



Foto: Fotolia/dalaprod

In Pflegelaune

Unsere Haut ist ein Wunderwerk: Sie schützt, ist Sinnesorgan und reguliert viele Körperprozesse. Aber nur, wenn man sie ordentlich pflegt. Sonst gibt's Probleme.

Die Haut hat viele Fähigkeiten und Funktionen. Sie reagiert z. B. auf Wärme, Kälte und Berührung, sorgt für die Immunabwehr, bildet wichtige Hormone und kann Wasser speichern. Erhält sie nicht genügend Pflege, können Hautprobleme entstehen – auch an den Füßen. Bestimmt sehen Sie hier jeden Tag viele Veränderungen, mit denen Sie sich auseinandersetzen müssen. Dabei gilt es, die Kunden für die Heimpflege zu sensibilisieren.

Pilzempfindliche Region

Pilzinfektionen an Haut- und Nägeln haben sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Denn das feucht-warme Mikroklima zwischen den Zehen begünstigt das Wachstum der Pilzerreger. Aber die Symptome werden häufig bagatellisiert oder als kosmetisches Problem abgetan. Aufklärung ist also erforderlich. Bei Fußpilzkrankungen kann man es mit interdigitalem Fußpilz zwischen den Zehen zu tun haben. Es zeigen sich zudem hyperkeratotische Formen, die mit einer feinen trockenen Schuppung und geröteter Haut einhergehen und sich von der Fußsohle über die -kanten bis hin zum Fußrücken ausdehnen können. Der dishydrotische Typ ist mit Bläschenbildung (Fußkanten/-gewölbe) verbunden. Häufig kommt es zusätzlich zu sekundären bakteriellen Infektionen. Und es besteht Ansteckungsgefahr – z. B. von Mensch zu Mensch, über Strümpfe, Handtücher oder Fußböden. Hilfreiche, prophylaktische Wirkstoffe sind z. B.:

- Clotrimazol
 - ätherische Öle, die antiseptische/antimykotische Wirkung haben
 - Pflegesubstanzen, die Wasser in der Hornschicht binden und rauer Haut entgegenwirken, z. B. Urea.
- Neben der Haut sind oft auch die Nägel von Pilz befallen. Ein entsprechend hohes Nagelpilzrisiko haben

neben sportlich aktiven Menschen auch Personen mit Durchblutungsstörungen, Fußfehlstellungen, geschwächtem Abwehrsystem sowie Diabetiker und ältere Kunden. Empfohlen werden z. B. Extrakte der Spirulina- und Palmaria-Alge, um die Nägel zu stärken.

Häufig ist die Fußhaut der Kunden auch stark beansprucht und neigt zu Rötungen oder gar Wunden. Das erfordert eine intensive, regelmäßige Pflegebegleitung. Deren Ziel ist es, die Hautbarriere zu regenerieren. Geeignete Substanzen sind u. a.

■ Mikrosilber, das über eine bioaktive Wirkung verfügt

■ Nachtkerzenöl, das die Hautbarriere verbessert

■ Panthenol, das entzündungshemmende Wirkung hat.

Auch Fußschweiß und damit verbundener Fußgeruch ist ein häufiges Problem, das für die Betroffenen äußerst unangenehm ist. Von einem „echten Schweißfuß“ spricht man erst dann, wenn die ekkrinen Schweißdrüsen vermehrt Schweiß absondern, sodass der Fuß dauernd feucht und kalt ist.

Ekkrine Schweißdrüsen sind über den gesamten Körper verteilt – besonders auf Handtellern und Fußsohlen. Sie produzieren den wässrigen Schweiß. Apokrine Schweißdrüsen („Duftdrüsen“), die nur in bestimmten Körperregionen, z. B. den Achselhöhlen oder im Genitalbereich vorkommen, prägen den typischen Eigengeruch.

Schweißfuß-Syndrom – damit sind nicht nur Fälle mangelnder Fußhygiene gemeint, sondern vor allem solche beeinträchtigende Symptome, die eine regelmäßige, systematische Fußpflege erfordern. Hierfür bieten sich desodorierende, desinfizierende, antimykotisch und auch antibakteriell wirkende Produkte an.

Günstige Wirkstoffe sind z. B.:

■ Eichenrindenextrakt, der die Hautporen gezielt zusammenzieht

■ Salbeiextrakt, der die Schweißbildung reguliert und antibakterielle Effekte hat

■ Teebaumöl zur Desinfektion sowie Reinigung.

Gegen die Trockenheit

Trockene Haut ist bei Kunden weit verbreitet. Besonders sensibel sollte man sein, wenn diese mit ernsthaften Erkrankungen einhergeht, z. B. Diabetes, Neurodermitis oder Psoriasis. Hier ist es wichtig, auf Wirkstoffe zu setzen, die dem trockenen Hautbild entgegenwirken.

■ Das kann z. B. Aloe Vera sein. Saft und Blattgel werden heute sowohl in Nahrungsergänzungsmitteln als auch in Kosmetikprodukten sowie Bädern eingesetzt. Aloe Vera hat eine hautberuhigende Wirkung, macht die Haut geschmeidig und weich. Kaum eine andere Pflanze besitzt mehr regenerierende Vitalstoffe, Mineralien, Vitamine, Enzyme, Mono- und Polysaccharide sowie essenzielle Aminosäuren. Aloe Vera wirkt beruhigend, feuchtigkeitsspendend, abschwellend und hat auch Lichtschutzwirkung.

■ Sheabutter wird aus den Früchten des Sheanussbaums gewonnen. Das Fruchtfleisch der grünen, bis zu 4 cm langen Nüsse enthält rund 50 Prozent Fett. In Afrika nennt man

die geruchsneutrale Sheabutter auch Karité- bzw. Galambutter. Die getrockneten, mit einem Mörser zerstampften und zwischen Steinen zerriebenen Nüsse werden mit Wasser erhitzt; die Sheabutter setzt sich ab. Im Vergleich mit anderen Pflanzenölen und -fetten hat Sheabutter den höchsten Anteil an Begleitstoffen, die die Haut vor dem Austrocknen schützen. Allantoin, ein Produkt des Eiweißstoffwechsels, beschleunigt die Heilungsprozesse bei Verletzungen, Entzündungen oder Narben. Das Besondere an der Sheabutter ist ihr hoher Anteil an „Unverseifbarem“ (Avocadoöl, Sesamöl und Olivenöl). Diese unverseifbaren Bestandteile halten die Haut geschmeidig. Sie binden die Feuchtigkeit in der Oberhaut und geben dem Gewebe zusätzlich Elastizität. Sheabutter normalisiert Verhornungsprozesse und verleiht der Haut ein zartes Aussehen. Auch bei Hautproblemen und Allergien hat sie sich bewährt.

Ein Vitamin-Schub

■ Panthenol (Provitamin B5), das auch als Königin der Hautvitamine bezeichnet wird, dringt in die Haut ein und wird dort zu Pantothenäure umgewandelt. Diese spielt bei der reparativen Bildung neuer Hautzellen eine wichtige Rolle. Sie wird dort aktiv, wo es ständig zu Erneuerungsphasen kommt, z. B. an Haut, Haaren und Nägeln. Pantothenäure-Mangelscheinungen sind z. B. Funktionsstörungen der Haut, Dermatitis oder Haarausfall.

Panthenol erhöht das Feuchthaltevermögen der Haut, wirkt entzündungshemmend und juckreizstillend sowie sonnenbrandlindernd. Es wird speziell bei rissiger und spröder Haut eingesetzt, wie sie sich oft bei älteren Menschen zeigt.

■ Harnstoff (Urea) ist ein natürliches Endprodukt des Eiweißstoff-

Aktuelle Auflage

„Die Theorie der medizinischen Fußbehandlung“ – dieses Werk für angehende Fußpfleger liegt druckfrisch in überarbeiteter Version vor. Dermatologie, Haut- und Nagelerkrankungen,



Instrumente – nur ein Bruchteil des fundierten Inhalts. (Verlag Neuer Merkur, 75,90 €)

wechsels. In der Haut sammelt er sich besonders im Stratum corneum an. Der sogenannte natürliche Feuchthaltefaktor (Natural Moisturizing Factor) besteht zu rund 7 Prozent aus Harnstoff. Besonders Diabetiker bzw. Menschen mit sehr trockener Haut können von dieser Substanz profitieren.

Urea erhöht den Wassergehalt der Hornschicht und stabilisiert die Barrierefunktion der Haut. Durch seine keratinlösende Wirkung lockert er die Hornschicht und beschleunigt das Abschuppen. Dadurch wird eine Verdickung der Haut vermieden, die zur Schrundenbildung

führt. Harnstoff ist juckreizstillend und löst keine Allergien aus.

Klar, dass dies nur eine kleine Auswahl an Wirkstoffen gegen trockene Haut darstellt.

Ölig-samtig

Auch ölige Pflege-Varianten bieten bei Problemhaut viel Potenzial:

■ Argan-Öl lässt sich z. B. bei Neurodermitis und Psoriasis nutzen. Es wird aus den Früchten des Arganbaums gewonnen. Diese sehen aus wie gelbe Pflaumen. In ihrem bitteren Fruchtfleisch finden sich bis zu drei Kerne, die in eine extrem

harte Schale gehüllt sind. Für die Ölzubereitung werden die Schalen mit Steinen zerschlagen. Die Samen werden getrocknet, geröstet und in einer Steinmühle per Hand zermahlen. Der Brei wird mit lauwarmem Wasser zu einer Paste vermischt und das Öl herausgelöst. Arganöl gilt als sehr wertvoll, da es einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sowie Antioxidanzien hat. Positiv sind seine antioxidativen, desinfizierenden, feuchtigkeitsspendenden, pilztötenden, durchblutungsfördernden und zellverjüngenden Eigenschaften.

■ Nachtkerzenöl verbessert die Hautstruktur. Die Nachtkerze enthält die Gamma-Linolensäure als essenzielle Fettsäure. Essenzielle Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Somit sind wir auf eine ausreichende Zufuhr angewiesen, um Mangelzustände zu vermeiden. Besonders bei barrieregeschädigter Haut, Altershaut und Neurodermitis hat sich Nachtkerzenöl als wirksam erwiesen. Es verbessert die Hautstruktur und erhöht die Hautfeuchte. Allerdings ist Nachtkerzenöl ein sehr teures und schwierig zu verarbeitendes Öl. Es wird auch leicht ranzig.

■ Rosenöl wirkt entkrampfend, entzündungshemmend und wundheilend. Damit hat es ein breites Einsatzspektrum. Die Haut wird regeneriert und harmonisiert, das Wachstum neuen Gewebes gefördert. Rötungen und Reizungen lassen sich lindern.

■ Traubenkernöl verfügt über einen sehr hohen Anteil an Vitamin E, das eine günstige Wirkung auf Muskeln, Gelenke, Gefäße und die Haut hat. Traubenkernöl wird auch als Nahrungsmittel verwendet. Die enthaltene Linolsäure gilt als cholesterinsenkend. Lecithin verbessert die Gedächtnisleistung, oligomeres Procyanidin (OPC) wirkt als Antioxidans – Zellschutz gegen freie Radi-

Wissen, womit man es zu tun hat

Das wichtigste Kriterium bei der Auswahl angemessener Pflegepräparate ist der Hauttyp. Dieser wird u. a. von der individuellen Talgproduktion bestimmt, die hauptsächlich hormonell gesteuert wird. Für die Fußpflege sind primär folgende Hauttypen relevant:

■ Bei der normalen Haut mit einer ausgeglichenen Talgproduktion ist der Fett- und Feuchtheitsmantel intakt. Die Haut fühlt sich glatt und geschmeidig an. Mit zunehmendem Alter kann sich jedoch die Tendenz zu trockener Haut abzeichnen.

■ Die trockene bis sehr trockene Haut verfügt aufgrund einer reduzierten Talgproduktion über zu wenig Fett. Außerdem kann sie Feuchtigkeit nicht lange binden. Sie schuppt leicht, ist rau, spröde und empfindlich.

■ Menschen mit empfindlicher Haut leiden ganz besonders unter den heutigen Umweltbelastungen. Häufig reagiert die Haut allergisch oder gereizt auf einzelne Inhaltsstoffe. Empfindliche Haut benötigt gesonderte und spezielle Pflege.



Foto: Fotolia/contrastwerkstatt

kale, der auch positiven Einfluss auf die Blutgefäße hat. Traubenkernöl hat einen sehr hohen Flammpunkt: Es kann bis auf 200 Grad C erhitzt werden. Von der Haut wird es sehr schnell aufgenommen, es hinterlässt keinen Fettfilm und sorgt für ein angenehmes Hautgefühl.

Mit Information punkten

Was ein Pflegeprodukt ausmacht, sind letztlich nicht allein die Wirkstoffe. Da die Tendenz zu Allergien steigt, spielen auch Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe eine Rolle. Der Kunde hat mittlerweile ein sehr hohes Informationsbedürfnis und will erfahren, welche Inhaltsstoffe ein Produkt enthält. Das kann er über die INCI – die Internationale Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe, die sich bei Fußpflegeprodukten zumeist auf der Umverpackung bzw. dem Produkt selbst findet. Hier sind die jeweiligen Inhaltsstoffe des Präparats nach ihrem Gewichtsanteil in abnehmender Reihenfolge aufgeführt. Zuerst kommen also in der Regel die Hauptbestandteile, gefolgt von den einzelnen Wirkstoffen. Zum Schluss findet man Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe. Viele Stoffe können Allergien auslösen, müssen es aber natürlich nicht.

Mittlerweile verzichten viele Hersteller auf Konservierungsstoffe. Einige Produkte (z. B. Seifen, Syndets, Produkte mit einem hohen Lipidanteil oder Präparate, deren pH-Wert unter 3 oder über 11 liegt) bedürfen aufgrund ihrer Zusammensetzung sowieso keiner Konservierung. „Ohne Konservierungsmittel“ lässt sich hier also leicht ausloben. Oftmals dient auch einer der Inhaltsstoffe bereits nebenbei der Konservierung. Bienenkitt (INCI: propolis) ist z. B. ein natürliches Konservierungsmittel. Damit kleiden Bienen ihre Waben aus, um deren Inhalt

vor Mikroorganismen zu schützen. Oftmals sind Produkte auch einfach nur nicht mit den in der Positivliste enthaltenen Konservierungsmitteln haltbar gemacht, dafür aber mit anderen Methoden. Zu den nicht gelisteten, aber trotzdem konservierenden Stoffen zählt z. B. Alkohol. Ohne Farbstoffe muss übrigens nicht bedeuten, dass ein Produkt auch wirklich farblos ist. Mit pflanzlichen Substanzen – etwa Flavonon oder Provitamin A – lässt sich ohne künstliche Zusätze eine Gelbfärbung erzielen.

Ohne Duftstoffe – das ist für Allergiker ein wichtiger Hinweis. Jedoch sollte er nicht das alleinige Kriterium dafür sein, ob sich ein Produkt eignet. Vorsicht ist bei der Formulierung „parfumfrei“ geboten. Das bedeutet nämlich nicht, dass ein Produkt völlig geruchsneutral ist. Die INCI gibt hierzu keine detaillierte Information. Wenn ein Duftstoff enthalten ist, findet man diesen unter der Bezeichnung „Parfum“.

Praktisch und gut

Empfehlen Sie Ihren Kunden mit Hautproblemen ein Produkt, das individuell auf sie zugeschnitten ist und dessen Handling sie beherrschen. Das Präparat sollte

- schnell und nahezu rückstandslos in die Haut einziehen, ohne einen unangenehmen Fettfilm zu hinterlassen. So können Strümpfe und Kleidung gleich angezogen werden,
- eine hygienische und saubere Anwendung garantieren,
- in seiner Darreichungsform leicht zu applizieren sein, was eine bessere Compliance bietet,
- die natürlichen Hautfunktionen wie die Atmungs- und Transpirationsfähigkeit erhalten und
- sich auch für Allergiker eignen.

Das erleichtert Ihnen den Weg von der Kundenfindung hin zur Kundenbindung. *Ursula Maria Schneider*



Schöne Füße, gute Pflege!



Fordern Sie Infos und ein kostenloses Originalprodukt an, wenn Sie Mykored noch nicht kennen. (Lieferung erfolgt nur an den Fachhandel!)

Lütticke

Franz Lütticke GmbH

Lärzinsg. 14, 62648 Meinrathagen
Tel: 0221 64-11 00 00, Fax: 0221 64-1 34 34
info@lueticke.de, www.lueticke.de