

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Gedanken zum Thema

2. Begriffsdefinitionen

2.1 Die Haut

2.2 Hautpflege

3. Die Haut

3.1 Allgemeine Informationen zur Haut

3.2 Anatomie der Haut

3.3 Aufgaben der Haut

3.4 Hauttypen

4. Die Altershaut

4.1 Definition der Altershaut

4.2 Unterschied zwischen Alters- und Normalhaut

5. Pflege der Altershaut

5.1 Hautreinigungsmittel

5.2 Pflegetechniken bei Altershaut

5.3 Hautpflege

5.4 Prinzipien der Hautpflege

5.5 Reinigung und Pflege der verschiedene Hauttypen

6. Hautpflegeprodukte

6.1 Beschreibung der einzelnen Hautpflegeprodukte

6.2 Wirk- und Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten

7. Fragebogen

7.1 Auswertung und Interpretation der Ergebnisse

7.2 Resümee

8. Schlusswort

Anhang

Vorwort

Als ich letzten Winter nach einem Thema für meine Diplomarbeit suchte, wurde mir klar, dass ich eine derart lange und aufwendige Arbeit ausschließlich zum Thema Hautpflege verfassen könnte. Der Kurs zum zertifizierten Wundmanager hat mich in meiner Themenwahl bestärkt, da Hautpflege im Rahmen des professionellen Wundmanagements sehr wichtig ist.

Oft kann bei der Behandlung chronischer Wunden trockene Haut festgestellt werden, nachdem einige Patienten Hautpflege vorwiegend im Alter nicht als Wichtigkeit wahrnehmen. Ein irritierter Hautzustand im Zusammenhang mit einer chronischen Wunde ist von Nachteil, weil eine Ausbreitung der Wunde sehr rasch vonstatten geht.

Wenn man bedenkt, dass eine adäquate Hautpflege nur einige Minuten des täglichen Lebens in Anspruch nimmt, so habe ich mir zur Aufgabe gemacht, mein erlerntes Wissen über Hautpflege und Hautpflegeprodukte meinen Patienten zu vermitteln.

1. Gedanken zum Thema

Straff, seidig und faltenlos soll sie sein – unsere Haut, das größte menschliche Organ. Zwei Quadratmeter, die darüber Aufschluss geben, ob wir schön, jung, dynamisch und gesund sind. Also duschen, seifen und cremen wir ein, was nur geht. Oft viel zu viel.

Und: In vielen Körperpflegemitteln sind nicht nur pflegende Substanzen sondern auch schädliche Stoffe.

2. Begriffsdefinitionen

Zu Beginn meiner Arbeit „Hautpflege“ möchte ich einige Begriffe, die mir als wichtig erscheinen, näher erklären.

2.1 Die Haut

Das ca. zwei Quadratmeter große Gebilde aus Wasser, Fetten, Asche und Eiweißen ist das größte Organ unseres Körpers. Die Haut ist das Grenzorgan des Organismus zur Umwelt. Mit ihren zahlreichen Funktionen und ihrem komplexen Aufbau ist sie sehr widerstandsfähig gegen mechanische und chemische Zerstörung. Wird jedoch nur ein Zehntel der Hautoberfläche zerstört zum Bsp. durch Verbrennung, so kann dies zu einem lebensbedrohlichen Zustand führen, da es zu einem Flüssigkeits- und Elektrolytverlust kommt.

2.2 Hautpflege

Die Hautpflege zielt neben der Entfernung von Schmutz darauf ab, den natürlichen Schutzmechanismus der Haut zu erhalten und/ oder zu verbessern.

Sie beeinflusst also einerseits die Besiedelung durch schützende Bakterien, die eine Ausbreitung krankmachender Mikroorganismen eindämmen sollen, und andererseits die Bildung einer Schicht aus Talg und Schweiß, sowie der damit verbundenen Stoffwechselprodukte, welche die Barrierefunktion der Haut darstellen. Man bezeichnet diesen Schutzmechanismus der Haut, der sich durch einen pH- Wert bei ungefähr 5,5 auszeichnet, auch als natürlichen Säureschutzmantel.

3. Die Haut

3.1 Allgemeine Informationen

Gewicht: ca. 16% des Körpergewichtes

Fläche: ca. 2 m²

Zellenzahl: 3 Millionen pro cm²

Talgdrüsen: 15 cm²

Schweißdrüsen: 100 pro cm²

Schmerzpunkte: 50- 200 pro cm²

Nerven: 4 m pro cm²

Blutgefäße: 1 m pro cm²

Kältesinnesorgane (Hand): 5 pro cm²

Wärmesinnesorgane (Gesicht): 25 pro cm²

pH -Wert: zu 90% im sauren Bereich, ca. bei 5,5

Weitere wichtige Begriffe

a) pH-Wert

pH ist die Abkürzung für „potentia hydrogenii“ und heißt Wasserstoffionenkonzentration.

Der pH-Wert ist da, um Säuren von Laugen und deren Intensität zu unterscheiden.

Die Skala reicht von pH 0 bis pH 14.

Laugen: größer als pH 7

Säuren: kleiner als pH 7

Wasser hat den Neutralgehalt von pH 7

b) Hydrolipidfilm

Dieser Film überzieht die Hautoberfläche mit einem Teil aus Wasser (hydro) und Fett (lipos).

Die Aufgabe liegt in der Abwehr von Bakterien, die nicht zur normalen Hautflora gehören. Er ist auch für die Geschmeidigkeit der Haut zuständig.

Bei intakter Haut liegt eine Balance zwischen Fett und Feuchtigkeit vor, sie kann aber durch exogene oder endogene Faktoren wie Tageszeit, Jahreszeit, Luftfeuchtigkeit, Ernährung, Stress und Krankheit beeinflusst werden.

c) NMF (natural moisturizing factor)

Die „natürlichen Feuchthaltefaktoren“ sind Substanzen, welche die Eigenschaft besitzen, Wasser zu binden und zu speichern.

Die wichtigsten NMF sind Urea (Harnstoff), Milchsäure, Glycerin und Hyaluronsäure.

Durch übertriebenes Waschen können diese NMF jedoch verloren gehen, die Haut trocknet somit aus und kann erkranken.

d) Säureschutzmantel

Der Säureschutzmantel wird mit dem Hydrolipidfilm gebildet. Seine Quellen sind jedoch der Schweiß, der Talg und der Verhornungsprozess der Haut.

Die gesunde Haut hat eine pH-Wert zwischen 5,4 und 5,9. In diesem Milieu können Keime überleben. Der saure pH-Wert verhindert jedoch eine Ausbreitung der Keime.

3.2 Anatomie der Haut

Genau wie jede andere Grenzfläche zwischen dem Körperinneren und der Außenwelt wie zum Bsp. Magen-Darm-Trakt, Atmungssystem, ableitende Harnwege und äußere Geschlechtsorgane besteht auch die Haut aus einem oberflächlichen Epithel (Epidermis), das mit einer tiefer gelegenen Bindegewebsschicht (Corium) verwachsen ist. Darunter liegt das Unterhaut Fettgewebe (Subcutis).

Die Haut besteht also aus 3 Schichten:

1. Die Epidermis

Sie hat eine durchschnittliche Dicke von ca. 0,05 mm und besteht wiederum aus 5 Schichten: Basalzellschicht, Stachelzellschicht, Körnerzellschicht, Klarzellschicht und der Hornschicht.

In der Basalzellschicht sind die Melanozyten verankert. Sie produzieren den Hautfarbstoff Melanin und verleihen jedem Menschen seinen individuellen Hautfarbtyp.

Die Hornschicht besteht aus leblosen, verhornenden Zellen. Die besonderen Fette der Hornschicht sind wichtig gegen Wasserverlust und zur Bekämpfung verschiedenster Mikroorganismen.

2. Die Dermis

Die Dermis, auch Lederhaut genannt, sorgt für die mechanische Festigkeit der Haut. Ihre durchschnittliche Dicke beträgt ca. 1-2 mm.

Sie besteht aus 2 Schichten: Netzschicht und Zampfschicht.

Die Netzschicht ist die wichtigste Schicht der Dermis. Sie bildet den Übergang zur Subcutis und beinhaltet die Hautanhangsgebilde wie Haarfollikel, Talg- und Schweißdrüsen, Nerven und Blutgefäße .

3. Die Subcutis

Ihre Dicke ist je nach Körperzusammensetzung unterschiedlich und variiert zwischen mm und cm. Sie besteht aus lockerem Bindegewebe und verfügt über das Gefäßnetz des Lymphsystems, über Blutgefäße und Nerven, welche die Haut versorgen. Des weiteren grenzen die Muskelfaszie sowie die Knochenhaut an sie.

3.3 Aufgaben der Haut

1) Schutzfunktionen

a) Schutz vor thermischen Einflüssen

Schutz vor Kälte geben das äußere Haarkleid und die innere Isolationsschicht, das sogenannte Fettgewebe. Die Wärmeregulation erfolgt durch das komplexe Gefäßsystem sowie durch die Schweißdrüsen.

b) Schutz vor mechanischen Einflüssen

Das straffe und elastische Corium (Lederhaut) schützt den Körper vor äußeren Gewalteinwirkungen. Auch das Fettgewebe polstert zum Bsp. Schläge ab.

c) UV- Schutz

Dieser erfolgt in der Epidermis durch die Melaninausschüttung.

d) Schutz vor Mikroorganismen

Das trockene und saure Milieu der Oberhaut wehrt Keime ab. Die oberste Hornschicht wirkt als weitere mechanische Barriere.

Der pH-Wert der Hautoberfläche liegt im schwach sauren Bereich von 5,4 – 5,9.

e) Immunologischer Schutz

Die Haut besitzt eigene antigenpräsentierende Zellen, auch ein sekretorisches IgA wird von den Drüsen abgegeben.

2) Sinnesfunktion

a) Empfindungen

Berührungen, Druck, Schmerz, Temperatur, Lage und Vibration werden durch verschiedene Sensoren (Rezeptoren) über die Haut aufgenommen und über afferente Nervenbahnen zur Verarbeitung an das Gehirn weitergegeben.

b) Kommunikation

Errötung oder Erblassen dienen der Kommunikation.

c) Alarmfunktion

Spezielle Kitzel- bzw. Juckreizempfindungen übernehmen die Schutzrolle bei unangenehmem Parasitenbefall.

3) Absonderungen

a) Sekretion

Die Sekretion erfolgt durch die Abgabe von Talg.

b) Exkretion

Die Exkretion erfolgt durch die Abgabe von Schlackenstoffen aus den Schweißdrüsen.

3.4 Die Hauttypen

a) Die fettige Haut (seborrhoische Haut)

Zirka 50% der Gesamtbevölkerung weisen eine fettige Haut auf. Dies ist bedingt durch eine Überproduktion von Talg und Schweiß. Eine sehr unangenehme Begleitsymptomatik der fettigen Haut sind Pickel und Mitesser.

Die Haut weist eine feuchte, dicke, grobporige und glänzende Oberfläche auf.

b) Die trockene Haut (sebastatische Haut)

Zirka 30% der Gesamtbevölkerung leiden an zu trockener Haut. Primärer Grund dafür ist die verminderte Talgproduktion. Die Hautoberfläche ist feinporig, glanzlos und spröde. Die Poren sind kaum sichtbar. Die Hautoberfläche wirkt dünn und oft gespannt. Sie reißt leichter ein als fettige Haut und fühlt sich rau an.

Die trockene Haut wird in drei Untergruppen eingeteilt, da es von entscheidender Rolle ist, welches Hautpflegeprodukt verwendet wird.

Man unterscheidet:

- Sehr trockene Haut:
Symptome: Sehr stark schuppig, Risse, Rhagaden
Therapie: Fettcremen, Salben

- Trockene Haut:
Symptome: Deutlich schuppig, ohne Risse
Therapie: Cremes, Lipolotionen

- Leicht trockene Haut
Symptome: leicht schuppig, gespannte Haut
Therapie: Hydrolotionen, Basislotionen, Bodylotion

c) Der Mischtyp, trocken – fettig

Etwa 20 % der Bevölkerung neigt zu trocken fettiger Haut.

Die Nase, Kinn und die Stirn sind fettig und die Wangen sind trocken.

Manchmal neigen sie auch zu Pickel und Mitesser.

Grund dafür ist eine unterschiedliche Produktion von Talg.

Das Körperzentrum weist eine eher fettige Haut auf als wie die trockenen Extremitäten.

Allgemein gilt:

Der Hauttyp ändert sich nicht nur im zunehmenden Alter, je älter desto trockener, sondern ist von vielen verschiedenen, exogenen Faktoren abhängig.

So ändert sich der Hauttyp zum Bsp. durch Rauchen oder Luftfeuchtigkeit.

Bei hoher Luftfeuchtigkeit fühlt sich die Haut geschmeidiger an wie in Trockenzone. Auch psychische Probleme, übermäßiges Trinken von alkoholischen Getränken und die falsche Ernährung wirken sich auf die Hautbeschaffenheit aus.

Zur schnellen Erfassung seines Hauttypes kann ein simpler Test angewendet werden. Zwei Stunden nach dem Waschen wird ein polierter Spiegel gegen Stirn oder Wangen gedrückt.

Ergebnis: **Fettig** – Fettfleck am Spiegel
 Trocken – keine anhaltenden Fettspuren am Spiegel
 Mischhaut – an der Stirn anhaltender Fettfleck, an den Wangen nicht

Hauttypen nach ihrer Pigmentierung:

Typ 1: Keltisch

Sehr helle Haut, Sommersprossen, Eigenschutz: 5 - 10 Min.

Typ 2: Nordisch

Helle Haut, manchmal Sommersprossen, Eigenschutz: 10 – 20 Min.

Typ 3: Europäisch dunkel

Hellbraune Haut, keine Sommersprossen, Eigenschutz: 20 – 30 Min.

Typ 4: Mediterran hell

olivbraune Haut, fast nie Sonnenbrand, Eigenschutz: 30 – 40 Min

Typ 5: Mediterran dunkel, asiatisch

Braune Haut, unabhängig von Sonneneinwirkung, Eigenschutz: über 40 Min

4. Die Altershaut

4.1 Definition Altershaut

Die Haut unterliegt einem natürlichen Alterungsprozess. Im Alter wird sie dünner und der Anteil des Fettgewebes nimmt ab. Es entstehen feine, zarte Fältchen. Die Haut wird zudem trockener und verliert an Elastizität, was durch die verminderte Talgproduktion und Schweißdrüsenaktivität zu erklären ist, aber auch durch die Abnahme der Bestandteile des Feuchtigkeitsschutzes zustande kommt. Die Haut wird leicht verletzbar und neigt zu kleinen Einrisse aufgrund von Trockenheit. Insbesondere im Alter können sich kleine Wunden leichter Entzünden, und heilen in der Regel auch verlangsamt ab, aufgrund von vielen Nebenerkrankungen wie Diabetes mellitus, art. Hypertonie und Gefäßschwächen. Mit zunehmenden Alter leidet auch der Säureschutzmantel der Haut. Alkalisalze können nicht mehr vollständig neutralisiert werden. Der Haut fehlt der Schutz vor alkalischen Seifen, Reinigungsmitteln und feuchtigkeitsentziehenden Pflegeprodukten, sie kann zu jucken beginnen und neigt vermehrt zu Ekzemen und Entzündungen.

4.2 Unterschied zwischen Altershaut und Normalhaut

a) Altershaut

Erscheinungsbild:

- Falten und Runzeln wegen Niedergang von elastischen Fasern und Kollagenen
- trockene Hautoberfläche aufgrund niedriger Talgproduktion
- subkutanes Fettgewebe nimmt ab
- unregelmäßige Hautdurchblutung
- Dünne, zigarettenpapierartige, atrophische Haut
- Schlaffheit aufgrund von fehlendem Wasserbindungsvermögen
- Blässe durch fehlende Kapillaren
- Sensibilität der Haut lässt nach

b) Normalhaut

Erscheinungsbild:

- Glatt
- Glänzend
- Gleichmäßig
- Kleinporig
- Nicht zu fett und nicht zu trocken
- Wenig empfindlich, normale Schutzmechanismen
- Normale Talg- und Schweißproduktion
- Regelmäßige Durchblutung

5. Pflege der Altershaut

5.1 Hautreinigungsmittel

a) Wasser

Wasser ist das wichtigste Reinigungsmittel bei der alltäglichen Reinigung unserer Haut. Sowohl für die normale als auch für die Altershaut ist Wasser das bewährteste Basismittel der Hautreinigung. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass nicht nur Schmutz sondern auch der biologische Hautschutz gelöst bzw. angegriffen werden.

Zulange Bäder weichen die Haut auf und lassen sie aufquellen.

Merke:

- Bei der Hautreinigung mit Wasser ist kälteres Wasser besser als warmes, da es den Hydrolipidfilm weniger angreift.
- Die ideale Wassertemperatur liegt bei 10 – 15 Grad unter der Körpertemperatur.
- Problemzonen wie Achselhöhlen, Genitalbereich und Füße können Seifen oder Syndets beigesetzt werden.
- Nach der Reinigung mit Wasser ist eine Nachfettung der Haut unbedingt notwendig, speziell bei Altershaut, da sie generell zu Trockenheit neigt.

b) Seifen

Seifen bestehen aus organischen Fettsäuren, Natrium- und Kaliumsalzen. Sie besitzen ein pH-Wert zwischen 8 bis 11. Gelöst in Wasser bewirken sie eine Reduzierung der Oberflächenspannung des Wassers und erhöhen die Benetzbarkeit der Haut. Dadurch löst sich der Schmutz besser als mit Wasser.

Merke:

- Einer Hautreinigung mit Seifenwasser muss immer eine Nachreinigung mit klarem Wasser folgen.
- Nach einer Waschung mit Seife braucht die Normalhaut schon 2 Stunden um ihren natürlichen Säuregehalt wieder herzustellen.
- Die natürliche/automatische Nachfettung der Haut reicht meist nicht aus, deshalb sollte unbedingt nachgefettet werden.
- PH-neutrale Seifen sind für die Haut günstiger als normale Seifen.
- Seifen sollten eher bei Menschen mit fettiger Haut angewandt werden.

c) Syndets

Das Wort setzt sich aus synthetisch (künstlich hergestellt) und Detergenz (Reinigungsmittel) zusammen. Es bezeichnet flüssige, waschaktive Substanzen und hat eine ähnlich wirkende Reinigungskraft wie Seife.

Der pH-Wert bei diesen Produkten liegt zwischen 5 und 7, dadurch wird der Säureschutzmantel nicht so stark angegriffen.

Merke:

- Syndets sind besser verträglich als Seifen
- Bei trockener Haut und Altershaut muss trotzdem nachgefettet werden.
- Auf Haut- oder Schleimhaut reizende Reinigungsmittel sollte verzichtet werden.

5.2 Pflegetechniken bei Altershaut

Die Altershaut kann als „empfindliche Haut“ angesehen werden, weil sie durch verringertes Regulationsvermögen trocken geworden und die Schutzfunktion gegen äußere Einflüsse herabgesetzt ist.

Die Altershaut sollte bei der Reinigung weder gezerrt, gedehnt noch gereizt werden. Hautfreundliche Produkte wären für eine adäquate Reinigung empfehlenswert (pH-Wert um 5,5). Alkalische Seifen sollten vermieden werden, da sie den natürlichen Säureschutzmantel der Haut abwaschen und somit Infektionen oder die Entstehung von Ekzemen fördern.

Von Bade- wie Waschzusätzen mit hoher Schaumaktivität wäre abzuraten, da ihre speziellen Tensidzusätze den Hydrolipidfilm abwaschen.

Die Verwendung rückfettender Badezusätze zur Reinigung der Altershaut ist günstig, da sie den Austrocknungseffekt der Haut reduziert, indem sie sich als dünner Film auf die Hautoberfläche legt und den transepidermalen Wasserverlust vermindert.

Eine tägliche Körperpflege beginnt zuerst mit der Reinigung des Gesichts, des Oberkörpers bis hin zu Beinen und Füßen. Die Benutzung der Dusche oder doch eher ein wohltuendes Bad? - Jeder Mensch hat seine eigenen Gewohnheiten. Wichtig ist nur, dass man ihr stets die beste Pflege zukommen lässt.

a) Gesichtsreinigung

Die Reinigung des Gesichts sollte entweder nur mit klarem Wasser oder mit speziellen Reinigungscremes erfolgen. Diese enthalten im Gegensatz zu anderen Reinigungspräparaten besonders viel Fett und schützen somit die Altershaut. Cremes werden sanft einmassiert und nach Anweisung entfernt.

b) Körperreinigung

Es gibt verschiedene Richtlinien und Standards zur chronologischen Abfolge der Körperreinigung. Folgende Gesichtspunkte sollten jedoch beachtet werden:

- beim Verwenden von Seifen oder Syndets unbedingt mit klarem Wasser nachwaschen
- bei trockener Altershaut nur mit Händen und nicht mit Waschlappen waschen
- Altershaut nicht trocken reiben sondern trocken tupfen
- Duschen dem Baden vorziehen
- das Reinigungsverfahren dem Hautzustand anpassen, z.B. bei trockener Haut nicht zulange baden; Badedauer: 5- 10 min
- Beim Baden Öle hinzugeben
- nicht mehr als 2 Ölbäder pro Woche
- Bei Ölbädern eine halbe Tasse Milch als Emulgator verwenden
- nach Körperreinigung Hautpflege verwenden

2 spezielle Reinigungstechniken:

a) Beruhigende Körperreinigung

Bei Aufregung oder Nervosität dient die beruhigende Körperwaschung der Entspannung. Ebenso können erhöhte Blutdruckwerte durch solch therapeutische Waschungen gesenkt werden, weshalb sie auch Schlaf fördernd wirkt.

Durchführung:

- Die Wassertemperatur soll 40 Grad betragen.
- Begonnen wird am Oberkörper. Ausgehend von Rücken, über Arme, Beine und Füße, endet sie im Gesicht.
- in Haarwuchsrichtung waschen
- Eine beruhigende Wirkung erzielt man durch die Zugabe von z.B. Lavendelöl.
- Eine halbe Tasse Milch als Emulgator dient der gleichzeitigen Hautpflege.
- in Haarwuchsrichtung abtrocknen
- Trotz der Verwendung von Öl sollte auf die Hautpflege danach nicht verzichtet werden.

b) Belebende Körperreinigung

Sie wirkt belebend. Man wird wach, aktiver und aufnahmefähiger.

Die Bewegungsfähigkeit der Muskeln wird gesteigert und der Kreislauf wird angeregt.

Durchführung:

- Die Wassertemperatur soll zwischen 25 und 28 Grad betragen.
- Es soll gegen Haarwuchsrichtung gewaschen werden.
- Zitronenöl verstärkt den belebenden Effekt.
- halbe Tasse Milch als Emulgator verwenden (Hautpflege)
- gegen Haarwuchsrichtung abtrocknen

5.3 Hautpflege

Hauptziel der Hautpflege ist es, den schützenden Lipidfilm und den Feuchtigkeitsgehalt der Haut aufrechtzuerhalten bzw. die Defizite, die beim Reinigen der Haut entstanden sind, auszugleichen. Durch die Faltenbildung der Haut hat sich die Oberfläche der Haut vergrößert und die Haut dunstet nun mehr Flüssigkeit als gewöhnlich.

Moderne Hautpflegeprodukte müssen/sollten heutzutage eine große Reihe an Anforderungen erfüllen, um effizient zu sein. Sie sollten hauttypgerecht, phasengerecht, pH-neutral, hydratisierend, rückfettend und hypoallergen sein, um ihre Aufgabe zu erfüllen.

Die Hautpflege von Altershaut sollte tagsüber mit fetten Cremes (Basis: W/O Emulsion mit einem Fettanteil von über 50 %) erfolgen.

Zum Regenerieren sollten nachts O/W Emulsionen verwendet werden.

Die **Tagescremes** dienen der Pflege und dem Schutz der Haut.

Die **Nachtscremes** haben die Aufgabe der Reparatur und der Regeneration.

Die Altershaut hat 3 Problemzonen, die besonders anfällig für Falten und Pigmentstörungen sind. Dazu gehören die Halsvorderseite, die Augenbereiche und die Handoberflächen. Diese Bereiche bedürfen besonderer Aufmerksamkeit, da hier das Unterhautfettgewebe und das Bindegewebe nur sehr dünn ausgebildet ist. Außerdem fehlen in diesem Bereich die flüssigkeits- und fettspendenden Talg- und Schweißdrüsen. Hierbei eignen sich besonders nähr- und vitalstoffreiche Produkte.

Falls Haut vermehrt Stuhl oder Harn ausgesetzt ist z.B. bei Inkontinenz, möge in diesem Bereich ein Hautschutz verwendet werden. Zinkcreme würde sich gegebenenfalls eignen.

Merke:

- Akzeptieren Sie ihre Haut und geben sie ihr die bestmögliche Pflege.
- Hautprodukte mögen immer kreisförmig eingecremt werden.
- Altershaut: tagsüber - **W/O Emulsionen** verwenden
nachtsüber - **O/W Emulsionen** verwenden
- verschiedene Produkte testen – Protokoll führen
- Zehenzwischenräume nicht eincremen – Gefahr der Mazeration
- bei Bedarf nur Zinkcremen verwenden, keine Zinkpasten wie früher
- Zum Lösen von zinkhaltigen Cremes eignen sich Öltücher.
- bei Bedarf mehrmals täglich eincremen

5.4 Prinzipien der Hautpflege

Die gesunde Haut regeneriert ihren Wasser- und Lipidmantel innerhalb von 2 Stunden nach dem Waschen. Mit zunehmenden Alter (Altershaut) jedoch lässt die Talgproduktion nach, die Haut wird trocken.

Nach der Körperreinigung müssen daher wieder natürliche Hautverhältnisse hergestellt werden. Die Ausgeglichenheit zwischen Feuchtigkeits- und Fetthaushalt sind entscheidend für eine gesunde Haut.

Merke:

- Keine Hausmittelchen wie Franzbranntwein oder andere alkoholischen Lösungen anwenden, da sie die Haut austrocknen.

Pflegeprinzip:

- Sehr trockene Haut - Salben und Fettcremen
- Trockene Haut - Cremes und Lotionen
- Normale Haut - Lotionen und Hydrolotionen

Basis:

- W/O Emulsionen - Wasser in Öl - hoher Fettanteil
- O/W Emulsionen - Öl in Wasser - hoher Wasseranteil

a) Fettzufuhr:

Der Lipidanteil eines Hautpflegeproduktes gibt der Haut das benötigte Fett wieder zurück. Körpereigene Lipide wie Sebumlipid (Bestandteil des Hauttalges) oder essentielle Fettsäuren wie z.B. Ceramide, Cholesterin oder Linolsäure können durch Auftragen hautverwandter Lipide wieder der Haut zugeführt werden.

b) Feuchtigkeitszufuhr:

Durch das in Cremes oder Lotionen enthaltene Wasser wird die Epidermis wieder mit Feuchtigkeit versorgt. Dieses würde jedoch wieder schnell verdunsten, wenn sie nicht durch wasseranziehende Substanzen gebunden wird. Zu den natürlichen Feuchthaltefaktoren (NMF) gehören Urea (Harnstoff), Milchsäure, Glycerin und Hyaluronsäure.

5.5 Reinigung und Pflege der verschiedene Hauttypen:

a) Normalhaut

Das Gesicht morgens und abends mit einer Reinigungsmilch oder Syndets waschen und anschließend mit klarem Wasser nachreinigen. Am Körper kann man Seifen oder Syndets verwenden. Die Tagespflege erfolgt mittels einer O/W Emulsion, einer Feuchtigkeitscreme. Bei Kälte, trockener Luft als auch während der Nacht sollten Cremes mit einer fettigeren Zubereitung verwendet werden. Generell muss die Haut vor zuviel Sonne und vor mechanischen Reizen geschützt werden.

b) Trockene Haut und Altershaut

Hier handelt es sich um die sogenannte „Empfindliche Haut“. Zur Reinigung des Gesichtes dürfen keine Seifen und Syndets verwendet werden, sondern am ehesten Reinigungscremes mit einem hohen Fettanteil. Für die Körperpflege sind rückfettende Substanzen zu verwenden. Der Wasserkontakt ist auf ein Minimum zu begrenzen, also so wenig wie möglich duschen und baden. Beim Baden ausschließlich Ölzusätze und keine Schaumzusätze verwenden. Die anschließende Pflege mit einer fetthaltigen W/O Emulsion abschließen. Auch für die Gesichtspflege sind möglichst fetthaltige Zubereitungen mit Feuchtigkeitshaltefaktoren (NMF) zu verwenden.

c) Fettige Haut

Bei einer Überfunktion der Talgdrüsen begünstigt die Zufuhr von Fetten die Produktion von Mitessern. Deshalb zielen Reinigung und Pflege auf eine Verminderung der Talgproduktion, einer Hemmung des Keimwachstums und einer Entfernung von Mitessern ab. Gesichtspeelings und schälende antibakterielle Zusätze werden empfohlen. Ölbäder sind völlig ungeeignet. Zur Pflege werden wasserhaltige, wenig fettende O/W Emulsionen wie Lotionen benutzt.

6. Hautpflegeprodukte

Für jeden individuellen Hautzustand stehen verschiedenste Hautpflegeprodukte mit den verschiedensten Inhaltsstoffen zur Verfügung. Dank der vorgeschriebenen Volldeklaration bei Kosmetika ist es für jeden Menschen möglich, die enthaltenen Inhaltsstoffe zu erkennen und bei Bedarf zu meiden.

Wenn möglich, sollten die Produkte frei von Konservierungsstoffen, Parfümen und Farbstoffen sein. Einige Pflegemittel kommen nicht gänzlich ohne Konservierungsmittel aus, da diese der Haltbarmachung dienen und verhindern, dass sich Krankheitskeime in den Cremes oder Salben vermehren und somit Infektionen auslösen. Sofern diese Stoffe erforderlich sind, müssen sie auf ein Mindestmaß reduziert sein. Eine effektive und einfache Schutzmaßnahme vor eindringenden Keimen ist die Auswahl der Verpackung.

Salben und Cremes werden nicht in Dosen und Tiegeln gelagert sondern in Tuben und Flaschen mit kleinen Öffnungen. Es ist deutlich hygienischer, wenn die Entnahme der Salbe oder der Creme portionierbar und ohne Berührung des übrigen Inhalts möglich ist.

Merke:

- möglichst keine Konservierungsmittel
- keine Farbstoffe
- keine Duftstoffe

6.1 Beschreibung der einzelnen Hautpflegeprodukte

a) Öle

Öle eignen sich gut zum Lösen von Hautschuppen, zum Abtragen von trockenen, borkigen Belägen und dienen der Rückfettung der Haut.

Sie sind in Dusch- und Badezusätzen zu finden und gewährleisten eine adäquate Pflege der trockenen Haut. Durch den Kontakt zwischen Öl und Wasser entsteht eine Emulsion, die sich wie ein Film über die Haut legt.

Merke:

- Nach dem Waschen oder Baden mit Ölzusätzen sollte die Haut nicht trocken gerubbelt sondern trocken getupft werden.

b) Puder

Hautpflege mit Puder wird nur mehr sehr selten verwendet.

Puder ist außer Mode gekommen, da Puder austrocknend, kühlend und sekretaufnehmend wirkt. Außerdem hat Puder eine geringe Haftbarkeit und neigt in nässenden Arealen zur Verkrümelung.

Merke:

- Für normale Haut ungeeignet da es austrocknend wirkt

c) Lotionen

Lotionen sind eher leicht rückfettend.

Die Basis besteht entweder aus einer O/W Emulsion wie z.B. Milch oder W/O Emulsion wie z.B. Butter.

Merke:

- Verwendung finden sie hauptsächlich bei normaler Haut.
- Produktbeispiele wären Dline Basiclotion, Menalind Körperlotion oder Nivea Körperlotion.

d) Cremes

Cremes haben im Vergleich zu Salben einen deutlich höheren Wassergehalt. Sie kühlen und spenden Fett. Weiters sind sie besonders streichfähig und meist normal fettend..

Ihre Basis besteht entweder aus W/O oder O/W.

Merke:

- Verwendung finden sie hauptsächlich bei normaler bis trockener Haut.
- Produktbeispiele wären Dline coolingCream, Menalind Hautschutzcreme oder Basiscreme Glaxo.

e) Salben

Salben bestehen aus einer fetten Grundlage, denn sie haben einen geringen Wasseranteil. Sie decken ab und helfen der Haut Feuchtigkeit zu speichern.

Merke:

- Verwendung finden sie hauptsächlich bei trockener bis sehr trockener Haut.
- Produktbeispiele wären Bepanthen Salbe, dline NutrientCream, Ultrabas Salbe

6.2 Wirk- und Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten

Man unterscheidet zweierlei Inhaltsstoffe in Pflegeprodukten; die einen, die sich positiv auf die Haut auswirken und somit Gutes tun. Des weiteren gibt es noch welche, die beigemennt werden müssen, da sie z.B. ein Produkt haltbar machen, jedoch nicht gut sind für die Haut und Allergien auslösen können.

a) Positive Inhaltsstoffe

Aleo vera	natürlicher Feuchthaltefaktor, beruhigt und entspannt die Haut
Avocadoöl	besteht zu 85% aus ungesättigten Fettsäureglyceriden, unterstützt die natürliche Barrierefunktion der Haut
Bienenwachs	Stabilisator, rückfettend
Bisabolol	Extrakt aus Kamille, wirkt hautberuhigend und entzündungshemmend
Ceramid	hautlipididentischer Zusatz, feuchtigkeitsbindend und entzündungshemmend
Dexpanthenol	biologisch aktiver Alkohol, wird im Körper in Vit. B5 umgewandelt, beruhigt entzündete Haut
Glycerin	dreiwertiger Alkohol, feuchtigkeitbindend
Hyaluronsäure	NMF, Bestandteil des Bindegewebes
Jojobaöl	aus Früchten des Wüstenstrauches, flüssiges Wachs, stark hautfettend
Mandelöl	gut verträgliches Öl zur Hautfettung
Rosmarinöl	positive Hautfettung, antibakteriell
Omega Fettsäuren	zum Wiederaufbau der natürlichen Schutzmechanismen wie Hydrolipidfilm und epidermale Lipide
Urea	Harnstoff, juckreizstillend, antibakteriell, feuchtigkeitsbindend und entschuppend
Vitamin A	Förderung der Hautregeneration
Vitamin C	Radikalfänger, unterstützt die Hautregeneration, besonders effektiv in Verbindung mit Vitamin E

Vitamin E besonders effektiv in Verbindung mit Vitamin C, dient zur Hautregeneration

Zink kühlend, entzündungshemmend, schützt vor UV- Licht

b) Negative Inhaltsstoffe

Negative Inhaltsstoffe sind Stoffe, die unumgänglich bei der Produktion von Pflegeprodukten sind, jedoch ein hohes allergenes Potential haben. Dennoch sind sie nicht wegdenkbar, da sie die Produkte beispielsweise länger haltbar machen oder Keimen keine Chance zur Verbreitung geben. Sie müssen daher gezielt angewandt werden und auf ein Minimum reduziert werden, um das Allergierisiko so niedrig wie möglich zu halten.

Diese Stoffe wären:

- Antibiotika
- Metalle (Nickel, Chrom)
- Konservierungsstoffe
- Perubalsam, Arnika und Ringelblume
- Salbengrundlagen (Schafswollfett – Lanolin)
- Melkfett
- Duftstoffe

Merke:

- Diese Stoffe können Allergien auslösen und sollten daher auf ein Minimum beschränkt sein.
- Bei bekannten Allergien sollte unbedingt auf Inhaltsstoffe geachtet werden.
- verschiedene Produkte testen und Protokoll führen

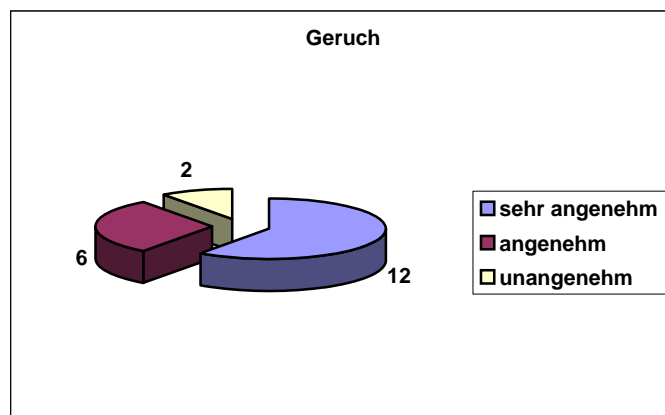
7. Fragebogen

7.1 Ergebnisse und Interpretation der Fragebögen

Im Rahmen meiner Diplomarbeit zum Thema „Hautpflege“ habe ich einen Fragebogen erstellt. Dazu habe ich 5 Hautpflegeprodukte ausgewählt, die in unserem Krankenhaus verwendet werden. Ziel war es herauszufinden, welche Produkte beliebt und gerne angewandt werden und welche nicht. Dazu habe ich 25 Fragebögen auf der Internen Station verteilt. Alle Patienten hatten die gleichen Grundvoraussetzungen, d.h. sie leiden an trockener Haut. Von 25 Fragebögen habe ich nur 20 zurückbekommen und diese ausgewertet. Ein leerer Fragebogen zu dieser quantitativen Erhebung ist im Anhang beigelegt.

1. Produkt: Ultrabas

a) Frage nach dem Geruch



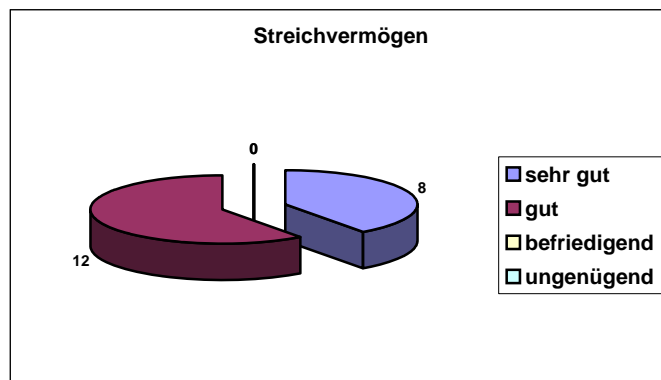
Interpretation:

Mehr als 50% der Befragten empfanden den Geruch nach dem Eincremen von Ultrabas als sehr angenehm.

Mehr als 25% empfanden ihn als angenehm.

Nur rund 10% empfanden den Geruch als unangenehm.

b) Frage nach dem Streichvermögen



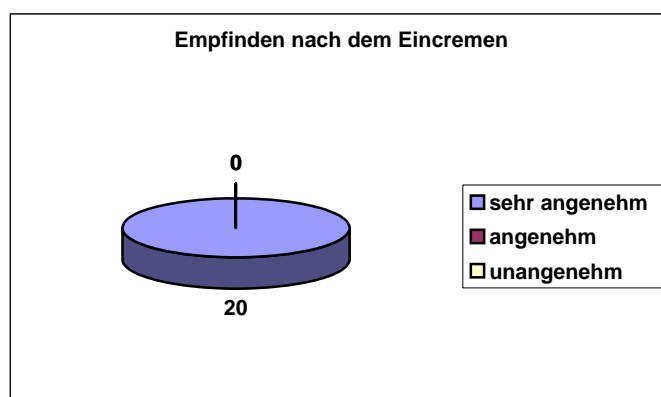
Interpretation:

40% empfanden, dass das Produkt Ultrabas sehr gut zum Verstreichen ist.

60% bewerteten das Streichvermögen als gut.

Niemand der befragten Personen war mit dem Produkt unzufrieden.

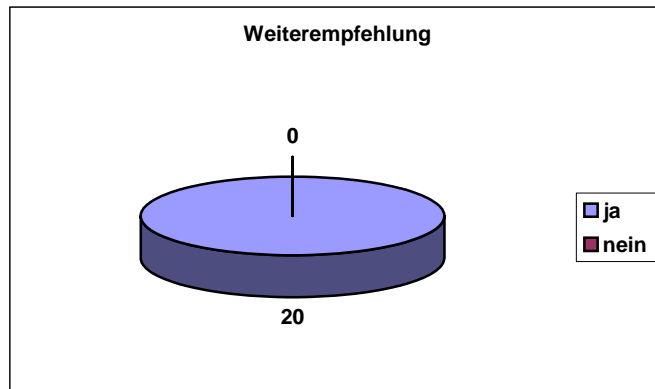
c) Empfinden nach dem Eincremen



Interpretation:

Alle Befragten verspürten ein Wohlempfinden nach dem Eincremen.

d) Frage nach der Weiterempfehlung

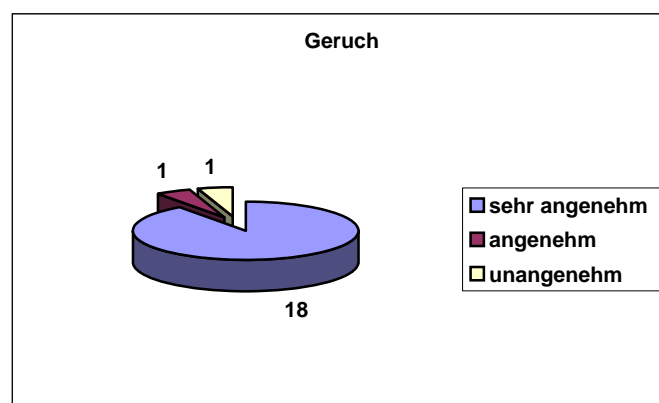


Interpretation:

Alle Probanden würden dieses Produkt weiterempfehlen und verwenden.

2. Produkt: Nutrientcream-P

a) Frage nach dem Geruch

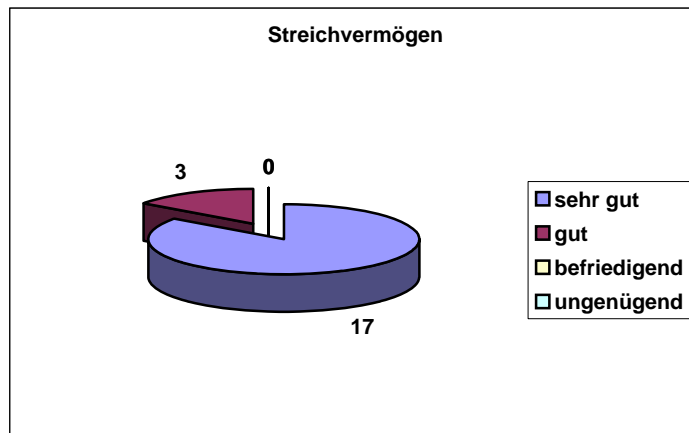


Interpretation:

90 % der Befragten erfreuten sich über den erfrischenden Duft nach der Hautpflege.

1 Proband empfand ihn als angenehm und ein weiterer als unangenehm.

b) Frage nach dem Streichvermögen

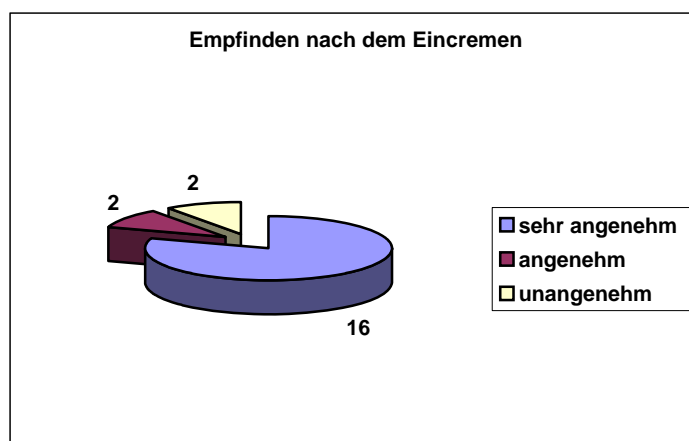


Interpretation:

Über 75% konnten das Produkt gut auf der Haut verstreichen und hatten das Produkt für sehr gut eingestuft.

Ca. 15 % waren weniger zufrieden, empfanden es jedoch für gut.

c) Empfinden nach dem Eincremen

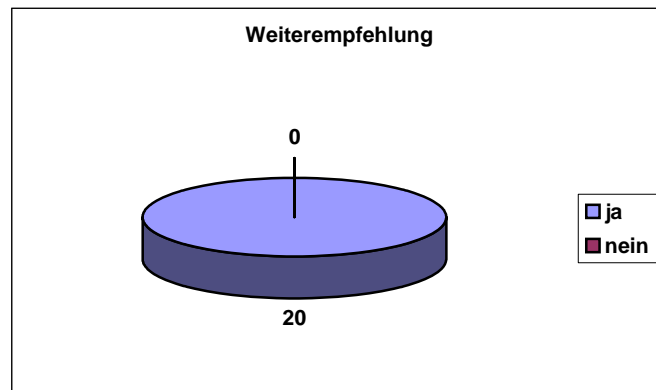


Interpretation:

16 Anwender verspürten ein sehr gutes Gefühl nach dem Eincremen.

2 weitere Probanden waren angenehm überrascht und 2 empfanden es als unangenehm.

d) Frage nach der Weiterempfehlung

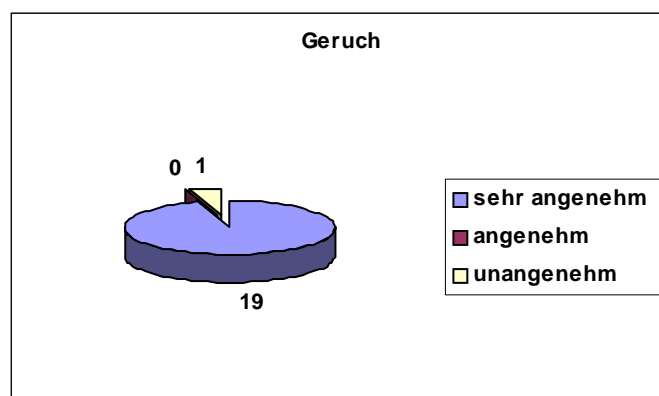


Interpretation:

Alle Befragten waren mit dem Produkt sehr zufrieden und würden es sofort weiterempfehlen.

3. Produkt: SILONDAlipid

a) Frage nach dem Geruch

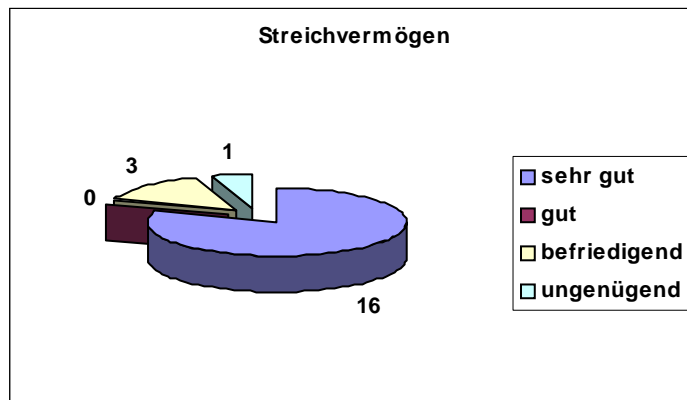


Interpretation:

Über 90 % waren mit dem Geruch von Silondalipid sehr zufrieden.

Nur ein Proband war mit dem Duft nicht zufrieden.

b) Frage nach dem Streichvermögen

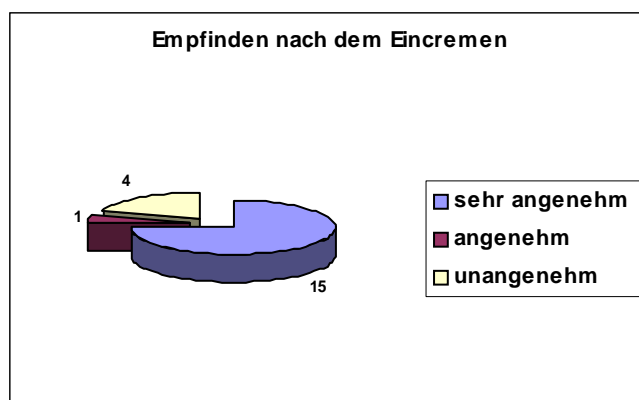


Interpretation:

16 Testpersonen empfanden die Verteilung auf der Haut als sehr gut.

3 Probanden empfanden das Streichvermögen als befriedigend, nur einer war nicht zufrieden.

c) Empfinden nach dem Eincremen

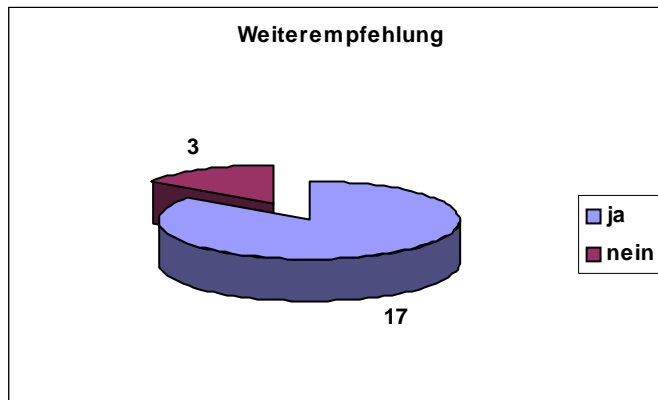


Interpretation:

15 Probanden fühlten sich nach dem Eincremen wohl und verspürten ein angenehmes Gefühl auf der Haut.

Einer war weniger zufrieden und 4 der Testpersonen empfanden das Produkt als unangenehm.

d) Frage nach der Weiterempfehlung



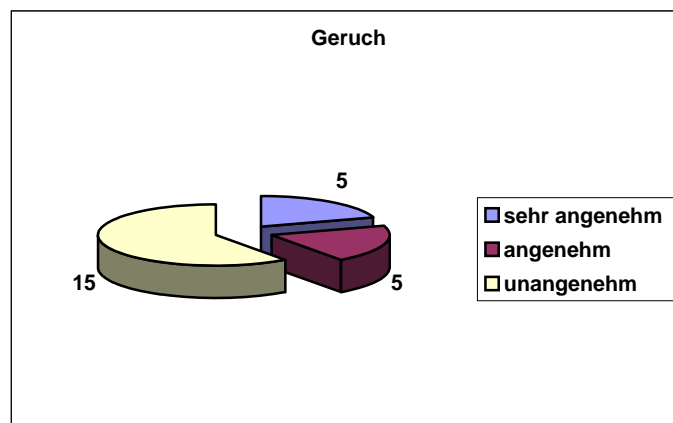
Interpretation:

Nur 3 Testpersonen waren mit dem Produkt nicht zufrieden und würden das Produkt nicht weiterempfehlen.

Ansonsten hatte auch dieses Produkt gute Noten und würde von 17 Probanden weiterempfohlen.

4. Produkt: Eucerin 5% Urea

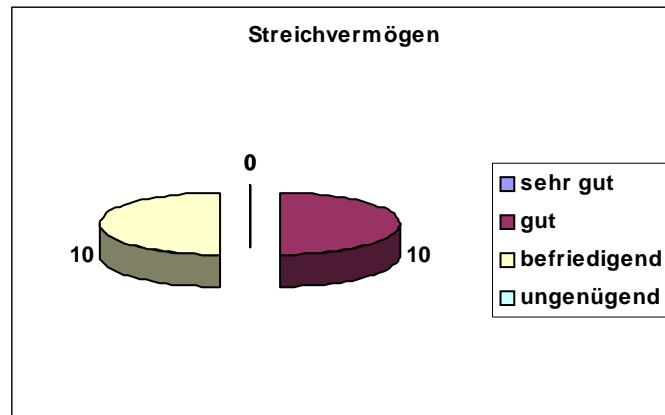
a) Frage nach dem Geruch



Interpretation:

Nur jeweils 5 Testpersonen empfanden den Geruch des Produktes als sehr angenehm bzw. als angenehm. Der Großteil war mit dem Duft nicht zufrieden.

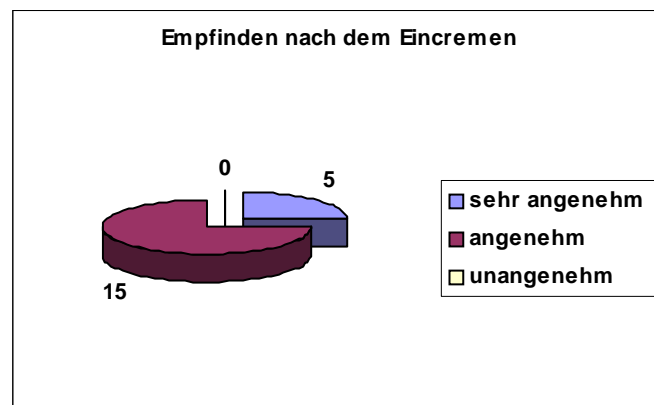
b) Frage nach dem Streichvermögen



Interpretation:

Die Zufriedenheit der Befragten lag hier im Mittelfeld. 50% empfanden das Streichvermögen als gut. 50 % waren zufrieden.

c) Empfinden nach dem Eincremen

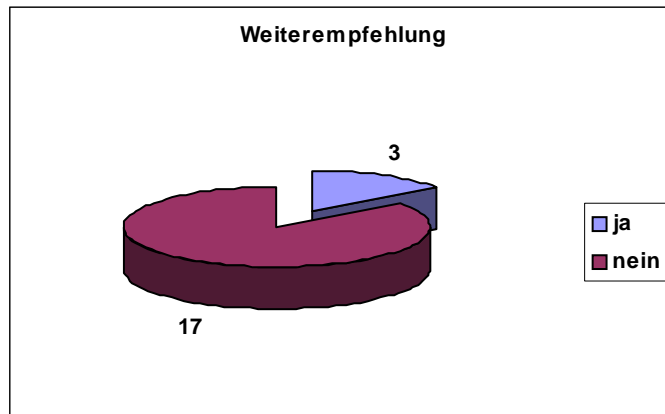


Interpretation:

Bei 75% aller Befragten blieb der Wohlfühleffekt aus.

Nur rund 25 % waren mit Produkt zufrieden und verspürten ein wohliges Gefühl nach der Hautpflege.

d) Frage nach der Weiterempfehlung

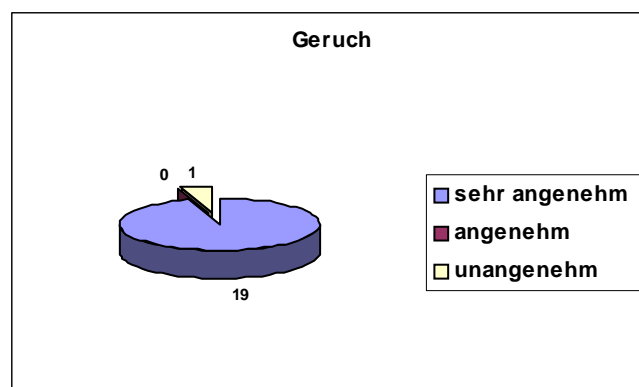


Interpretation:

Nur 3 Probanden waren mit dem Produkt zufrieden, so dass sie es weiterempfehlen würden. 17, das sind mehr als 75%, würden keine Hautpflege mit diesem Produkt durchführen.

5. Produkt: Rosmarinöl in Mandelöl

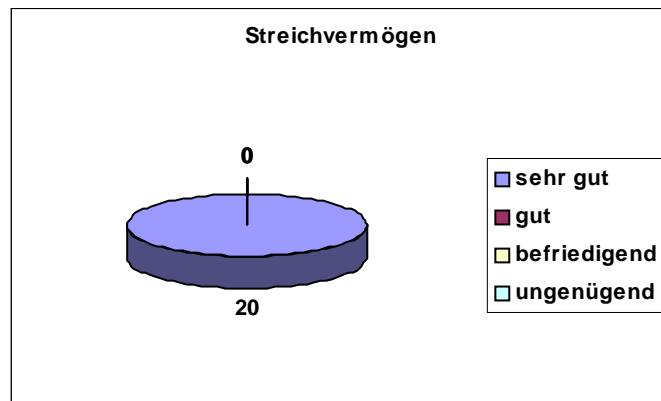
a) Frage nach dem Geruch



Interpretation:

Mehr als 90% empfanden den Geruch des Alternativproduktes als sehr angenehm. Nur einer konnte sich dem Geruch des Öls nicht anfreunden.

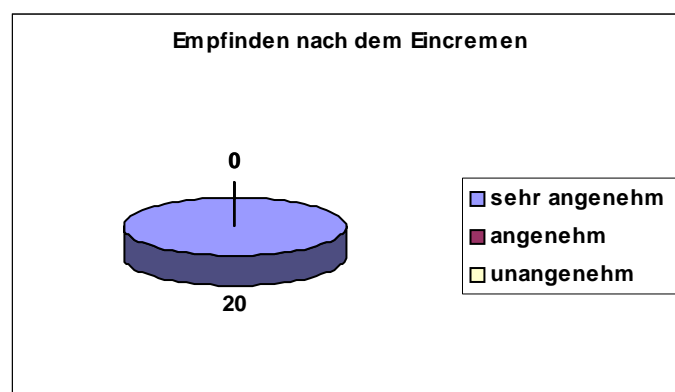
b) Frage nach dem Streichvermögen



Interpretation:

Alle der Befragten konnten das Produkt sehr gut auf der Haut auftragen und waren damit sehr zufrieden.

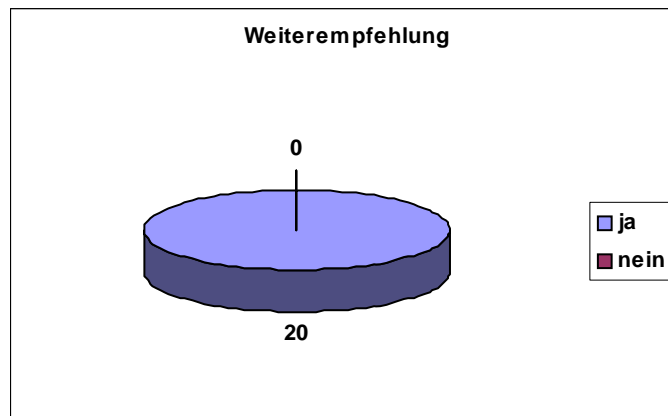
c) Empfinden nach dem Eincremen



Interpretation:

100% waren mit dem Ätherischen Öl sehr zufrieden. Alle waren von dem Empfinden sehr positiv überrascht.

d) Weiterempfehlung



Interpretation:

Alle Probanden sind von dem Alternativ-Hautpflegeprodukt äußerst positiv überrascht und würden es weiterempfehlen, da es den Anforderungen absolut entsprach.

Hinweis:

Die Frage nach Konsistenz, Feuchtigkeits- und Fettgehalt diente nur zur Erhebung und Auswertung der Daten.

7.2 Resümee

Von fünf getesteten Hautpflegeprodukten, die in unserem Krankenhaus verwendet werden, handelt es sich bei 3 Produkten um eine Salbe, eine Lotion und ein ätherisches Öl. Insgesamt handelt es sich um 5 sehr gute Pflegeprodukte, die von 20 Probanden näher untersucht worden sind. Dabei wurde nach Geruch, Streichvermögen, Empfinden nach der Pflege und Weiterempfehlung gefragt. Alle Produkte wurden generell als sehr gut eingestuft jedoch mit kleinen Differenzen.

So wurde das erste Produkt (Ultrabas) als sehr gut empfunden und würde auch von den Befragten sofort weiterempfohlen werden.

Auch die zweite Salbe (Nutrientcream-P) erzielte gute Noten und würde für die Hautpflege weiterempfohlen werden.

Bei dem dritten Produkt handelt es sich um eine Lotion, die sich für die Hautpflege auch sehr gut eignet. Hier fiel auf, dass einige Probanden mit dem Wohlbefinden nach der Anwendung nicht zufrieden waren. Dennoch würde der Großteil der Befragten auch dieses Produkt anwenden und in ihrem Umfeld weiterempfehlen.

Beim vierten Produkt (Eucerin 5% Urea) handelt es sich um die dritte Salbe in der Testreihe. Ein Produkt, das vielen Menschen aufgrund des bekannten Namens geläufig ist, hat hier am schlechtesten abgeschnitten. Die Probanden klagten über Unzufriedenheit beim Geruch bis hin zum unangenehmen Empfinden nach der Anwendung, weshalb sie dieses Hautpflegeprodukt auch nicht anwenden bzw. weiterempfehlen würden.

Der große Sieger von den fünf getesteten Produkten ist das Gemisch aus Rosmarin- und Mandelöl. Dieses alternative Hautpflegeprodukt wurde von den Probanden als sehr gut eingestuft. Aufgrund des guten Geruchs, des leichten Auftragens, des wohltuenden Empfindens als auch der guten rückfettenden Eigenschaften ist dieses Produkt als Sieger aller fünf getesteten Produkte hervorgegangen.

Hiermit möchte ich mich nochmals bei den 20 Probanden recht herzlich für die Beantwortung und Rückgabe der Fragebögen bedanken.

8. Schlusswort

Für mich war diese Arbeit eine große Herausforderung. Ich konnte meine Erfahrungen und mein Wissen mit Fachliteratur erweitern. Ich stellte fest, dass im Bereich der Hautpflege noch viele Probleme bestehen, da viele Pflegepersonen, die Hautpflege durchführen sollten, oder Menschen, die auf gute Hautpflege angewiesen wären, die Wichtigkeit der richtigen Hautbehandlung nicht wahrnehmen. Dies scheitert häufig am mangelnden Hintergrundwissen. Die professionelle Hautpflege ist ein sehr komplexes Thema, da sehr viele Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Wie pflege ich...? Mit welchen Produkten pflege ich...? Wann pflege ich....?

Ein weiteres Problem ist die Überflutung an Hautpflegeprodukten am Markt. Alle klingen vielversprechend, dennoch ist nur eine handvoll effizient und gut.

Viele sind der Meinung, je teurer desto besser. Das stimmt nicht. Am besten wäre, man bliebe bei dem Produkt, das man schon lange verwendet und gut vertragen hat. Falls eine medizinische Hautpflege benötigt würde, sollte man auf jeden Fall einen Arzt konsultieren.

Ich hoffe, dass ich mit dieser Arbeit ein wenig die Wichtigkeit von Hautpflege erläutern konnte.

Anhang: