

# HAUT & HAAR

DAS MAGAZIN FÜR SENSIBLE HAUT UND HAARE

SQUANORM

## WIRKSAM BEI SCHUPPEN

Gezielte Pflege mit abgestimmter  
Wirkstoffkombination –  
befreit nachhaltig und zuverlässig.



DERMATOLOGISCH WIRKSAM. SANFT PFLEGEND

Ihr Stempel



Kälte + Stressfaktoren  
Intensiv pflegen wirkt  
... } S. 4



Wissen + Beratung  
Was hilft bei Psoriasis  
... } S. 8



Wohlgefühl + Glanz  
Verwöhn-Einheiten  
fürs Haar ... } S. 16



ANACAPS PLUS

## WIRKSAM BEI HAARAUSFALL

Regenerative Energie- und Aktivstoffversorgung der Haarwurzeln



**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

DERMATOLOGISCH WIRKSAM. SANFT PFLEGENDE



*Liebe Leserinnen,  
liebe Leser!*

*Wenn die glitzernde Pracht mit dem blauen Himmel um die Wette strahlt, ist das Winterglück perfekt. Für Haut und Haare allerdings herrschen selbst bei schönster Witterung ungemütliche Zeiten. Trockene Hautstellen und Rötungen oder sprödes Haar sind sichtbare Spuren. Und nicht nur Schneeflocken rieseln im Winter. Bei Menschen mit empfindlicher Kopfhaut nimmt die Schuppenbildung zu. Umso wichtiger ist es, Haut und Kopfhaut intensiv zu pflegen. Das gilt besonders für Psoriasis-Betroffene, die das*

*Problem extrem trockener Hautpartien immer wieder leidvoll erleben. Mit gezielter Pflege von Ducray können sie die Haut nachhaltig beruhigen und stabilisieren. Die richtige Pflege kann glücklich machen, weil sie mehr Lebensqualität und Unbeschwertheit schenkt.*

*Fühlen Sie sich wohl mit Haut und Haaren.*

*Herzlichst*

*Nadine Lecler*

# FROSTIGE ZEITEN FÜR HAUT UND HAARE

Warum die Haut im Winter intensive Pflege und besondere Zuwendung braucht



Man könnte die kühle Jahreszeit eigentlich als Durststrecke für die Haut bezeichnen. Denn gerade Kaltluft entzieht ihr die Feuchtigkeit, die sie elastisch und vital aussehen lässt. Und kommen wir nach drinnen ins Warme, verstärkt die trockene Heizungsluft diesen Effekt nochmals. Dermatologen empfehlen deshalb, der Haut und Kopfhaut besondere Aufmerksamkeit und Pflege zu schenken.

Warum setzt Kälte der Haut eigentlich so zu? Bei milderer Witterung bilden abgestorbene Zellen zusammen mit Lipiden (natürlichen Hautfetten) eine stabile Schicht, die sich wie ein unsichtbarer Film auf die Haut legt. Sie verhindert,

dass zu viel natürlich vorhandene Hautfeuchtigkeit verdunstet. Sinken die Temperaturen unter 8° Celsius bekommt diese Hülle Risse – Wasser dringt vermehrt nach außen, die Haut wirkt trocken, gerötet und spröde. Oft vergessen wir dabei, dass die Haut eine wichtige Funktion als Barriere und Schutzschild unseres Immunsystems übernimmt. Wird sie durchlässiger und ist geschwächt, können leider auch Keime leichter eindringen. Am schnellsten gereizt reagieren übrigens die Lippen – da sie keine Talgdrüsen besitzen, trocknen sie leichter aus. Wirksam schützen und intensiv pflegen lassen sie sich mit Kelyane H.D. Lippenbalsam.





**Kalt erwischt: Vor allem die Gesichtshaut kann zur Problemzone werden. Mit der richtigen Pflege ist sie gegen eisige Witterung bestens gewappnet.**

## Dos

- ▶ Reichhaltige Pflege
- ▶ Regelmäßig cremen
- ▶ Viel trinken, ideal sind Kräutertees
- ▶ Warme Räume befeuchten

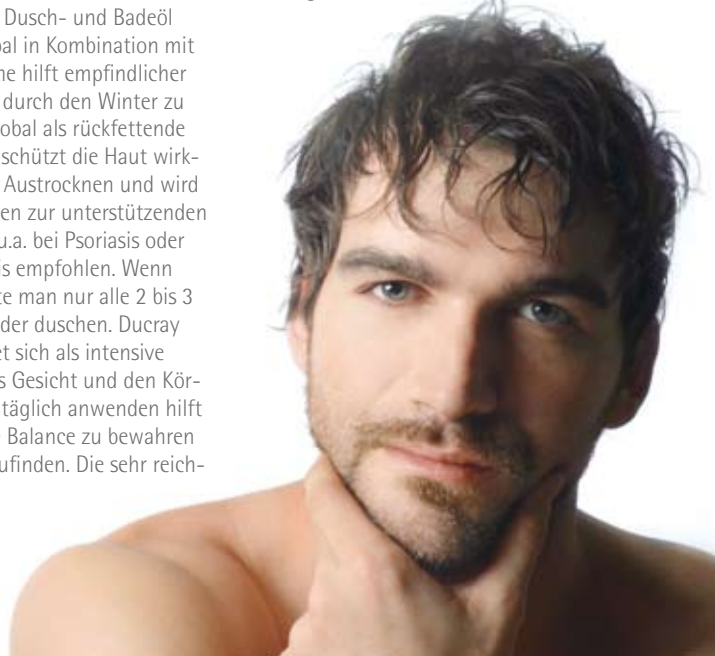
## Don'ts

- ▶ Aggressive Reinigungsprodukte
- ▶ Zu häufiges Baden oder Duschen
- ▶ Starke UV-Strahlung
- ▶ Ständiges Befeuchten der Lippen mit der Zunge

## Pflegende Wohlfühl-Einheiten stabilisieren

Um vorzubeugen oder die Schutzfunktion wieder herzustellen, ist vor allem die Zufuhr intensiver Feuchtigkeit und rückfettende Pflege wichtig. Sanft reinigen und regelmäßig cremen sowie zusätzliche Pflegebäder oder -duschen sind dabei das A und O. Das bewährte medizinische Dusch- und Badeöl Ducray Oleobal in Kombination mit Ictyane Creme hilft empfindlicher Haut gesund durch den Winter zu kommen. Oleobal als rückfettende Zusatzpflege schützt die Haut wirksam vor dem Austrocknen und wird von Hautärzten zur unterstützenden Behandlung u.a. bei Psoriasis oder Neurodermitis empfohlen. Wenn möglich, sollte man nur alle 2 bis 3 Tage baden oder duschen. Ducray Ictyane eignet sich als intensive Pflege für das Gesicht und den Körper. Zweimal täglich anwenden hilft der Haut ihre Balance zu bewahren oder wiederzufinden. Die sehr reich-

haltige Creme auf allergiegetesteter Basis stärkt die Widerstandskraft, beseitigt Spannungsgefühle, spendet nachhaltig Feuchtigkeit und bietet einen atmungsaktiven Schutzfilm. Sie zieht schnell ein und die Haut fühlt sich wunderbar geschmeidig an. Um Kälte ihre spröden Seiten zu nehmen, ist die richtige Pflege eine wirklich sinnvolle Maßnahme. Die Haut weiß das zu schätzen und dankt es mit gesundem Aussehen.



**DUCRAY OLEOBAL MEDIZINISCHES DUSCH- UND BADEÖL**  
Intensive Rückfettung und Schutz vor Austrocknung.



**DUCRAY ICTYANE CREME**  
Tägliche reichhaltige Pflege für trockene und sehr trockene Haut von Gesicht und Körper.



**KELYANE H.D. LIPPENBALSAM**  
Schützt und pflegt trockene rissige Lippen. Maximal rückfettend bildet er einen versiegelnden Schutzfilm.

## WENN DIE ZELLEN IHRER ZEIT VORAUSS SIND

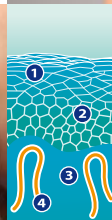
Schuppenflechte betrifft bis zu drei Millionen Menschen in Deutschland

Mit ihren Begleiterscheinungen wie Brennen, Jucken, Rötungen und Schuppen zählt sie zu den Hauterkrankungen, die in ärztliche Behandlung gehören. Schuppenflechte beeinträchtigt Betroffene in ihrer Lebensqualität. Weil sie oft auch als optischer Makel empfunden wird, kann sie zur psychischen Belastungsprobe werden. Ungefähr 1,5 bis 2 % der Bevölkerung sind von dieser genetisch bedingten Hauterkrankung betroffen, oft sind es die helleren Hauttypen. Sie tritt dabei in Plaques, extrem trockenen klar begrenzten Schuppenherden, auf. Betroffen sind vor allem bestimmte Körperstellen wie Kopfhaut, Ellbogen oder Knie. Meist nicht dauerhaft, sondern in Schüben. Die Auslöser können unterschiedlich sein – Stress, Ernährung, klimatische Veränderungen oder

Medikamente, meinen Mediziner, geben den Ausschlag. Was genau passiert dabei? Bei einem gesunden Menschen erneuert sich die Haut innerhalb von 28 Tagen.



Bei Psoriasis findet der Prozess in nur vier Tagen statt. Eine extreme Beschleunigung der Zellteilung also, die eine verdickte Hornschicht zur Folge hat. Unter ihr bilden sich juckende Entzündungsherde und starke Rötungen.

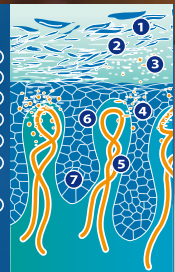


### Gesunde Haut

- ① Hornschicht
- ② Epidermis (Oberhaut)
- ③ Bindegewebe
- ④ Blutgefäße

### Psoriasis Plaque:

- ① Schuppung
- ② verdickte Hornschicht
- ③ luftthaltige Räume
- ④ Entzündungszellen
- ⑤ erweiterte Blutgefäße
- ⑥ verstärkte Zellteilung
- ⑦ verlängerte „Zapfen“ der Epidermis



Im Vergleich zu gesunder Haut findet bei Plaque-Psoriasis die Zellerneuerung 7mal so schnell statt. Betroffen sind vor allem bestimmte Körperstellen wie Ellbogen, Kopfhaut oder Knie.



## Medizinische Pflege wirkt befreiend

Damit die extrem strapazierte Haut bei Schuppenflechte wieder in die Balance findet, empfehlen Dermatologen medizinische Begleitpflege von Ducray. Sie hilft Psoriasis-Patienten langfristig ihre Lebensqualität zu verbessern. Ducray Kertyol P.S.O. kann einzeln oder kombiniert mit verordneten Therapeutika eingesetzt werden. Medizinische Studien bestätigen eine deutliche Verlängerung therapiefreier Intervalle. Bei Kopfhaut-Psoriasis unterstützt dies die gezielte Anwendung von Kertyol P.S.O. Schuppen reduzierendem Shampoo. Die synergetische Wirkstoffkombination reduziert Plaques, lindert Entzündungen, Juckreiz und Rötungen. Ducray Kertyol P.S.O. Creme erzielt als Akutpflege sehr gute Ergebnisse. Angewendet werden kann die dezent duftende Creme am Körper und auf der Kopfhaut. Hier empfiehlt es sich, die befallenen Stellen abends zu behandeln. So können die Wirksubstanzen optimal über Nacht einziehen.



Ducray Kertyol P.S.O. Creme erzielt als Akutpflege sehr gute Ergebnisse bei der Behandlung von Plaque-Psoriasis auf der Kopfhaut und am Körper.

## STARKE ERGEBNISSE IM TEST:

Klinische Tests bestätigen mit **Kertyol P.S.O. Shampoo und Creme** eine deutliche und schnelle Verbesserung des Hautzustandes.

83%

Weniger Juckreiz

60%

Weniger Plaques



### Stefan Rösch, Grafiker:

„Ich neige zu empfindlicher Kopfhaut. Deshalb verwende ich schon seit langem das milde Shampoo Ducray Elution. Es reinigt sehr sanft, macht das Haar leicht kämmbar und ist auch für die häufige Haarwäsche zu empfehlen.“



## Kertyol P.S.O. Shampoo: Konsequente Anwendung – optimale Ergebnisse

*2 x die Woche ins feuchte Haar einmassieren und 3 Min. einwirken lassen, damit die Verweildauer der Wirkstoffe auf der Kopfhaut intensiviert wird. Dann ausspülen. 6 Wochen lang anwenden.*

*Nach Abklingen der Symptome empfiehlt sich die Verwendung des sehr milden Shampoos Ducray Elution Dermo-protectiv.*

Ducray Elution wurde speziell für empfindliche Kopfhaut entwickelt. Es wirkt vorbeugend und kann nach Abklingen akuter Schuppenprobleme als schützendes Shampoo verwendet werden.





Knoblauch als tolle Knolle wirkt als Selen-Quelle ebenfalls sehr positiv auf die Zellen.

In einer Studie an italienischen Krankenhäusern ergaben Untersuchungen, dass vor allem der Genuss von Tomaten und frischem Obst sich günstig auf die Haut auswirkt.

**TOP oder FLOP**

*Bei Schuppenflechte hilft es, auf Reizstoffe in der Nahrung zu achten. Manchmal ist es besser, sie ganz vom Speiseplan zu streichen.*

Bei Schuppenflechte bringen ätherische Öle in Muskatnuss, Chili oder Pfeffer die Zellerneuerung unerwünscht in Fahrt. Zum Leidwesen der Betroffenen, bei denen eine Verschlimmerung und häufig ein Krankheitsschub ausgelöst wird.

**BUCHTIPPS**

**„Psoriasis“**  
M. Augustin, E. Schöpf, C. H. Beck

**„Mit Psoriasis leben“**  
Dr. Johannes Müller, Piper

**„Psoriasis / Neurodermitis“**  
Günther N. Schäfer, Ketterer

## Nachhaltige Pflege mit System

Ducray bietet sowohl für die Intensiv- wie zur schonenden täglichen Pflege perfekt aufeinander abgestimmte Produkte. Für längere schubfreie Zeiten empfiehlt sich Psoriasis-Patienten das medizinische Dusch- und Badeöl Oleobal für extrem strapazierte trockene Haut oder das milde Shampoo Elution Dermo-protectiv. Sie wirken vorbeugend und helfen die schubfreie Zeit zu verlängern.



## ANWENDER-TEST



**Biggi Mahler, kaufmännische Angestellte:**  
„Meine Kopfhaut neigt zu extremer Trockenheit, früher so schlimm, dass ich Kortison nehmen musste. Zum Glück hab ich durch die Empfehlung meines Hautarztes Oleobal entdeckt.“



## PROFUND BERATEN IN SACHEN PFLEGE

Fragen an Stephanie Kunze, Leiterin der Kosmetikabteilungen der SaniPlus Apotheken Lauterbach e.K. München

### Wie wichtig ist das Thema Haut- und Haarpflege in der Apotheke?

Stephanie Kunze: Wer zu empfindlicher Haut und Kopfhaut neigt oder von Schuppenflechte betroffen ist, benötigt auf jeden Fall dermatologische Pflege. Hautärzte empfehlen ihren Patienten ganz gezielt zur Unterstützung der Behandlung dermatologische Shampoos oder pflegende Produkte. In unseren Apotheken ist das ein sehr wichtiger Bereich, für den wir mit kompetenter Beratung zur Verfügung stehen, damit Betroffene das passende Produkt finden.

### Sind pathologische Haut- und Haarzustände Tabuthemen?

Stephanie Kunze: Sicher ein Stück weit schon. Das hängt natürlich auch vom Schweregrad des Problems ab. Über schuppende Kopfhaut, nässende Ekzeme oder Pilzkrankungen spricht man nicht unbedingt gerne. Allerdings stehen in der Apotheke pharmazeutisch ausgebildete Vertrauenspersonen genau dafür zur Verfügung. Somit ist hier auch die Hemmschwelle um Rat zu fragen oder ein Problem zu beschreiben niedriger.

### Wie bewerten Sie, dass bei Ducray Produkte aufeinander abgestimmt sind?

Stephanie Kunze: Bei Ducray steht das Wirken und Wohlfühlen im Mittelpunkt. Neben Produkten zur Akutbehandlung kann man nach Abklingen der Symptome zu einem milderen Pflegeprodukt wechseln. Der Hautzustand wird auf lange Sicht stabilisiert, Haut- und Kopfhautprobleme werden wirksam behandelt. Ich selbst verwende schon seit Jahren das Shampoo Ducray Extra Mild, weil es ganz schonend reinigt, Feuchtigkeit spendet und dem Haar gesunden Glanz schenkt.

Stephanie Kunze mag an München besonders die bajuwarische Lebensart, Kunst und Kultur.



# GLÄNZENDE AUFTRITTE *bis in die Spitzen*

Glänzendes Haar ist attraktiv, es strahlt Gesundheit und Vitalität aus. Mützen, Hüte, Heizungsluft in Kombination mit Kälte und trockener Wärme setzen dem Haar besonders zu und lassen es schlapp aussehen. Es

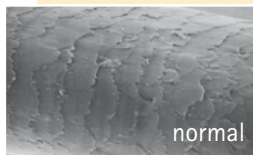
**Spröde reagieren im Winter nicht nur die Haut, sondern auch Kopfhaut und Haar. Sie werden trockener und fühlen sich strapaziert an.**

wirkt stumpf, Spannkraft und Volumen fehlen. Oftmals juckt auch die Kopfhaut und beginnt zu schuppen. „Was man jetzt tunlichst vermeiden sollte, sind alle Dinge, die der Kopfhaut und den Haaren noch mehr Feuchtigkeit entziehen“, meint die dermatologische Beraterin

Pia Glatte-Bast. „Dazu gehört zu häufiges Waschen mit aggressiven Shampoos. Die Kopfhaut trocknet regelrecht aus und reagiert mit Rötungen.“ Wer zu fettendem Haar neigt und wirklich täglich waschen muss, sollte ein absolut mildes Shampoo verwenden. „Ducray Elution oder Extra Mild können bedenkenlos täglich benutzt werden. Ihre sanfte Waschgrundlage ohne Parabene reinigt sehr sanft.“



## „CUTICULA“ – HAARBERFLÄCHE



normal



trockenes Haar

Ist die Cuticula (äußere Haarschicht) gesund, bildet sie einen Schutzmantel gegen Austrocknung und reflektiert das Licht. Bei strapaziertem Haar liegen die Hornschuppen nicht mehr glatt übereinander – die Schicht ist geschädigt, porös und wirkt stumpf.

# SCHONZEIT FÜR DIE HAARIGE PRACHT

Nicht nur das falsche Shampoo und häufiges Waschen können sich negativ auswirken, auch chemische Belastung durch Dauerwellen, Bleichen und Färben. Geschädigtes Haar ist in seiner Struktur verändert. Ihm fehlt der schützende Lipidfilm, der gesundes Haar umschließt. Ist er beeinträchtigt, verändert sich die Schuppenschicht, die sogenannte Cuticula, die das einzelne Haar umgibt. Sie besteht aus dachziegelartig übereinander gefügten Hornschuppen, die wie ein schützender Mantel vor dem Austrocknen bewahren. Sind sie geschlossen, wirkt das Haar seidig und glatt. Sind sie aufgeraut, verliert es an Elastizität. Es wirkt stumpf und struppig und lässt sich schwerer kämmen. „Die Struktur kann repariert werden, indem in die porösen Stellen Haarbausteine eingeschleust werden und Feuchtigkeit zurückgegeben wird,“ meint Pia Glatte-Bast. Sie empfiehlt die Pflegelinie Ducray Nutricerat speziell für geschädigtes Haar. Für den erwünschten Repair-Effekt



dient das milde Shampoo. Als feuchtigkeitsspendende Kur sollte regelmäßig die Ultra-nutritiv Haarmaske angewendet werden. Sie dringt tief in die Struktur ein und glättet die Cuticula. Übrigens liebt strapaziertes Haar sanfte Behandlung, deshalb nach der Haarwäsche immer behutsam und nicht grob trocken rubbeln. Auch beim Föhnen lieber die Kaltstufe einschalten und genügend Abstand vom Haar halten. Auf Glätteisen und Lockenstab am besten ganz verzichten. Wenn das nicht möglich sein sollte, dann vorher unbedingt einen „Haarschutz“ auftragen. Optimal eignen sich das Nutricerat Haarschutzspray oder das Haarspitzenfluid.

## DUCRAY NUTRICERAT

**Behandlung**  
DUCRAY NUTRICERAT  
Ultra-nutritiv Shampoo



DUCRAY NUTRICERAT  
Ultra-nutritiv Maske



**Intervallpflege/  
tägliche Pflege**  
DUCRAY NUTRICERAT  
Ultra-nutritiv Haarspitzenfluid



DUCRAY NUTRICERAT  
Ultra-nutritiv Haarschutzspray



**Zusatzpflege**  
DUCRAY NUTRICERAT  
Ultra-nutritiv Serum

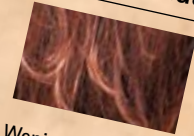


## SCHON GEWUSST?

Grobe Wollmützen können das Haar aufrauen. Oftmals reagiert auch die Kopfhaut gereizt. DUCRAY Squanorm Zink Haartinktur wird wie ein Haarwasser sanft einmassiert, beruhigt die Kopfhaut und nimmt den Juckreiz.



### Steckbrief Sprödes Haar



- Wenig elastisch
- Tendenz zur Knötchenbildung
- Spliss in den Spitzen
- Struppig und brüchig
- Dünn und glanzlos