



**K**unden mit problematischen Hautzuständen wie z. B. unreine Haut oder Rosacea benötigen im Sommer eine spezielle Pflege, die über den geeigneten Sonnenschutz hinausgeht.

Bei **Rosacea** ist die anhaltende starke Gesichtsrötung mit teilweise entzündlichen Papeln und Pusteln ein Faktor, der sich im Sommer häufig verschlimmert, denn UV-Strahlung kann einen **akuten Schub** hervorrufen. Die chronisch entzündliche Erkrankung tritt vor allem bei hellen Hauttypen (Hauttyp I und II nach Fitzpatrick) auf und wurde daher früher auch als „Fluch der Kelten“ bezeichnet.

Die **charakteristischen Hautveränderungen** treten insbesondere im mittleren Gesicht, d. h. an Stirn, Nase, Kinn und Wangen auf, anfangs wiederkehrend in Schüben, später eher fortbestehend.

**Den Ursachen auf der Spur**

Die Neigung, auf unterschiedliche Reize und Triggerfaktoren mit einer Gesichtsröte zu reagieren, wird vererbt. Bei Rosacea geht man davon aus, dass **die Gene zu ca. 50 Prozent** für die Entstehung mitverantwortlich sind. Das erklärt auch, warum diese Hauterkrankung in manchen Familien gehäuft vorkommt. Die genauen Ursachen sind noch nicht gänzlich geklärt, es scheinen jedoch viele verschiedene Faktoren eine Rolle zu spielen. Dazu zählen:

- eine Störung des angeborenen Immunsystems,

- lokale Entzündungsreaktionen auf Mikroorganismen der Haut sowie
- Veränderungen der Blutgefäßregulation und möglicherweise auch der Lymphgefäße.

**Triggerfaktoren** für einen Rosacea-Schub können scharfe und heiße Speisen und Getränke sein, Alkoholkonsum und auch psychischer Stress – aber eben durchaus auch klimatische Einwirkungen wie Kälte, Hitze und UV-Strahlung.

**Wärme als Stressfaktor**

Die Reize können individuell unterschiedlich ausgeprägt sein, vor allem die Wärme im Sommer ist jedoch sehr häufig Auslöser eines Schubs. Der Hintergrund: Sonnenlicht setzt sich aus unterschiedlichen Strahlen zusammen: UVA-, UVB-, Infrarotstrahlen und sichtbarem Licht. Infrarotstrahlen sind Wärmestrahlen, die die ohnehin vorhandenen Gefäßerweiterungen bei von Rosacea Betroffenen begünstigen. Durch die Wärmestrahlen erweitern sich die Äderchen und es kommt zu einem „Flush“ (plötzliches Erröten). Stärkere Rötungen und ggf. auch stärkere Entzündungsprozesse können die Folge sein.



**Die Pflege-Do's und Don'ts**

Grundsätzlich gelten bei Rosacea einige **kosmetische Grundregeln**, wie z. B.:

- eine sanfte Reinigung mit mild-temperiertem Wasser,
- Verzicht auf Peeling-Produkte,
- ausschließlich ausgleichende leichte Fluids und Gele zur täglichen Pflege sowie

Abbildung: stock.adobe.com/hisa-nishiya

# Sommer-Spaß für alle!

Die warme Jahreszeit kann **für Problemhaut** zu einer echten Belastungsprobe werden. Und auch für sehr **empfindliche Haut** mit der Neigung zu Sonnenallergie ist im Sommer nicht immer alles „eitel Sonnenschein“.

Foto: stock.adobe.com/Sunny studio

ANZEIGE

1/3q angeschnitten  
220 x 102 mm  
Beauty Hills



**Dr. med. Christine Schrammek**

Die Geschäftsführerin der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH ist Dermatologin und Allergologin. Als Anti-Aging-Expertin entwickelt sie Behandlungsmethoden, u. a. die Kräuterschälkur „Green Peel“.

**Christina Drusio**

ist Teil der Inhabersfamilie und Mitglied der Geschäftsleitung der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH. Die Fachärztin für Dermatologie und Venerologie ist als Expertin zum Thema Haut eine geschätzte Referentin bei internationalen Vorträgen und Seminaren.

➤ [www.schrammek.de](http://www.schrammek.de)

**Leicht zu verwechseln – Miliaria cristallina**

Ähnlich im Erscheinungsbild wie die Sonnenallergie sind **Hitzepickelchen** (Miliaria cristallina). Sie haben jedoch eine andere Ursache: Sie können entstehen, wenn die Ausgänge der Schweißdrüsen durch **Hitzestau** aufquellen und verstopfen. Es kommt zu einer Art Stau in den Poren und es bilden sich kleine, juckende,

wasserhelle Bläschen – meist am Dekolleté und Oberkörper. Hier gilt eine **regelmäßige Reinigung**, um die Haut von Schweiß und Bakterien zu befreien, als probates Mittel zur Vorbeugung. Auch das Tragen **luftiger Kleidung** ist zu empfehlen, damit Schweißbildung und Hitzestau vermindert werden.



» > die Meidung von okklusiven (abdichtenden) Masken.

Im Sommer kommt ergänzend hinzu, dass täglich ein hoher, gut verträglichen **Sonnenschutz** zu verwenden ist. Dieser kann entweder bereits in der Tagespflege enthalten sein oder als praktisches on-top-Produkt einfach über diese oder sogar über das Make-up aufgetragen werden.

Wie bei allen anderen kosmetischen Produkten auch sollten Rosacea-Patienten speziell darauf achten, dass die UV-Schutzprodukte gezielt **für empfindliche Haut** entwickelt wurden. Das bedeutet konkret: mindestens Lichtschutzfaktor 30, besser sogar 50.

**Umfassend & leicht**

Ein **ausgewogener UVA-Schutz** (d. h. mind. 1/3 des UVB-Schutzes) ist ebenfalls zu beachten. Namhafte Hersteller und dermatologische Produkte berücksichtigen einen ausreichenden UVA-Schutz bereits in allen Produkten mit Lichtschutz. Diese sollten zudem ohne Duftstoffe formuliert und mit ausschließlich beruhigenden Aktivstoffen angereichert sein.

Eine zu starke Okklusion und Reichhaltigkeit sind bei einer Rosacea-Haut generell nicht empfehlenswert. Besser ist es daher, stets **leichte O/W-Produkte** (Öl-in-Wasser) einzusetzen, die zudem auch einen kühlenden Effekt haben.

Um **Rötungen** im Gesichtsbereich abzudecken, können partiell oder flächig Spezialpräparate wie Blemish Balsms verwendet werden. Sie kaschieren die Rötung mit Braun- oder Grünpigmenten und wirken dabei gleichzeitig beruhigend und entzündungshemmend.

Die in der Medizin als polymor-

phe Lichtdermatose bezeichnete Licht-/Sonnenallergie ist keine echte Allergie im klassischen Sinn, stellt aber im Sommer oft ein Problem dar.

**Bei Sonne: Bläschen!**

Die **Ursachen für die Sonnenallergie** sind bislang nicht vollständig geklärt, es scheint aber eine gewisse genetische Veranlagung zu einer Überempfindlichkeitsreaktion vorzuliegen. Polymorph bedeutet vielgestaltig und drückt aus, dass die Hauterscheinungen individuell ganz unterschiedlich sein können.

Meistens betrifft die Sonnenallergie Frauen vom hellen Hauttyp, die an besonders

**lichtexponierten Stellen** wie der seitlichen Gesichtspartie, am Dekolleté, den Oberarmen und Schultern sehr empfindlich auf die UV-Strahlung reagieren. An den betroffenen Arealen bilden sich Stunden bis wenige Tage nach einmaliger Sonnenbestrahlung unterschiedliche Hautveränderungen wie

- Rötungen,
- kleine rote erhabene Knötchen (Papeln) oder
- kleine Bläschen mit wasserklarem Inhalt.

Die Hautveränderungen gehen meist mit einem **ausgeprägten Juckreiz** einher. Sie kommen häufig an derselben Stelle wieder, insbesondere beim ersten Sonnenbad im Jahr, da dann die Haut noch nicht an die Sonne „gewöhnt“ ist.

**Abschirmen oder vorbereiten**

Bei einer Veranlagung zur Sonnenallergie empfiehlt es sich, die Sonne zu meiden oder die Haut durch unterschiedliche Maßnahmen zu schützen bzw. zu unterstützen – z. B. durch eine sanfte Gewöhnung an die Sonne durch Lichttherapie („Light-harde-

2-5 %

der Menschen in Deutschland sind von der Hauterkrankung Rosacea betroffen, die in Schüben verläuft.





Genuss und Hilfe:  
Mit regelmäßigen Peelings  
lassen sich Unreinheiten  
z. B. am Rücken lindern  
bzw. vermeiden

ning“) oder die Einnahme von Beta-Carotin. Dies kann dazu beitragen, dass die Haut von innen einen gewissen Eigenschutz aufbaut.

Neben einem natürlichen Lichtschutz durch Textilien ist für die Pflege und den Schutz der Haut zudem die konsequente Anwendung von Lichtschutzmitteln mit **hohem UV-Schutz** Pflicht. Es sollte auf Präparate mit UVA- und UVB-Schutz geachtet werden, wobei vor allem der UVA-Schutz wichtig ist.

Bei ausgeprägtem Juckreiz können kurzzeitig Anti-Allergietabletten (Antihistaminika) eingenommen werden.

Die sogenannte **Mallorca-Akne** stellt auch eine Art der Sonnenallergie dar, unter der ebenfalls häufig Frauen mit heller Haut leiden. Hier bilden sich an sonnenbelichteten Arealen wie dem Dekolleté, dem oberen Rücken, im Schulterbereich und dem Nacken kleine rötliche, teils entzündliche Knötchen, oft begleitet durch starken Juckreiz. Im Gegensatz zur klassischen polymorphen Lichtdermatose sind die Hautveränderungen follikelgebunden, weswegen auch der Name „Mallorca-Akne“ entstanden ist. Es treten jedoch keine Komedonen auf!

### Diese Substanzen bitte meiden

Ursächlich für die Entstehung ist nicht nur die UV-Strahlung und eine entsprechende Empfindlichkeit ihr gegenüber, sondern eine Wechselwirkung von UVA-Strahlen mit **bestimmten Emulgatoren oder Lipiden** in Körperpflegeprodukten bzw. Sonnenschutzpräparaten. Unter



Einwirkung der UV-Strahlen können sich aus dem hauteigenen Talg zusammen mit den Fett- und Emulgatorkomponenten der Emulsionen sogenannte Lipidperoxide bilden. Sie führen bei entsprechend veranlagten Personen zu den beschriebenen Hautveränderungen und klingen langsam ab, sobald man sich nicht mehr dem Sonnenlicht aussetzt.

Um einer Mallorca-Akne vorzubeugen ist nicht nur ein hoher UV-Schutz wichtig. Es sollten Sonnenschutz- und After Sun-Präparate verwendet werden, die nahezu keine Peroxid-bildenden Stoffe (wie z. B. bestimmte Fette und Emulgatoren) enthalten. Am besten eignen sich bei entsprechend veranlagten Personen **ölfreie Gele** und **spezielle Lotionen**.

### Produktion auf Hochtouren

Grundsätzlich muss beachtet werden, dass in den Sommermonaten die **Talgproduktion** etwas zunimmt, weshalb auch allgemein Probleme mit unreiner Haut häufiger auftreten. Besonders die T-Zone ist davon betroffen, mitunter auch der Rücken. Die Haut glänzt mehr und der Sebumüberschuss begünstigt Entzündungen. Der überschüssige Talg kann nicht ausreichend abfließen. Werden die Porenausgänge zusätzlich verstopft, weil z. B. keine ausreichende Abschuppung von abgestorbenen Hautzellen erfolgt, können sich Entzündungen unter Einwirkung von Bakterien im Talg bilden.

### Pflege-Tipp

**Um die juckenden Bläschen** zu behandeln und zu kühlen können Gele mit Aloe vera verwendet werden, in ausgeprägteren Fällen auch lokale Hydrocortisonlotionen bzw. -cremes.

Wird die Talgproduktion durch die Porenausgänge zusätzlich verstopft, weil z. B. keine ausreichende Abschuppung von abgestorbenen Hautzellen erfolgt, können sich Entzündungen unter Einwirkung von Bakterien im Talg bilden.

### Saubere Sache!

Sowohl im Gesicht als auch am Rücken ist daher insbesondere im Sommer auf

gründliche und **regelmäßige Reinigung** zu achten. Da der Rücken nicht gut zugänglich ist, ist dies ein weiterer Faktor bei der Entstehung von Unreinheiten und Entzündungen. Um dem vorzubeugen, sollten keine reichhaltigen Sonnenschutzpräparate verwendet werden, da diese mit hohen Anteilen an Ölbestandteilen kontraproduktiv wirken.

Außerdem können regelmäßige **Peelings** helfen, die Poren frei von Talg, Schmutz und Bakterien zu halten. Sie tragen auch abgestorbene Hautschüppchen gleichmäßig ab und verhindern, dass die Poren verstopfen. Vor allem für die Behandlung am Körper (z. B. am Rücken) aber auch für die Gesichtspflege ist es gerade in der warmen Jahreszeit ratsam, regelmäßig die Fachfrau zu konsultieren. So wird eine professionelle Behandlung der Unreinheiten gewährleistet und die betroffenen Kunden mit unreiner Haut kommen auch sehr gut durch den Sommer. ■