

Sanfte Helfer bei Couperose

Der Sommer ist da, und für viele Couperose-Betroffene damit eine Zeit, in der sich ihre Hautbeschwerden verstärken. Zuverlässiger UV-Schutz ist jetzt wichtiger denn je – und **moderne Wirkstoffe**, die die Barriere stärken und Reizungen lindern.



Elisabeth Bergvall

Die erfahrene Beauty-Expertin und Beraterin im Bereich der medizinischen Kosmetik ist Inhaberin und Geschäftsführerin von Nordesta. Das Münchener Unternehmen entwickelt und vermarktet Produkte für das Cosmeceutical Creyan Skin System.

➔ e.bergvall@nordesta.com

Für viele Betroffene wäre es ein Traum, die unangenehme Couperose/Rosazea, die zu Rötungen im Gesicht führt und manchmal mit Akne oder seborrhoischer Dermatitis verwechselt wird, in den Griff zu bekommen. Die Symptome variieren stark und werden individuell unterschiedlich empfunden. Dies erschwert eine Diagnose. Rosazea kann konstant sein, aber auch in Schüben verlaufen, zeitweise aufflammen und dann wieder abklingen. Zwischen den Schüben besteht eine gute Möglichkeit, die **Hautbarriere zu stabilisieren und zu stärken**.

Rosazea ist nicht heilbar, aber die Symptome können durch die richtige Behandlung, Pflege, einen angepassten Lebensstil sowie die Vermeidung der Auslöser deutlich gelindert werden. Eine Diagnose sollte in jedem Fall vom Hautarzt gestellt werden, damit Rosazea möglichst schnell und gezielt behandelt werden kann. Neben verschreibungspflichtigen Medikamenten gibt es einige sehr geeignete und potente kosmetische

Wirkstoffe, die nachweislich Rosazea Symptome lindern können bzw. die medikamentöse Behandlung in schweren Fällen als adjuvante Therapie ergänzen kann.

Geignete Formulierungen

Außer auf die Auswahl der passenden Wirkstoffe sind auch auf sanfte, feuchtigkeitsspendende Formulierungen mit leichten Texturen und neutralem pH-Wert zu achten.

Pflegeprodukte mit einer fettarmen Formel und mit **wenig filmbildenden Wirkstoffen** verhindern einen Hitzestau auf der Haut, der weitere Entzündungen begünstigen könnte.

Außerdem ist es ratsam, **Reizstoffe** wie PEG, austrocknende, seifenhaltige Tenside, Menthol und Alkohole zu meiden, um die Hautbarriere nicht weiter zu schwächen oder zu irritieren.

Wenig geeignet sind auch Inhaltsstoffe mit durchblutungsfördernder Wirkung wie z. B. Menthol oder Kampfer.

Da es verschiedene Formen und Stadien von Rosazea gibt und die Symptome individuell

Es lohnt sich, unterschiedliche Behandlungen und Wirkstoffe über einen längeren Zeitraum auszuprobieren, bis man das Passende findet.

Elisabeth Bergvall



Foto: stock.adobe.com/Asier

stark variieren, können Inhaltsstoffe eine unterschiedliche Wirkung mit sich bringen. Für manche Betroffene ist es oft sehr mühsam und schwer, die geeignete Pflege und Behandlung zu finden. Rosazea kann sehr belastend sein und sich extrem auf das Wohlbefinden auswirken.

Sanfte Alternative zu Vitamin A

Kinetin ist ein wichtiger pflanzlicher Wachstumsfaktor und ein starkes Antioxidans. Es verzögert die Alterungserscheinungen

pflanzlicher Zellen. Die gleiche Wirkung auf menschliche Haut ist erwiesen. Kinetin stimuliert Reparaturmechanismen und wirkt **gefäßstärkend**. Sein Wirkungsspektrum ist mit dem von Retinoiden vergleichbar – jedoch ohne die bekannten Nebenwirkungen der Retinolbehandlung, wie Irritation, Trockenheit und Lichtempfindlichkeit. Die Zellerneuerung wird angekurbelt, was zu einer robusteren Hautbarriere und glatteren Haut mit weniger rauen Flecken führt. Somit sind Kinetine für empfindliche Haut geeignet »

Aloe vera und Extrakte der Süßholzwurzel lindern Reizungen und gehören damit zu den empfehlenswerten Wirkstoffen



» und stellen auch für Rosazeapatienten eine wirksame Vitamin A-Alternative dar, die längerfristig verwendet werden kann.

Kinetin Furfuryl Tetrahydropyranyl Adenine hat sich in mehreren klinischen Studien bewährt und wird von vielen Behandlern als langfristige Pflege bei Rosazea eingesetzt. Der Wirkstoff Furfuryl Tetrahydropyranyl Adenine hat stark entzündungshemmende, beruhigende Eigenschaften, kann die Barrierefunktion der Haut stärken und die typischen Anzeichen von Rosazea wie Rötungen, Erweiterung kleiner Äderchen sowie dem sogenannten Flush entgegenwirken und damit die Symptome deutlich reduzieren. Dieser Wirkstoff ist als Rosazea-Wirkstoff ein Multitalent, das mit seinen antioxidativen Eigenschaften die Haut vor vorzeitige Hautalterung und Pigmentflecken schützen kann.

Azealinsäure – Viele kennen den Wirkstoff aus dem Arzneimittel Skinoren, er ist jedoch auch in frei verkäuflichen Produkten enthalten. Vor dem Einsetzen von hochkonzentrierten Azealinsäure empfiehlt es sich, mit einem Hautarzt Rücksprache zu halten. Azealinsäure hat eine **entzündungshemmende und antibakterielle** Wirkung. Sie zerstört den Aufbau von Eiweißbestandteilen, die essenziell für Wachstum und Vermehrung bestimmter Bakterien sind, die Akne verursachen können. Somit können Pusteln und Rötungen gemildert werden.

Azealinsäure hat einen ähnlichen Effekt wie ein Peeling, sie kann verhornte Hautzellen entfernen, Unreinheiten reduzieren und die Haut verfeinern. Außerdem wirkt die Substanz antioxidativ und aufhellend. Für die kosmetische Anwendung wird es aus Rizinusöl und Kaliumpermanganat hergestellt. Bei der Anwendung von Azealinsäure kann es zu Reizungen, Juckreiz und trockener Haut kommen.

MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine organische Schwefelart, die Kollagen und Keratin wiederherstellen kann, also die Grundbausteine für eine gesunde Haut. Schwefel ist der dritthäufigste vorkommende Mineralstoff in unserem Körper und übernimmt eine Vielzahl von biologischen Aufgaben, u. a. für unsere Haut. Das Mineral kann tief liegende Hautschichten mit Schwefel versorgen und wird für Behandlungen von schweren Entzündungen, Rötungen und Narbengewebe eingesetzt. Es ist antibakteriell, reduziert Talgbildung und entfernt tote Hautschüppchen. MSM wirkt sehr gut bei der Behandlung von Rosazea und Akne, indem es Rötungen, Knötchen, Hautunreinheiten und Juckreiz ohne Nebenwirkungen reduzieren kann. MSM kann verstopfte Poren öffnen und die Haut mattieren, ohne sie auszutrocknen.

Beruhigen und Rötungen lindern

Niacinamid verbessert die Barrierefunktion und fördert die Bildung von Ceramiden und freien Fettsäuren. Durch seine entzündungs-

hemmenden Eigenschaften reduziert Niacinamid Rötungen und beruhigt die Haut. Zudem kann es Pigmentflecken mildern und Falten reduzieren.

» **Zink** beugt Entzündungen durch seine entzündungshemmenden, antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften vor. Das Spurenelement reguliert die Talgbildung und reduziert die Hautschädigungen durch Bakterien.

» **Grüner-Tee-Extrakt** beschleunigt den Heilungsprozess, mildert Reizungen und verringert Rötungen im Gesicht. Er wirkt zudem antioxidativ und antibakteriell, reinigt die Haut sehr mild und entfernt Unreinheiten.

» **Süßholzwurzelextrakt** stärkt die Haut und wirkt beruhigend sowie reizlindernd.

» **Vitamin E (Tocopherol)** ist entzündungshemmend und hautberuhigend. In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Vitamin E effektiv Rötungen reduziert und die Hautzellen vor UV-Strahlen schützt. Das antioxidative Vitamin wirkt außerdem hydratisierend und fördert die Zellerneuerung in der Haut.

» **Vitamin C (Ascorbinsäure)** wirkt antioxi-

dativ und antiinflammatorisch, außerdem schützt und stärkt es die Gefäße

» **Panthenol/Vitamin B5** wirkt beruhigend und erhöht das Feuchthaltevermögen der Haut. Panthenol hat juckreizmildernde, wundheilungsfördernde und entzündungshemmende Eigenschaften.

» **Aloe vera** kann ihre entzündungshemmende Wirkung in den tiefen Hautschichten entfalten und hilft Wärmeentwicklung und Juckreiz zu reduzieren.

Reinigen und schützen

Milde, seifenfreie Reinigungswirkstoffe in pH-neutralen Waschlotionen oder Syndets schonen die empfindliche Haut, ohne diese auszutrocknen oder zu irritieren. Geeignete milde Tenside: Sodium Lauryl Sarcosinate und alle Tenside, die mit der Bezeichnung Glucoside oder Betain enden. Da UV-Strahlung zu den starken Irritationsfaktoren zählt, ist eine **konsequente Anwendung von Sonnenschutz** mit effektiven UV-Filtern für die Betroffenen äußerst wichtig!

Geeignete Öle

Hautähnliche, natürliche Fette wie Squalane, Caprylic/Capric Triglyceride, Jojobaöl oder Lecithin integrieren sich gut in die Haut und sind sehr gut verträglich. Sie schützen die Haut, ohne okklusiv zu wirken und ohne einen Hitzestau zu verursachen.



Feuchtigkeitsspender

Ectoin, Hyaluronsäure und Glycerin können durch ihre Fähigkeit große Mengen an Wasser zu speichern der Haut viel Feuchtigkeit spenden. Reizungen und Rötungen werden dadurch gemildert und die Haut bleibt geschmeidig.



Fotos/Illustration: shutterstock.com/New Africa, NUM LPPHOTO, Oleksandr Molekovich

ANZEIGE

MEINE KARRIERE. MEIN SPA. MEIN JOB!

Formel 2: Werde Teil der Meere Schiff Crew und bewirb dich jetzt um deinen Job bei sea chefs als:

KOSMETIKER SPA & MEER w/m/d	PHYSIOTHERAPEUT w/m/d
RECEPTIONIST SPA & MEER w/m/d	VITALCOACH w/m/d
ASS. SPA & SPORT MANAGER w/m/d	FITNESS INSTRUCTOR w/m/d

Nimm Kurs auf deine Karriere und werde Teil des SPA & Sport Teams an Bord der TUI Cruises Flotte. Mit großer Begeisterung für deine Arbeit und der Motivation, dich weiterzuentwickeln, erwarten dich spannende Herausforderungen, neue Freizeitmöglichkeiten und Abenteuer.

Entdecke mit uns die Welt und erlebe deine @World Cruisemoments.

Bewirb dich jetzt bei sea chefs:
seachefs.com/ms-spa
 Die besten Jobs an Bord | Welt. Klasse. Team.

Werde Teil der Meere Schiff Crew