

Hautpflege bei Schuppenflechte - ganz individuell

veröffentlicht in Beauty Forum 2009 (10), 48-51

Jede Problemhaut benötigt eine möglichst individuell angepasste Hautpflege – insbesondere auch in beschwerdearmen oder -freien Zeiten. Die unterstützende Prävention kann im Fall der Schuppenflechte oder Psoriasis helfen, die Belastung der Betroffenen zu reduzieren.

Die Schuppenflechte oder Psoriasis gehört zu den Keratosen. Keratose ist der Oberbegriff für Verhornungsstörungen. Die Erkrankung hat unterschiedliche Ursachen. Sie wird durch äußere Faktoren verstärkt oder manchmal sogar erst ausgelöst. Niedrige Luftfeuchte in den Räumen, nasskalte Witterung und Stress spielen dabei beispielsweise eine Rolle. Die Verhornungsstörung äußert sich als Entzündung der Haut (Erythem). Darüber befinden sich Schuppen, die aus abgestoßenen Keratinozyten bestehen, die um ein Vielfaches schneller als bei normaler Haut gebildet werden.

Die Hautpflege muss besonders reizfrei sein. Das bedeutet, dass Stoffe verwendet werden sollten, die mit der Hautphysiologie verträglich sind. Dies gilt gleichermaßen für die Zusammensetzung und die Konzentrationen der Pflegestoffe. Anders als bei Akne, bei der es sich um eine Verhornungsstörung an den Talgdrüsenausgängen handelt und bei der sich die kosmetischen Behandlungen meist auf Gesicht, Hals und Dekolleté konzentrieren, stehen bei der Schuppenflechte die Knie, Ellenbogen, die Kopfhaut, aber auch die Fingernägel im Mittelpunkt. Für die kosmetische Praxis bedeutet dies eine besondere Herausforderung, da neben der dominierenden Gesichtsbehandlung auch die übrigen Körperregionen mit einzubeziehen sind. Daraus ergeben sich drei Behandlungsfelder:

- Ganzkörpertreatment
- Gesichtsanwendung und
- Behandlung kritischer Stellen

Ganzkörpertreatment

Das Ganzkörpertreatment muss korneotherapeutisch ausgelegt sein. Ziel ist es, die Hautbarriere in einen möglichst guten Allgemeinzustand zu versetzen und sie damit weitgehend unempfindlich gegenüber äußeren Reizen zu machen, seien es geringe Luftfeuchte, Temperaturschwankungen, pathogene Keime oder reizauslösende Stoffe.

Juckreiz geht unter Umständen von körpereigenen Stoffen aus – wie etwa eingetrocknetem Schweiß. Deshalb sollte die **Kleidung** nicht eng anliegen, atmungsaktiv und luftig sein und aus weichen Materialien bestehen. Wolle oder Spezialimprägnierungen können hingegen kontraproduktiv sein. Dies sind aber nur Randbedingungen, die generell bei Verhornungs- und Barrierestörungen zu berücksichtigen sind, an den eigentlichen Ursachen der zu Schuppenflechte neigenden Haut ändern sie nichts; zusammen mit fundierter Ernährungsberatung und persönlicher Zuwendung sind sie jedoch wichtige Mosaiksteine, um die Auswirkungen in Grenzen zu halten.

Die Ganzkörperbehandlung beginnt mit der **Hautreinigung** oder einer **Dusche**. Es kommt darauf an, milde Reinigungspräparate zu verwenden, die sich absolut rückstandsfrei wieder entfernen lassen. Aggressive Tenside und rückfettende Inhaltsstoffe sind tabu; das Duschwasser muss weich sein, um Hautreaktionen mit Härtebildnern des Wassers zu vermeiden. Alternativ sind Wannenbäder mit Meersalz oder Salzen des Toten Meeres empfehlenswert.

Wenn partielle **Peelings** nötig sind, wird an den entsprechenden Stellen vor dem Bad eine 10- bis 20-minütige Enzympeeling-Maske aufgelegt und wieder entfernt. Mechanische Peelings mit Reibekörpern sind ungeeignet. Wenn es um die Entfernung akut schuppender Herde geht, ist der Dermatologe einzuschalten. Balneologisch gibt es hier eine Reihe interessanter Behandlungen mit Fango, Thermalwässern bis hin zu den beliebten Kangalfischen, die die Schuppen abknabbern.

Nach der Reinigung folgt die **Tonisierung**, um die Haut für Wirkstoffe, die in den darauf folgenden Packungen eingearbeitet werden, aufnahmebereit zu machen. Wie bei der Verhornungsstörung "Akne" haben sich Tonika bewährt, die liposomal aufgebaut sind und neben nativem Phosphatidylcholin D-Panthenol und Fumarsäure enthalten. Die Fumarsäure ist körperidentisch und nicht mit Fumar-

säureestern zu verwechseln, die für die orale Therapie der Psoriasis eingesetzt werden.

Für die **Körperpackung** eignen sich am besten Systeme, die aus emulgatorfreien Basiscremes und Wirkstoffkonzentraten (Seren) zusammengesetzt sind. Denn auch die zur Schuppenflechte neigende Haut ist nicht einheitlich, sondern unterscheidet sich individuell in Hautfeuchte, Fettgehalt und Elastizität. Ebenso spielen das Alter und saisonale Einflüsse eine Rolle. Da es um große Hautareale geht, empfiehlt es sich aus Kostensicht, die Basiscremes mit lauwarmem Wasser zu "strecken". Die gewählten Präparate sollten wie bei Problemhäuten prinzipiell möglichst wenige Hilfsstoffe enthalten, d.h. frei von Konservierungs- und Duftstoffen, Emulgatoren und okklusiv wirkenden Komponenten sein. Die in Frage kommenden Wirkstoffe sind:

Essenzielle Fettsäuren (FS), die selbst barrierestabilisierend und deren Metabolite entzündungshemmend wirken:

- Linolsäure (Sojaöl, Distelöl, Phosphatidylcholin)
- Alpha-Linolensäure (Leinöl, Hagebuttenkernöl)
- Gamma-Linolensäure (Nachtkerzenöl)

Entzündungshemmende Stoffe:

- Boswelliasäuren (Weihrauchharz)
- Berberin-Alkaloide (Mahoniaextrakt)
- Acetosid (Spitzwegerichextrakt)
- Salicylsäure; wirkt auch keratolytisch
- Kamillenextrakt
- Sonnenhutextrakt

Vitamine / vitaminähnliche Stoffe:

- D-Panthenol
- Vitamin A
- Vitamin E
- Vitamin D; in Avocadoöl enthalten

Hautfeuchte erhöhende Stoffe:

- Aloe-vera-Extrakt
- Algenextrakt
- CM-Glucan
- Harnstoff (Urea)
- Aminosäuren (NMF)

Fettende Stoffe (s. o. essenzielle FS):

- Neutralöl (Caprylic/Capric Triglyceride)
- Jojobaöl
- Sheabutter
- Olivenöl
- Avocadoöl

Die **Auswahl der Wirkstoffe** erfolgt nach einer

eingehenden instrumentellen und visuellen Hautanalyse. Vielfach wird man sich langsam herantasten, um herauszufinden, auf welche Wirkstoffe die individuelle Haut am besten anspricht. Keinesfalls macht es Sinn, alle oben genannten Wirkstoffe zu einem Cocktail zusammenzurühren. Im Übrigen kann man bei den Packungen erfahrungsgemäß auch tonerdereiche Heilerde oder Lehmpulver hinzuziehen. Diese mineralischen Packungen haben allerdings den Nachteil, dass sie mit feuchten Tüchern aufwendiger zu entfernen sind und dadurch ein Teil der vorher aufgetragenen Feuchthaltesubstanzen wieder verloren geht.

Vor der Packung kann man auch eine **Massage** durchführen, wobei akut entzündliche Stellen auszuspüren sind. Zweckmäßig kombiniert man dazu die für die Packung eingesetzten Öle mit der Basiscreme.

Am Ende der Behandlung kann man – soweit noch notwendig – sparsam eine **Abschlusscreme** auftragen. Eine Überpflege ist unbedingt zu vermeiden, da die Haut auf ein "Zu viel des Guten" negativ reagieren kann. **Abschluss- und Heimpflege** orientieren sich an den Komponenten der Kabinenbehandlung. Die Heimpflege ist ähnlich wie bei Akne-Haut zweistufig durchzuführen:

- (1) Tonisieren mit liposomaler Lotion (s. o.)
- (2) Pflegecreme mit Nachtkerzenöl und Urea; alternativ: Creme mit Spitzwegerich, Mahoniaextrakt und Salicylsäure.

Gesichtsbehandlung

Das Gesicht ist mit Ausnahme der Haaransätze und der Haut unter den Ohrfläppchen nicht von der Schuppenflechte betroffen. Es macht aber durchaus Sinn, hier ähnlich vorzugehen wie bei der Ganzkörperpflege, schon um die Behandlung nicht zu verkomplizieren. Statt der Packung (Vlies) wird eine Maske eingesetzt, die meist aus einer besonders dick aufgetragenen reichhaltigen Creme (Wirkstoffe s. o.) besteht. Die Creme kann gleichzeitig als Medium für eine leichte Massage dienen – mit dem Vorteil, dass Wirkstoffe wie Vitamine A, C, E und D-Panthenol besonders gut einziehen. Wenn erhärtende Modelagen auf Kalziumsulfat-Basis (INCI beachten!) benutzt werden, deren Effektivität auf einer temporären Okklusivität beruht, muss nach dem Auftragen der Wirkstoffe eine Isolierschicht aus Basiscreme oder Pflanzenöl, wie etwa Hagebuttenkernöl, folgen, damit die Kalziumsalze keinen direkten Hautkontakt haben.

Besonders kritische Stellen

Hier geht es vor allem um die **Kopfhaut**, deren Behandlung unter der Behaarung besonders schwierig ist. Dort kann man allenfalls liposomale, fumarsäurehaltige Lotionen oder Leinöl in nanopartikulärer Form einsetzen. Fett-haltige Formulierungen verbieten sich von selbst, da sie die Frisur ruinieren und sich nur mit Hilfe tensidhaltiger Reinigungsmittel wieder entfernen lassen, die alle vorher applizierten Wirkstoffe wieder auswaschen. Umso wichtiger ist es, die Kopfhaut mit möglichst wenig Chemie zu konfrontieren. Das heißt Haargele, -sprays sowie Shampoos mit aggressiven waschaktiven Substanzen und Rückfetttern sind auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Auch auf Dauerwellen und Haarfärbung ist zu verzichten. Wichtig ist zudem der Sonnenschutz, jedoch nicht in Form cremiger, UV-Filter enthaltener Präparate, sondern mittels einer Kopfbedeckung. Dies alles ist natürlich leichter gesagt als getan – stellt aber die wirksamste Prävention dar.

Nagelbetten der Finger- und Fußnägel: Nicht selten sind auch diese durch die Schuppenflechte sensibilisiert. In solchen Fällen hilft

das Tauchen in liposomale Fumarsäurelösungen. Für die Fingernägel eignen sich hierfür Eierbecher sehr gut. Die Liposomen penetrieren unter die Nägel und verteilen die Wirkstoffe. Für die Füße sind Fußbäder oder getränkte Vliese - vor allem, wenn auch die Sohlen betroffen sind - empfehlenswert.

Ganzheitliche Strategie

Die Anfälligkeit gegenüber Schuppenflechte ist meist erblich bedingt. Offensichtlich müssen aber eine Reihe von **Co-Faktoren** vorhanden sein, damit sich die Krankheit manifestiert. Diese können **psychische** (Stress), **ernährungsbedingte** (unausgewogener Fettsäurekonsum), **medikamentöse** (Einnahme von Betablockern), **technische** (Chemikalien am Arbeitsplatz) oder **witterungsbedingte** Hintergründe haben, um nur einige wichtige zu nennen. Daher sind **behandlungsbegleitende Beratung** und **psychologisches Einfühlungsvermögen** entscheidende Komponenten für den langfristigen Erfolg der präventiven Hautpflege.

Dr. Hans Lautenschläger