trockener Haut empfiehlt sich besonders die Verwendung von harnstoffhaltigen Cremes oder Lotionen, da Harnstoff (Urea) gut in die Haut penetriert und dieser Feuchtigkeit wiedergibt. Je nachdem wie trocken die Haut ist bieten sich hier Harnstoffkonzentrationen von 2-10% als Dauerpflege an. Bei Haut die zu Verhornung neigt können auch Cremes ab einem Gehalt von 20% verwendet werden, da diese zusätzlich Hornhaut abtragend wirken.

Ein weiterer Punkt sollte eine gesunde Ernährung sein, viel Trinken bei gleichzeitiger Reduzierung von alkoholischen Getränken. Bewegung an der Luft, kein ständiges Waschen mit warmen Wasser und das Tragen von geeigneter Kleidung (keine enge Bekleidung) kann das Hautbild obendrein verbessern.

Neurodermitis

Neurodermitis ist eine chronische Hautkrankheit, die zu Entzündungsreaktionen auf der Haut führt. Neurodermitis zählt zu den vererbaren Krankheiten, was aber nicht automatisch bedeutet, dass die Symptome auftreten müssen. Umweltfaktoren oder auch psychische Belastungen können Hautprobleme wie trockene Haut, Juckreiz oder Ekzeme auslösen, die die Lebensqualität einschränken. Die Hautbarriere ist hierbei nicht mehr ausreichend geschützt und kann so durch äußere Einflüsse Entzündungen hervorrufen.

Eine regelmäßige Hautpflege ist daher die Basis, um den Schutz der Hautbarriere wiederherzustellen. Neurodermitis beginnt meist schon im Kindesalter, ist nicht heilbar – aber soweit behandelbar, dass die Symptome stark eingegrenzt werden können. Weitere geläufige Bezeichnungen für Neurodermitis sind u.a. atopisches Ekzem, atopische Dermatitis oder auch endogenes Ekzem.

Ursachen

Neurodermitis ist genetisch veranlagt. Das bedeutet, dass betroffene Eltern mit einer höheren Wahrscheinlichkeit die Krankheit an ihre Kinder weitergeben. Der Einfluss von genetischen Faktoren liegt bei etwa 65%. In den meisten Fällen zeigt sich die Krankheit bereits in den ersten Lebensjahren durch trockene, empfindliche, entzündete Haut, die zu Juckreiz neigt. Wie stark die Krankheit ausbricht, ist von vielen Faktoren abhängig.

Umwelteinflüsse wie Kälte, Trockenheit, Hitze und Schwüle können Entzündungsschübe ebenso hervorrufen wie psychische Belastungen oder auch hautirritierende Stoffe durch Kleidung. Der oftmals entstehende Juckreiz stellt für die Betroffenen eine hohe Belastung dar. Kratzen verschlimmert im Allgemeinen den Zustand der Haut.

Ist das Immunsystem einmal gestört, ist die Haut anfälliger für Infektionen. Bakterien, Viren oder Pilze können Hauterkrankungen auslösen wie z.B. Hautbläschen, Pusteln, schuppige Haut, Hautrötungen oder Schwellungen.

Symptome

Neurodermitis kann sich auf unterschiedlichste Weise über die Haut bemerkbar machen. Patienten leiden vermehrt an trockener, schuppiger Haut, Hautrötungen oder auch Ekzemen, die zu starkem Juckreiz führen kann. Dabei können diese Hautprobleme am ganzen Körper auftreten. Bei Kindern treten die Hautirritationen vermehrt an den Gelenkbeugen, am Handgelenk oder im Nacken auf.

Nässende Ekzeme können zudem den Keimbefall erhöhen und Hautinfektionen (z.B. durch Staphylokokken) auslösen. Diese bakteriellen Infektionen sind unter Anderem Auslöser von Abszessen, Furunkeln oder Pusteln. Viren können außerdem Infektionen wie Herpes hervorrufen.

Behandlung

Die Behandlung von Neurodermitis ist abhängig vom Grad des Ausmaßes und sollte möglichst mehrere Komponenten vereinen. Dabei ist die Pflege der Haut ein elementarer Bestandteil. Der Gebrauch von feuchtigkeitsspendenden Pflegeprodukten (Urea) bei trockener Haut steht dabei an oberster Stelle. Auch entzündungshemmende Wirkstoffe bieten sich bei der Hautpflege an (z.B. Azulen, Panthenol, PHMB).

Wichtig ist es mögliche Auslöser zu finden und zu meiden. Dies kann unter anderem durch Allergietests erfolgen oder durch Selbstkontrolle, wenn Hautirritationen durch äußere Einflüsse entstehen. Zu viele Sonnenbäder, Schmuck oder auch Kosmetika können die Haut beeinflussen. Vermeiden sie Kratzen der Haut bei Juckreiz. Juckreizlindernde Stoffe können hier unterstützend helfen, z.B. Silber Cremes oder Silbertextilien bei Kleinkindern. Ebenso eignet sich die Verwendung von Silberstrümpfen und das Tragen von geeignetem Schuhwerk.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Ernährung. Eine gesunde Ernährung kann die Abwehrkräfte stärken und die Darmflora gesund halten. Gemüse und Obst sind gut für eine ausgeglichene und frische Haut.

Schuppenflechte (Psoriasis)

Schuppenflechte ist eine weit verbreitete Krankheit, die sich über die Haut bemerkbar macht. Dabei neigt die Haut zu roten, schuppigen Flecken, die in unterschiedlicher Ausdehnung auftreten können – je nach Schweregrad. Betroffene Stellen sind meist Gelenkbeugen wie Ellenbogen oder Knie, allerdings können die Symptome auch an anderen Körperstellen auftreten. Am häufigsten tritt die Hauterkrankung allerdings auf der Kopfhaut auf.

Psoriasis ist eine Autoimmunreaktion der Haut. Körpereigenes Gewebe (Hautzellen) wird dabei als fremd anerkannt, wodurch es zu Hautentzündungen kommt. Der dadurch angeregte Hauterneuerungsprozess verläuft schneller als normal. In Folge dessen entstehen rote, entzündete, silber schuppige Hautstellen.

Schuppenflechte kann in jedem Lebensalter auftreten und ist nicht ansteckend. Die Grunderkrankung selber ist nicht heilbar, jedoch können die Symptome gemindert werden. Dabei sollten Betroffene auch vorbeugende Maßnahmen beachten um den Krankheitsschüben prophylaktisch entgegenzuwirken.

Ursachen

Die Hautkrankheit ist zum großen Teil erblich bedingt. Das bedeutet allerdings nicht das die Symptome automatisch auftreten müssen. Oft werden diese erst durch unterschiedliche Auslöser in Gang gesetzt. So können Hautverletzungen oder Infektionen der Haut die Krankheit "aktivieren". Auch durch äußere Umwelteinflüsse kann dies erfolgen. Psychische Belastungen, Alkohol und ständiges Rauchen können ebenfalls verantwortlich sein die Immunreaktion auszulösen.

Schuppenflechte kann ebenso eine Begleiterscheinung von Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Diabetes sein.

Symptome

Typische Symptome der Schuppenflechte sind rote, trockene, schuppige Hautflecken. Die Hautschuppungen sind dabei meist silber glänzend oder silber-weiß und die Haut neigt an den empfindlichen Stellen oft zu Juckreiz. In einigen Fällen kommt es auch zur Verdickung, bis hin zur Verhornung der Haut.

Am häufigsten treten die Symptome an der Kopfhaut oder an Armen und Beinen auf. Jedoch zeigen sich Krankheitsbilder auch an anderen Körperstellen (Oberschenkelinnenseite, Rücken, Genitalbereich).

Zusätzlich können begleitend zur Schuppenflechte auf der Haut auch Gelenke und Sehnen entzündet werden, was Gelenkschäden zur Folge haben kann. Hierbei sind oftmals Gelenkfunktionen an Armen und Beinen verwickelt. Werden Gelenke angegriffen spricht man auch von Psoriasis Arthritis.

Behandlung

Wie schon beschrieben ist die Krankheit an sich nicht heilbar, jedoch gibt es einige Maßnahmen die Symptome zu mindern.

Verzichten sie auf den Kontakt mit Allergiestoffen, die Hautreizungen zur Folge haben könnten. Vermeiden sie zudem Kratzen der entzündeten Hautstellen. Für Psoriasis-Patienten ist eine regelmäßige und sorgfältige Hautpflege maßgeblich um ein gesundes Hautbild herzustellen. Achten sie dabei auf den Einsatz von Pflegeprodukten die reinigen und pflegen. Unter Umständen empfiehlt sich auch die Verwendung von Medikamenten um innerlichen Problemen zu begegnen.

Ein gesunder Lebensstil wirkt außerdem als vorbeugende Maßnahme um Krankheitsschübe nicht aufkommen zu lassen. Dazu zählt zum einen eine gesunde Ernährung, aufs Rauchen verzichten, den Alkoholkonsum eindämmen und Übergewicht vermeiden.

Pilzinfektionen (Mykosen)

Pilzinfektionen werden fachmännisch auch Dermatomykosen genannt und treten meist an feuchten/warmen Körperregionen auf wie z.B. Füße, Achseln oder im Genitalbereich. Zu den häufigsten Pilzkrankungen zählen Fußpilz, Nagelpilz oder auch der Scheidenpilz.

Dabei tritt der Pilzerreger in die Haut ein und kann entzündliche Prozesse in angrenzenden Hautbereichen oder unter Nägeln hervorrufen. Meistens können die auftretenden Symptome mit entsprechenden Antimykotika behandelt werden um die Infektionen schnell abklingen zu lassen. Im schlimmsten Fall allerdings können Krankheitserreger z.B. über Schleimhäute in die Blutbahn gelangen und innere Organe angreifen.

Man unterscheidet im Wesentlichen zwischen 3 Pilzerregern:

- **Dermatophyten:** Die häufigste Form von Pilzerregern sind die Dermatophyten oder auch Fadenpilze genannt. Diese ernähren sich von Keratin und ermöglichen so eine Vermehrung auf verhornten Hautarealen wie Nägeln, Haaren oder unsere Haut. Bei Temperaturen unter 37°C entfalten sie ihre Wirkung und können Infektionen auf der Hautoberfläche verursachen.
- **Hefepilze:** Im Gegensatz zu Dermatophyten kommen Hefepilze meist in warmfeuchten zur Entfaltung. Gerade Schleimhäute (z.B. Mundschleimhaut oder Darmschleimhaut) können mit diesem Erreger in Kontakt treten.
- **Schimmelpilze:** Schimmelpilze lösen eher seltener Hautirritationen aus. Meist treten diese bei Menschen mit einer starken Immunschwäche (z.B. Diabetiker) auf.

Ursachen

Hautpilze können unterschiedliche Ursachen haben. Da es sich bei einem Hautpilz um eine Infektionskrankheit handelt kann diese übertragen werden durch unmittelbaren Körperkontakt oder über Gegenstände die mit dem Erreger befallen wurden. So können Fußpilze beispielsweise durch die warm-feuchte Umgebung in Schwimmbädern übertragen werden, da hier barfuß Erreger schnell aufgenommen werden. Hautbereiche, die zu starkem Schwitzen führen (Achseln, Füße – besonders Zwischenräume der Zehen), neigen zusätzlich zu Pilzinfektionen.

Zudem können mangelnde Körperhygiene, allergische Reaktionen oder bakterielle Infektion von Wunden Hautpilze hervorrufen. Bereits entzündete oder verletzte Haut ist oftmals anfällig für Erreger und führen zu Hautpilz. Gerade im höheren Alter steigt das

Risiko von Pilzinfektionen. Menschen mit einem geschwächtem Immunsystem sind dabei ebenfalls häufiger betroffen.

Symptome

Die Symptome eines Hautpilzes sind je nach Schwere der Infektion verschieden. Durch das Eindringen des Erregers in die Haut entsteht ein Pilzgeflecht, das sich vermehren kann und Hautirritationen hervorruft. Dabei kommt es meist zu einer roten Hautverfärbung, Bläschenbildung oder auch schuppiger Haut die zu Juckreiz neigt. Ein Kratzen der betroffenen Stellen sollte vermieden werden, da so Hautschichten zerstört werden und der Pilz vordringen kann. Außerdem kann durch das Kratzen Hautschuppen in den Nägeln zurückbleiben und auf andere Hautbereiche übertragen werden.

Behandlung

Meist heilt die Infektion natürlich ab. Da dies aber nicht immer eintritt empfiehlt sich die Verwendung eines Antimykotikums, was Pilzinfektionen entgegenwirkt. Cremes, Salben oder Gele zur Behandlung haben sich hier als wirkungsvoll erwiesen. Auch nach abklingen der Infektion sollte man die Körperstellen weiterbehandeln, da unter Umständen der Pilz noch nicht komplett beseitigt wurde und sich neu entwickeln kann. Im Mundbereich bieten sich Mundspülungen mit antimykotischen Wirkstoffen an.

Es sollte außerdem auf eine regelmäßige und angemessene Körperhygiene geachtet werden. Nehmen sie auch Rücksicht auf ihre Mitmenschen. Leiden sie beispielsweise an Fußpilz dann vermeiden sie barfuß durch die Wohnung zu laufen. Kommt es zu einer Hautpilzinfektion sollte man den nächsten Hautarzt aufsuchen um den genauen Erreger festzustellen (erfolgt durch Entnahme von Hautproben). Eine genaue Bestimmung des Pilzerregers beschleunigt den Behandlungsverlauf.

Vorbeugende Maßnahmen sind ebenfalls wichtig um entstehende Infektionsherde schon frühzeitig zu unterbinden. Um Fußpilzinfektionen zu vermeiden sollten keine engen Schuhe getragen werden. Nasse Körperstellen, gerade die Füße und Zehenzwischenräume, gründlich abtrocknen, da sich Pilze in feuchtwarmen Gebieten wohler fühlen.

Hautausschlag - Ekzem

Ekzeme sind Hauterkrankungen, die durch unterschiedliche Faktoren ausgelöst werden können. Man spricht im Zusammenhang mit einem Ekzem auch von Hautausschlag oder Hautentzündungen. Betroffen ist dabei die Oberhaut (Epidermis), sowie die oberste Schicht der Lederhaut.

Bemerkbar macht sich ein Ekzem durch entzündete Stellen, Juckreiz oder Rötungen auf der Haut. In einigen Fällen kann es auch zu nässenden Ekzemen kommen. Ein austrocknen der Haut kann zusätzlich zu Rissen oder Schründen führen.

Man unterscheidet im Wesentlichen zwischen 3 Arten:

- **Kontaktekzem:** Werden ausgelöst durch kontinuierliche Berührung mit chemischen Stoffen, Reinigungs- oder Waschmitteln. Zu ihnen zählen auch Hautausschläge, die durch allergische Stoffe ausgelöst werden. Entstehen tun diese meist an Körperregionen, die mit dem hautirritierenden Stoff in Berührung geraten sind.
- **Atopisches Ekzem:** (auch Neurodermitis genannt) Ist eine erblich veranlagte Hautkrankheit, die häufig schon im Säuglingsalter auftritt. Typische Anzeichen sind Hautveränderungen an Gelenkbeugen (z.B. Arme, Beine), Hautrötungen, trockene Haut mit starker Neigung zum Juckreiz.
- **Seborrhoisches Ekzem:** Seborrhoisches Ekzeme entstehen durch erhöhte Talgproduktion und führen zu fettiger bis schuppiger Haut. Dies tritt meist im Gesicht auf oder auf der Kopfhaut und führt zur Hautschuppung.

Ursachen

Die Entstehung ist sowohl vielfältig als auch individuell zu betrachten. Trockene Haut oder Schweiß können Auslöser von Ekzemen sein. Ebenso kann eine gestörte Darmflora dazu führen, dass die Darmschleimhaut angegriffen wird, Gifte in die Blutbahn gelangen und Hautausschläge auslösen. Umwelteinflüsse oder Stress können zudem entzündliche Prozesse in Gang setzen.

Auslösende Einflüsse werden hierbei unterteilt in:

- **exogene Ekzeme:** Sind Hautausschläge die durch äußere Einflüsse entstehen, wie z.B. chemischen Stoffen, UV-Strahlung, Waschmitteln. Auch Schmuck, Duftstoffe oder Piercings können sogenannte Kontaktekzeme auslösen.

- **endogene Ekzeme:** Sind Hautausschläge die durch innere Faktoren hervorgerufen werden. Hautkrankheiten wie Neurodermitis zählt man zu endogenen Ekzemen, die ihren Ursprung in der genetischen Veranlagung haben. Neben vererbten Allergien zählen auch bakterielle Infektionen oder Hautpilze zu endogenen Einflüssen.

Symptome

Ekzeme machen sich über die Haut in unterschiedlichen Formen bemerkbar. So können Hautrötungen, Juckreiz, geschwollene oder auch schuppige Haut die Folge sein. Auch an der Kopfhaut kann gereizte oder gerötete Haut zur Schuppung führen. Dabei sei erwähnt das grundsätzlich alle Bereiche des Körpers betroffen sein können. An welchen Stellen es zu Hautveränderungen kommt hängt oftmals auch vom Auslöser ab. Äußere Einflüsse, die die Haut reizen, können dabei des Öfteren als Indikatoren ausgemacht werden. Eine Entzündung der Haut um ein neu gestochenes Piercing lässt z.B. leichter Rückschlüsse auf den Auslöser zu. Auch Hautirritationen, die z.B. nach der Verwendung eines neuen Duschgels entstehen, lassen vermuten das Inhaltsstoffe nicht vertragen werden.

Behandlung

Ein wichtiger Punkt der Behandlung eines Ekzems ist es den Auslöser ausfindig zu machen, um weitere Reaktionen zu unterbinden. Gerade bei Kontaktekzemen durch äußere Einflüsse können solche hautreizenden Auslöser schneller ausfindig gemacht werden. Allergische Reaktionen können beispielsweise durch Kosmetika, Kleidung, Medikamente oder auch Nahrungsmittel entstehen.

Die Hautpflege sollte ein elementarer Bestandteil der täglichen Pflege sein. Entzündungshemmende Produkte sollten verwendet werden. Bei juckender Haut können juckreizlindernde Wirkstoffe in Cremes (z.B. Urea, Silber) das Hautbild verbessern. Pilz- bzw. bakterielle Infektionen können mit antimykotischen Cremes oder Lotionen behandelt werden.

Auch die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle um eine gesunde Darmflora herzustellen. Eine Entsäuerung des Körpers kann mittels Ernährungsumstellung erreicht werden und das Hautbild ebenfalls verbessern. Menschen mit empfindlicher Haut sollten zudem dauerhafte Sonneneinstrahlung vermeiden. Zudem sollte man auf seine Bekleidung beachten. Hautreizende Kleidung (z.B. Wollpullover) können ebenfalls Hautprobleme verhorrufen.