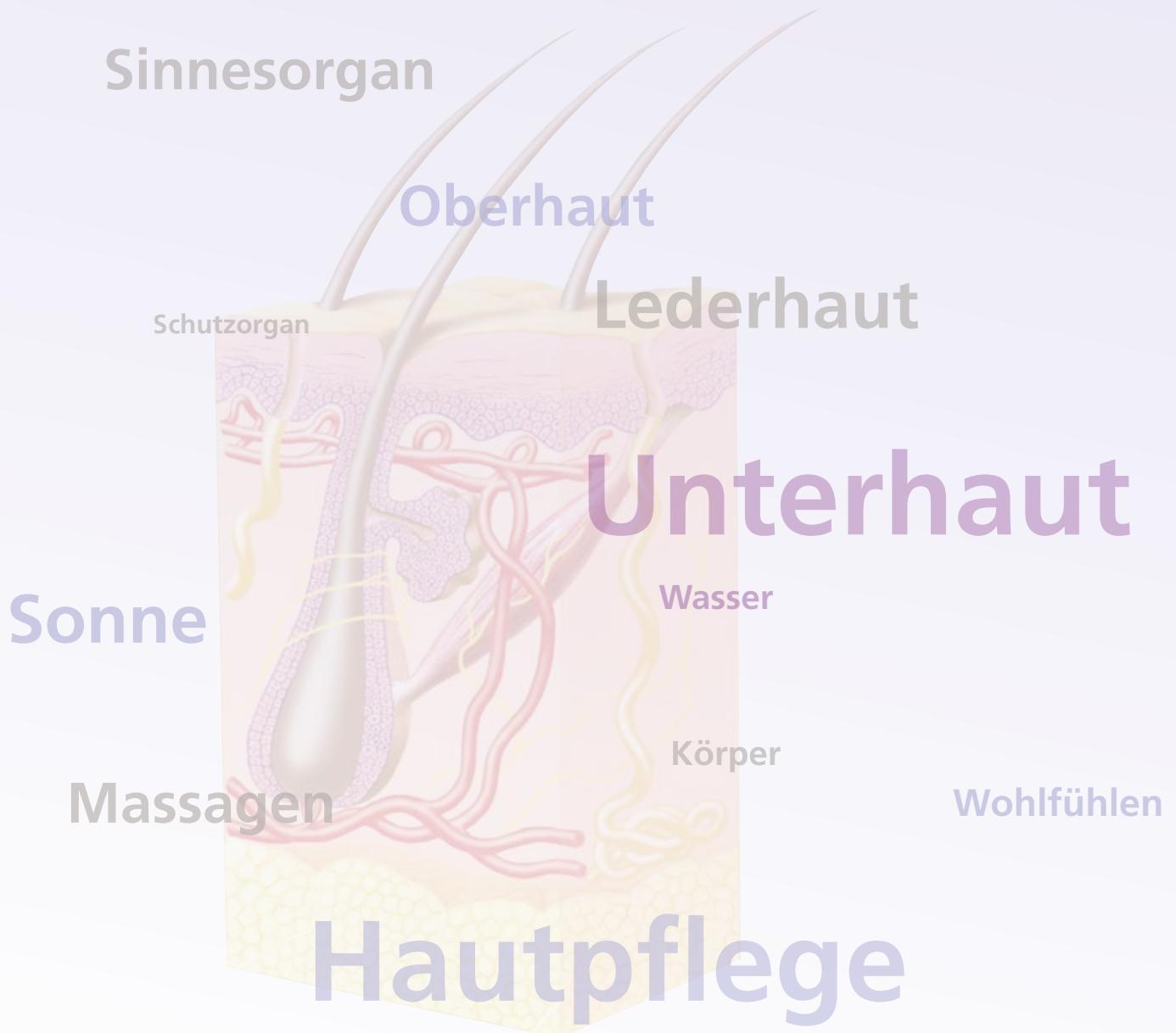




## Haut und Hautpflege





## Inhalt

Einleitung .....	4
Aufbau der Haut .....	6
Die Funktionen der Haut .....	9
Die verschiedenen Hauttypen .....	12
Reife Haut und ihre Pflege .....	14
Die Haut bei Patienten mit Morbus Parkinson .....	18
Cremes, Salben, Lotionen .....	20
Hautreaktionen .....	23
Hautreaktionen vermeiden .....	23
Tipps und Ratschläge für die tägliche Körperpflege .....	26
Referenzen .....	28

## Liebe Patientin, lieber Patient,

„Ich fühle mich in meiner Haut nicht wohl!“ oder auch „Das geht unter die Haut!“ – Bemerkungen, die immer dann gerne genommen werden, wenn einem Menschen etwas sehr nahe geht.

Die Haut ist schützender Mantel und Spiegelbild der Seele zugleich. Mit fast 2 m<sup>2</sup> ist sie das größte Organ des Menschen. Bei der Behandlung mit Medikamenten, die über die Haut aufgenommen werden, wie z.B. Rotigotin bei Morbus Parkinson oder dem Restless-Legs-Syndrom, spielt sie eine ganz wichtige Rolle. Sie bedarf einer gewissen Pflege und Beobachtung, damit sie ihre Funktionen richtig ausüben kann.

Wie alle Organe des Körpers altert auch die Haut, dabei verändern sich die verschiedenen Hautschichten. Sie werden dünner und anfälliger und verlieren dabei im Laufe der Zeit an Elastizität und Feuchtigkeit. Die Fettschichten, die kollagen- bzw. die elastinhaltigen Fasern nehmen ebenso ab wie die Anzahl der eingelagerten Schweißdrüsen. Die Durchblutung der einzelnen Hautschichten wird geringer und das Gefühl kalte Hände und Füße zu haben kann zunehmen.

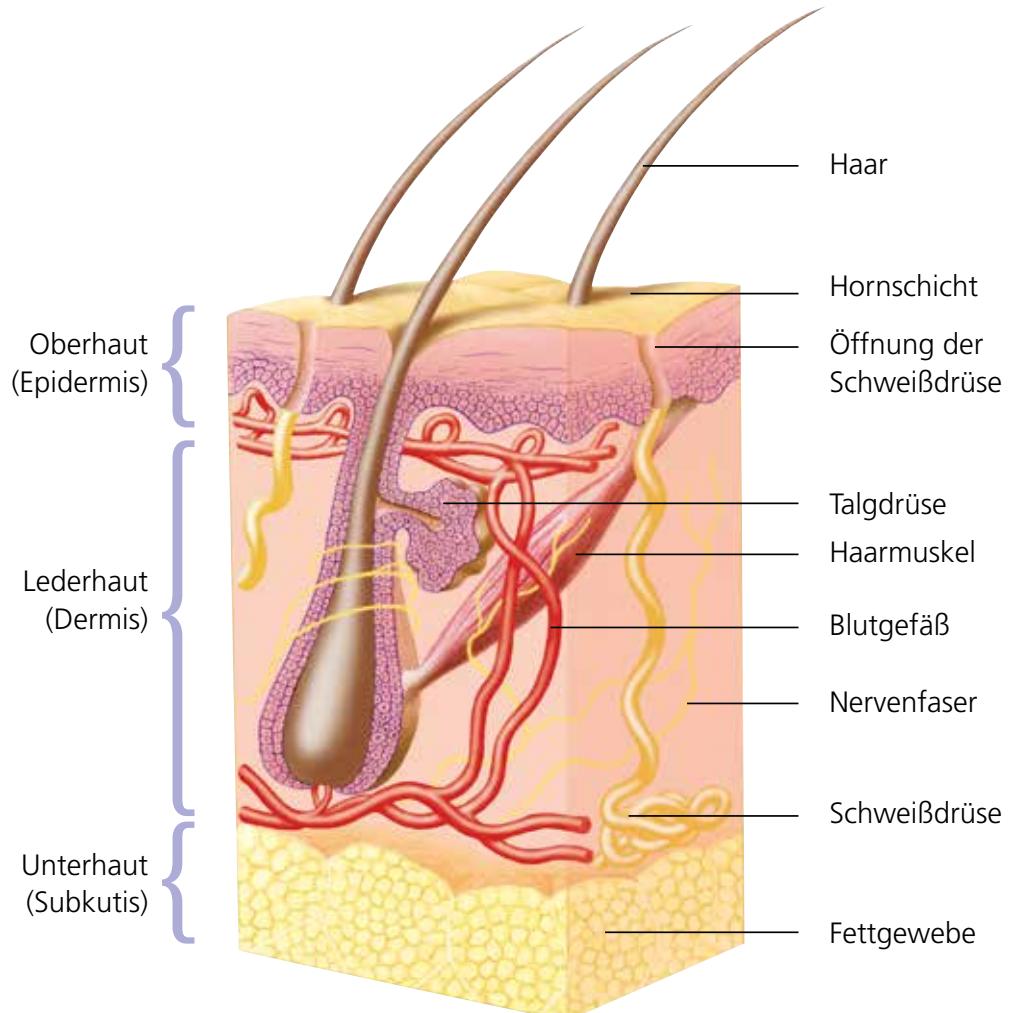
Trotzdem passt sich die Haut über die gesamte Lebenszeit immer wieder an die Gegebenheiten an. So entscheiden auch die persönlichen Lebensumstände, wie z.B. Stress, Psyche und auch Umweltfaktoren, wie sichtbar eine Hautalterung ist oder wird.

Diese Broschüre soll Ihnen die Funktionen und die Wichtigkeit der Haut näher bringen sowie Pflegetipps aufzeigen, damit die Behandlung mit Rotigotin erfolgreich verlaufen kann.



## Aufbau der Haut

Die Haut ist nur wenige Millimeter dick und besteht aus mehreren Schichten. Jede dieser Schichten hat Ihre eigenen Aufgaben.





Die **Unterhaut** (Subkutis) stellt die unterste der drei Hautschichten dar, das sogenannte Unterhautfettgewebe. Die Unterhaut polstert gegen Druck und Stöße ab, speichert Fett und isoliert den Körper gegen Wärmeverlust. Über die Lymphe und die eingebetteten Blutgefäße wird das umgebende Gewebe mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt.

Hier gibt es eine Besonderheit, denn auch Wirkstoffe können aus dieser Schicht langsam in den Kreislauf des Körpers aufgenommen werden. Deshalb wird in der Medizin gern die „subkutane“ Injektion zur Verabreichung von Medikamenten genutzt, die als Tablette entweder nicht vom Darm aufgenommen werden können oder über diesen Weg eine bessere Wirkung bei geringerem Wirkstoffeinsatz aufweisen. Wirkstoffe können aber auch transdermal (Pflaster) verabreicht werden, wie z. B. Rotigotin.

Die **Lederhaut** (Dermis) befindet sich über der Unterhaut. Sie besteht einerseits aus starken Bindegewebsfasern, die der Haut ihre Reißfestigkeit verleihen, andererseits gibt es zahlreiche Blut- und Lymphgefäße, die bei Verletzungen der Haut bluten können. Kommt es zu Entzündungen oder allergischen Reaktionen weiten sich die Gefäße. Dabei setzen sie Abwehrzellen sowie Flüssigkeit frei. In der Lederhaut befinden sich auch die empfindlichen Sinneszellen: die Meissnerschen Tastkörperchen für das Tasten und die freien Nervenenden für den Schmerz. In der Lederhaut befinden sich neben den Schweißdrüsen, die täglich ca. einen halben Liter salzigen Schweiß produzieren auch die Talgdrüsen, die ca. zwei bis drei Gramm Talg täglich herstellen. Beide Stoffe tragen zur Entstehung des Hydrolipidfilms bei.

Die **Oberhaut** (Epidermis) ist die äußere Hautschicht. Sie stellt somit die Hauptbarriere zwischen Körper und Umwelt dar. In ihrer Tiefe werden Zellen gebildet, die dann langsam – 0,002 mm pro Tag – nach oben geschoben werden. Auf ihrer Reise sterben sie ab und am Ende werden sie als Hornschicht abgeschuppt, die zuoberst liegt. Auch die Oberhaut enthält einige spezielle Zellarten. Hierzu gehören bspw. die Langerhans-Zellen, die Vorposten der Immunabwehr; die Pigmentzellen, die für den UV-Schutz zuständig sind und die Merkel-Zellen, die äußersten Sinneszellen der Haut für Berührungsreize.





## Die Funktion der Haut

Als äußere Hülle des Körpers dient die Haut als **Schutzschild** und stellt damit eine Barriere zur Umwelt dar. Außerdem wird über die Hautoberfläche der Temperaturlaushalt des Körpers geregelt.

### Das Schutzschild

Um die Funktion der äußeren Begrenzung des Körpers als Schutzschild zu gewährleisten, gibt es drei unterschiedliche Mechanismen:

- ◆ Die **Hautbarriere** sorgt für einen Schutzmechanismus in zwei Richtungen. In der einen Richtung sorgt sie dafür, dass der Körper über die Haut nicht übermäßig an Wasser verliert. In die andere Richtung schützt sie vor dem Eindringen von Allergenen und Mikroorganismen (z. B. Bakterien oder Pilze).
- ◆ Der **Hydrolipidfilm**, der die Hautoberfläche mit einem Gemisch aus Wasser (hydro) und Fett (lipos) überzieht, hält die Haut geschmeidig und glatt. Des Weiteren sorgt er für die notwendige Feuchtigkeit und schützt die Haut vor äußeren Einflüssen sowie übermäßigen Wasserverlust. Der Schutzfilm erneuert sich ständig. Seine Zusammensetzung richtet sich nach Faktoren wie z. B. genetische Veranlagungen, Ernährung, Körperregionen, Tages- und Jahreszeiten.
- ◆ Der **Säureschutzmantel** bildet sich in dem wässrigen Anteil des Hydrolipidfilms. Dort entstehen u. a. Aminosäuren, Milchsäuren und freie Fettsäuren, die einen leicht sauren pH-Wert von 4,9 bis 5,9 haben und von einer natürlichen bakteriellen Flora besiedelt werden. Zusammen mit den Abwehrzellen schützen sie damit den Körper vor Infektionen.

### Klimamembran und Sinnesorgan

Der **Temperaturhaushalt** des Körpers wird über die Schweißbildung gesteuert. Etwa 0,5 Liter Flüssigkeit (bei sportlicher Betätigung deutlich mehr) wird pro Tag über die Schweißdrüsen auf die Haut abgegeben. Dies geschieht selbst dann, wenn wir nicht erkennbar schwitzen.

- ◆ Der Schweiß hat daneben auch noch eine weitere Funktion – die Abwehr gegen Infektionen, denn zusammen mit dem Fett der Talgdrüsen bildet er auf der Haut einen Schutzfilm, den viele Bakterien nicht mögen.
- ◆ Wenn dennoch Krankheitserreger in die Haut eindringen, kümmern sich Abwehrzellen, die sogenannten Langerhans-Zellen, um sie.
- ◆ Jeder Eindringling, aber auch jede Verletzung der Haut, wird weitergemeldet, damit das Immunsystem schnell eine Abwehr aufbauen kann.

Als **Sinnesorgan** dient die Haut durch eingelagerte Nervenfasern dazu, Berührungen sowie Schmerzen wahrzunehmen und an das Gehirn zu melden. Gleichzeitig können wir mit der Haut die Temperatur fühlen und Warnsignale, wie z. B. Fieber, zeigen.

### Der Spiegel der Seele

Eine weitere Funktion der Haut ist das Spiegeln des **seelischen Zustandes**. Erröten wir vor Scham oder werden vor Schrecken blass, kriegen wir vor Wut Pickel, schauen wir fröhlich oder angestrengt, so teilen wir damit direkt unsere Gefühle anderen Menschen mit. Dies geschieht völlig ohne unser Zutun und kann nicht gesteuert werden.



## Gesunde Knochen

Auch die **Vitamin-D-Produktion**, welche unter dem Einfluss der Sonneneinstrahlung direkt in der Haut stattfindet, ist eine wesentliche Aufgabe der Haut. Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für eine Reihe von immunologischen Vorgängen. Unter anderem ist das Vitamin D für gesunde Knochen notwendig.

### Gut zu wissen:

Treffen Hautpflegeprodukte mit einem pH-Wert von > 7 (also stark basisch) auf die Haut, schafft es der Hydrolipidfilm zwar den pH-Wert innerhalb einer Stunde wieder zu stabilisieren. Ein übertriebenes Waschen führt jedoch dazu, dass sich der pH-Wert des Säureschutzmantels verändert und die Schutzfunktion nicht mehr richtig funktioniert. Keime können sich schneller ansiedeln und zu Ekzemen und Pilzbefall führen.



## Die verschiedenen Hauttypen

Jede Haut ist anders – jede ist so individuell wie der Mensch, den sie schützt. Manche Haut bleibt im Sommer hell, eine andere zeigt auch im Winter einen dunklen Teint. Einige Menschen bekommen Sommersprossen, andere schon mit vierzig die ersten Altersflecken. Auf diese Veränderungen hat die Körperpflege leider keinen Einfluss.

Für die Körperpflege zählen die unsichtbaren Eigenschaften der Haut, also der Hauttyp. Welcher Hauttyp Sie sind, hängt vor allem von der Zusammensetzung von Schweiß und Talg ab. Diese kann sich jedoch im Laufe der Zeit und bei klimatischen Veränderungen ändern. So können Sie im Winter evtl. zu einem trockenen Hauttyp neigen und im Sommer zu einem Normalen. Dermatologen unterscheiden vier Hauttypen.

### Der normale Hauttyp

Die Haut ist rosig und samtig glatt. Sie strahlt einen matten Glanz aus. Die Produktion von Talg und Schweiß befindet sich im Gleichgewicht.

### Der fettige Hauttyp

Die Talg- und oft auch die Schweißproduktion sind hier erhöht. Die Haut ist glänzend und die Ausführungsgänge der Drüsen können verstopfen. Es kommt zu Mitessern und Pickeln. Die Haut wirkt grobporig und unrein.

### Der trockene Hauttyp

Die Produktion der Talgdrüsen ist gestört. Der Fettfilm auf der Haut, der wie eine Barriere gegen das Austrocknen wirkt, ist unvollständig und die Epidermis verliert ständig Feuchtigkeit. Die Haut sieht feinporig und glanzlos aus. Sie fühlt sich rau an und neigt zur Schuppenbildung.

### Die Mischhaut

Hier bestehen trockene und fettige Hautareale nebeneinander. Glänzend wirken oft die Partien an Stirn, Nase und Kinn (T-Zone). Die Haut im Augenbereich und an den Wangen ist eher trocken.



**Der fettige Hauttyp**



**Die Mischhaut**



**Der trockene Hauttyp**



**Der normale Hauttyp**

## Reife Haut und ihre Pflege

Im Laufe der Jahre altert die Haut. Sie wird mit der Zeit dünner und trockener, die Gleichmäßigkeit der Schichten geht verloren und die Elastizität nimmt ab. Die Haut ist nun verletzbarer, Wunden heilen langsamer und es treten vermehrt Falten und Flecken auf. Vermeiden lässt sich der Alterungsprozess nicht, wohl aber hinauszögern...

### Waschen Sie Ihre Haut schonend

Schmutz, Talgabsonderungen sowie Make-up auf der Haut sollten regelmäßig entfernt werden. Jedoch sollten Sie darauf achten, die Haut nicht unnötig zu strapazieren. Der Säureschutzmantel sollte erhalten bleiben.

- ◆ Da die Haut trockener ist, sollte alles vermieden werden, was die Haut zusätzlich austrocknet. So ist Waschen und Baden mit einer Wassertemperatur von mehr als 35 Grad mehr als einmal in der Woche ungünstig. Dabei sollten 20 Minuten Badezeit möglichst nicht überschritten werden.

- ◆ Waschen Sie Ihre Hände mit lauwarmen Wasser und wenig milder, unparfümierter Seife. Spülen Sie die Hände gut ab und trocknen Sie sie sorgfältig, gerade auch zwischen den Fingern. Vermeiden Sie möglichst alles, was die Haut mechanisch reizen kann, so z. B. Handwaschpasten oder auch Bürsten.





## **Benutzen Sie feuchtigkeitsspendende Cremes und Lotionen**

Feuchtigkeitscremes binden Wasser, was sich positiv auf den Zustand der Haut auswirkt. Doch nicht jeder benötigt sie. Einen Bedarf sehen Dermatologen, wenn die Haut eine Viertelstunde nach einem nicht zu langen Bad noch spannt. Benutzen Sie Cremes die zu Ihrem Hauttyp passen und verwenden Sie Pflegeprodukte mit wenigen Inhaltsstoffen. Bevorzugen Sie Produkte, die keine Duft-, Konservierungs- und Farbstoffe enthalten.

- ◆ Bewährt haben sich als Hautpflegemittel milde Dusch-Gele. Hier kommt es auf die gute „Rückfettung“ an.
- ◆ Pflegen Sie Ihre Hände tagsüber mit einer Handcreme mit hohem Fettgehalt. Besonders im Winter kann es sinnvoll sein, nachts Handschuhe zu tragen, unter denen eine entsprechende Fettcreme aufgetragen wurde.

## **Schützen Sie Ihre Haut vor dem Sonnenlicht**

UV- Strahlung ist ein unsichtbarer Bestandteil des Sonnenlichts, der auf Dauer die Haut schädigt. Trockene Haut, Fältchen, Leberflecken sind die harmloseren Folgen.

- ◆ Wer im Sommer ohne Lichtschutz im Freien ist, riskiert bösartigen Hautkrebs.
- ◆ Meiden Sie die Sonne in der Mittagszeit.
- ◆ Tragen Sie schützende Kleidung (lange Ärmel, lange Hosen, Sonnenhut).
- ◆ Tragen Sie Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor auf.

### Rasieren Sie sich schonend

Störende Haare an den Beinen oder den Achseln können selbstverständlich entfernt werden. Jeder muss für sich selbst herausfinden, ob Rasieren, Epilieren oder Wachsen die beste Methode für sich ist.

- ◆ Feuchten Sie die Haut mit warmem Wasser an.
- ◆ Verwenden Sie immer einen scharfen Rasierer.
- ◆ Rasieren Sie in Richtung des Haarwuchses und nicht gegen den Strich.
- ◆ Zum Schluss sollten Sie die Haut mit warmem Wasser abspülen und nach Bedarf eincremen.

### Vermeiden Sie Zigarettenrauch

Auch passiv rauchen beschleunigt die Alterung der Haut. Erste Veränderungen sind bereits nach zehn Jahren sichtbar. Rauchen verengt die Blutgefäße, die Durchblutung wird herabgesetzt, was letztlich zu einer Schädigung der elastischen Fasern in der Haut führt.

Hören sie deshalb besser heute als morgen mit dem Rauchen auf und vermeiden sie passives Rauchen.





### **Ernähren Sie sich gesund**

Das Hautbild ist nicht nur vom Hauttyp, sondern auch von der Ernährung abhängig. Ernähren Sie sich zu einseitig oder zu vitamin- und mineralstoffarm, wird Ihre Haut trockener und reizbarer. Zu einer ausgewogenen Ernährung zählen viel Obst und Gemüse, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fisch und mageres Fleisch. Greifen Sie wenn immer es möglich ist, zu frischen Produkten und trinken Sie nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE; 35 ml/kg Körpergewicht) mindestens zwei bis drei Liter täglich.

### **Was kann man sonst noch tun?**

- ◆ Verwenden Sie phosphatfreie Waschmittel und lassen Sie die Wäsche von der Maschine gründlich spülen. In das letzte Spülwasser können Sie noch einen Schuss Apfelessig geben. Weichspüler sollten Sie meiden und die Wäsche sollte an der Luft trocknen.
- ◆ Nutzen Sie als Kleidung doch ruhig einmal ungefärbte Baumwolle oder Leinen. Entfernen Sie bei Ihrer Kleidung alle innen angebrachten Auf- und Einnäher. Vermeiden Sie Wollsachen aus Schafwolle, Mohair, Angora sowie Synthetikfasern.

## Die Haut bei Patienten mit Morbus Parkinson

Jeder Mensch lässt sich einem der vier grundlegenden Hauttypen zuordnen. Seien es nun gesunde oder erkrankte Menschen. Bei Menschen, die an Morbus Parkinson erkrankt sind, wird allerdings die natürliche Veranlagung häufig durch eine Funktionsstörung des autonomen Nervensystems überdeckt.

Das autonome Nervensystem regelt die Funktionen der inneren Organe vom Herzschlag über die Verdauung bis zur Entleerung der Blase. Auch die Schweißsekretion gehört dazu. Diese kann bei Menschen mit Morbus Parkinson gesteigert sein, manchmal auch örtlich begrenzt. Das ist besonders in der Nacht von erheblicher Bedeutung, da es erforderlich sein kann, mehrmals den Pyjama oder die Bettwäsche zu wechseln.

### Gut zu wissen:

Wenn man häufig unter nächtlichen Schwitzattacken leidet, kann es hilfreich sein, eine zweite, schon bezogene, Bettdecke, Bettlaken und einen neuen Schlafanzug bereitzulegen. Dann kann man schneller wieder in einem trockenen Bett liegen und leichter wieder einschlafen. Das Unterlegen von Handtüchern unter die betroffenen Stellen hat sich ebenso bewährt. Die durchschwitzte Wäsche bzw. Bettwäsche sollte immer direkt gewechselt werden. Luftige Nacht- und Bettwäsche aus Naturfasern (Baumwolle) sorgen für ein angenehmes Schlafklima.





Die Haut bei Morbus Parkinson Patienten wird manchmal auch sehr intensiv durch körpereigenen Talg gefettet. Das Gesicht ist hierbei am meisten betroffen. Es sieht dann oft aus wie frisch eingecremt, weshalb man das Phänomen auch als „Salbengesicht“ bezeichnet.

#### **Gut zu wissen:**

Legen Sie mehrmals am Tag feuchtwarme Kompressen auf die Augenlider, um den Talg auch dort zu entfernen. Sollten die Augen zu trocken sein, kann eine künstliche Tränenflüssigkeit hilfreich sein. Bei Augenbeschwerden sollten Sie allerdings generell einen Augenarzt aufsuchen.

Bei manchen Betroffenen kommt es auch zu einer verstärkten Schuppenbildung auf der Kopfhaut. Akneartige Hautprobleme im Gesicht können ebenfalls auftreten. Antischuppen-Shampoos und Cremes mit Hydrocortison können hier nützlich sein.

Manchmal kommt es auch zu einer Unterfunktion der Hautdrüsen, in deren Folge eine trockene, schuppige Haut auftreten kann. Menschen mit trockener Haut haben häufig das Bedürfnis, sich zu kratzen um den Juckreiz zu stillen. Das Kratzen verletzt allerdings die Hautoberfläche, die Schutzbarriere wird zerstört, Flüssigkeit tritt aus, verdunstet und die Haut wird in dessen Folge nur noch trockener als zuvor. Wenn dies auftritt, hilft gegen die trockene Haut nur eine gezielte regelmäßige Hautpflege.

#### **Gut zu wissen:**

Bei Juckreiz: „Nicht kratzen, Stelle merken und waschen“ lautet ein alter Ratschlag, der wohl vor allem vom Juckreiz ablenken sollte. Wem das nicht gelingt, kann es mit Hausmitteln wie Kühlen oder Wickeln versuchen. Daneben bieten die Apotheken eine Reihe von Cremes, Lotionen oder auch Sprays an, die dem Juckreiz zu Leibe rücken.

## Cremes, Salben, Lotionen

Da die Haut sich immer wieder regeneriert und Substanzen auch gut über sie aufgenommen werden können, kann jeder Einzelne etwas speziell für den Erhalt ihrer Funktion tun. Apotheken, Drogerien und auch der gut sortierte Einzelhandel halten die unterschiedlichsten Pflegeprodukte vor. Dazu ist es gut, etwas über die einzelnen Stoffe zu wissen.

Cremes, Salben und Lotionen unterscheiden sich in ihrem Fett- und Wassergehalt. Fett und Wasser sind normalerweise nicht miteinander mischbar. Bringt man sie trotzdem zusammen, bilden sie zwei Schichten aus, wobei das leichtere Öl auf dem Wasser aufschwimmt. Um Öl und Wasser trotzdem zusammenzubringen, nutzt man Tenside. Diese stellen die Mischbarkeit her.

Liegt in der Zusammensetzung der Emulsion mehr Wasser als Fett vor, so wird dies als Öl in Wasser Emulsion (O/W) bezeichnet. Überwiegt der Fettanteil, so liegt eine Wasser in Öl Emulsion (W/O) vor. Diese Unterscheidung ist wichtig, um das richtige Pflegeprodukt für seinen Hauttyp zu finden.

**Fetsalben** zeigen im Wesentlichen nur Fette und kein Wasser auf. Verschiedentlich werden sie auch als Grundlage für darauf aufbauende Pflegeprodukte genommen. Dabei hinterlassen sie einen wasserundurchlässigen Film auf der Haut, der stark fettend, bedeckend und wärmestauend ist. Fetsalben werden manchmal bei sehr trockenen Hautzuständen eingesetzt.

**Salben** enthalten einen hohen Fettanteil (W/O), der zum einen dafür sorgt, dass medizinische Wirkstoffe sehr konzentriert in die Haut eindringen können und zum anderen die Haut vor dem Austrocknen schützt. Da Salben schlechter verstreichbar sind, sind sie für eine großflächige Anwendung nicht so gut geeignet.

**Cremes** weisen einen höheren Wasser- als Fettanteil (O/W) auf. Eine Creme zieht dadurch schnell in die Haut ein und hinterlässt keinen glänzenden Fettfilm auf der Haut. Durch den hohen Wasseranteil wirkt die Creme kühlend, bietet aber je nach Hautzustand ungenügend rückfettende Wirkung.



**Lotionen** können einerseits einen höheren Anteil an Fett aufweisen, welcher stark rückfettend ist (wie z.B. Lipolotion). Andererseits gibt es Lotionen, die weniger rückfettend sind, also der Anteil von Wasser überwiegt (z. B. Hydro lotion). Der Unterschied zu Cremes und Salben liegt darin, dass Lotionen dünnflüssiger und somit besser zu verstrecken sind.

#### Gut zu wissen:

##### ◆ „fett auf trocken“

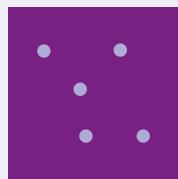
Je trockener die Haut, desto fettreicher sollte das eingesetzte Pflegeprodukt sein (Fettcremes, Salben, Lipolotionen), denn zu wässrige Hautpflegeprodukte führen zu einer weiteren Austrocknung der Haut.

##### ◆ „feucht auf feucht“

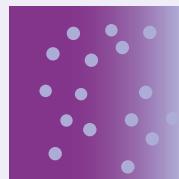
Je feuchter der Hautzustand, desto eher sollte eine wasserhaltige Emulsion gewählt werden (Cremes, Hydro lotionen), da fettreiche Pflegeprodukte aufgrund ihrer Wasserundurchlässigkeit wärmestauend und entzündungsfördernd wirken können.

Zunehmender Fettgehalt (fettend, verschließend, wärmestauend)

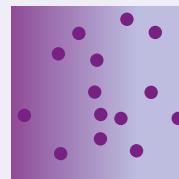
Lotion



Creme



Fettcreme/Salbe



Fettsalbe



Zunehmender Wassergehalt (austrocknend, kühlend)





## Hautreaktionen

Hautreaktionen treten meistens zu Beginn einer Pflastertherapie auf und lassen mit der Zeit nach. Tun sie dies nicht, sollten Sie Ihren Arzt informieren.

Am Anfang der Behandlung mit Rotigotin kann an der Klebestelle des Pflasters eine Rötung auftreten. Sie ist die Folge einer Gefäßerweiterung in der Haut. In dem lokal umgrenzten Gebiet steigt dabei die Durchblutung an und die Haut erwärmt sich. In den allermeisten Fällen bleibt es dabei und die Hautirritation klingt von selbst wieder ab.

Wenn Sie weitergehende Veränderungen der Haut oder an anderen Stellen des Körpers bemerken, sprechen Sie umgehend ihren behandelnden Arzt an.

## Hautreaktionen vermeiden

Um Hautreaktionen zu vermeiden, sollten Sie jeden Tag eine andere Klebestelle verwenden. In der Abbildung auf der nächsten Seite sind die Körperstellen auf denen das Pflaster aufgeklebt werden kann farbig markiert. Um Ihnen die Anwendung so leicht wie möglich zu machen, sind die Klebestellen für das Pflaster mit Ziffern von 1 – 14 gekennzeichnet.

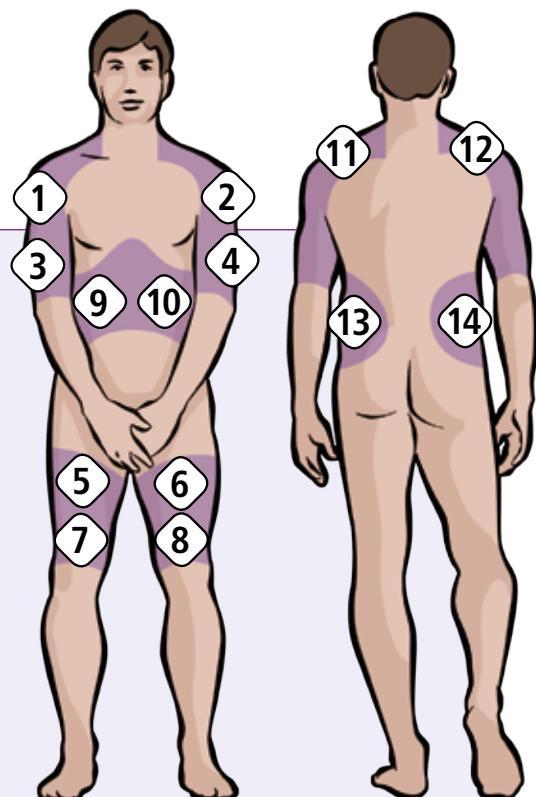
### Unsere Empfehlung:

Folgen Sie der Nummerierung im untenstehenden Schema. Beginnen Sie am ersten Tag mit dem Klebepunkt 1. Verwenden Sie am folgenden Tag die Klebestelle 2. usw. Kleben Sie das Pflaster am 15. Tag wieder auf die Klebestelle 1. Sie können selbstverständlich auch Ihre eigene Klebe-Reihenfolge festlegen, achten Sie aber darauf die Stellen täglich zu wechseln.

### Wichtig:

Bitte kleben Sie das Pflaster nur auf trockene, gesunde und unverletzte Hautpartien!

- !
  - ◆ Wenn Sie zwei Pflaster kleben, können Sie diese dicht nebeneinander kleben.
  - ◆ Drücken Sie das Pflaster mit der Handfläche für mindestens 30 Sekunden fest an, um sicher zu stellen, dass guter Kontakt mit der Haut besteht und die Ränder gut haften.
  - ◆ Wechseln Sie das Pflaster täglich auf wechselnder Hautpartie.
  - ◆ Nutzen Sie das separat erhältliche Tagebuch zur Dokumentation Ihrer Klebestellen und für Ihre Notizen.





## **Wichtige Hinweise zum Pflaster**

- ◆ Zerschneiden Sie das Pflaster nicht.
- ◆ Rasieren Sie behaarte Hautstellen mindestens drei Tage bevor Sie das Pflaster aufbringen.
- ◆ Löst sich ein Pflaster ab, dann kleben Sie bitte für den Rest des 24-stündigen Intervalls ein neues Pflaster an einem anderen Klebepunkt auf.
- ◆ Ziehen Sie gebrauchte Pflaster langsam und vorsichtig ab, bevor Sie ein neues Pflaster aufkleben. Waschen Sie die alte Klebestelle mit warmem Wasser und milder Seife ab, um etwaige Rückstände zu entfernen. Dazu können Sie auch Babyöl verwenden. Alkohol oder Lösungsmittel, wie z. B. Nagellackentferner, können Irritationen der Haut verursachen und sollten nicht benutzt werden.
- ◆ Treten Irritationen der Haut auf, dann sollten Sie bis zum vollständigen Abheilen der Haut direktes Sonnenlicht oder den Besuch von Solarien vermeiden.
- ◆ Kleben Sie das Pflaster nicht an Körperstellen, an denen enge Kleidungsstücke scheuern könnten. Andernfalls könnte sich das Pflaster ablösen.
- ◆ Kleben Sie das Pflaster nicht auf gerötete oder gereizte sowie offene oder verletzte Hautbereiche.
- ◆ Duschen, schwimmen oder Sport treiben – das ist alles mit einem aufgeklebten Pflaster möglich. Überprüfen Sie danach, ob das Pflaster noch sicher klebt.

## Tipps und Ratschläge für die tägliche Körperpflege

Zum Zähne putzen, Waschen, rasieren und bei der Pflege von Gesicht und Haaren steht man in der Regel vor dem Waschbecken. Normalerweise denkt man sich nichts dabei und führt die eigene Körperpflege automatisch durch.

Für einen an Morbus Parkinson erkrankten Patienten gibt es aufgrund krankheitstypischer Einschränkungen mehr zu beachten. Unscharfes, verschwommenes Sehen sowie die Beeinträchtigung der Motorik und der Tremor können zu einem großen Problem werden.

Schwindel in unterschiedlicher Ausprägung, plötzlicher Blutdruckabfall und beeinträchtigte Aufmerksamkeit können verunsichern. Der Toilettengang, Baden und sogar das Duschen in der Duschkabine können zur Herausforderung werden. Da ist es gut, wenn man sich vor das Waschbecken oder in die Duschkabine auf einen wasserfesten Hocker setzen kann.

Auf dem Hocker hat man Zeit, ist nicht in Eile, fühlt sich sicher und kann die tägliche Pflege sanft und ohne Stress beginnen. Idealerweise sind dann der Waschtisch und der Spiegel in der Höhe verstellbar. Die Investition in einen höhenverstellbaren Waschtisch, einen verstellbaren Spiegel, Haltegriffe an der Badewanne und der Dusche sind sicher eine Überlegung wert. Haltegriffe neben der am besten noch erhöhten Toilette (für leichteres Aufstehen) geben Sicherheit. Wenn man lieber baden möchte, bieten sich auch hier die unterschiedlichsten Hilfsmittel an. Rutschfeste Gummimatten für Boden, Badewanne und Dusche sollten Standard sein.

### Gut zu wissen:

Wegen der verstärkten Schweiß- und Fettabsonderungen Ihrer Haut sollten Sie möglichst täglich Duschen oder Baden. Wichtig ist dabei die sorgfältige Pflege – die Haut sollte nicht durch das übermäßige Duschen trocken und schuppig werden. Im Gegenteil, die Haut am ganzen Körper sollte geschmeidig, aber nicht zu weich sein. Nehmen Sie auf Ihre Haut Rücksicht und sie wird es Ihnen danken.



## Referenzen

- [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)
- [www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)
- [www.parkinson-ratgeber.de](http://www.parkinson-ratgeber.de)
- [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)
- [www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)
- [www.medizinfo.de](http://www.medizinfo.de)
- [www.hautzone.ch](http://www.hautzone.ch)
- [www.durchschnittliche.de](http://www.durchschnittliche.de)
- [www.gesundheit-zahlen-daten-fakten.blogspot.de](http://www.gesundheit-zahlen-daten-fakten.blogspot.de)
- Pflegedienst 4/2006:  
Hartmann Magazin für die ambulante und stationäre Pflege; Seite 4-11
- Deutsche Parkinson Vereinigung e.V: Parkinson, Leben mit einer Krankheit
- Prof. Dr. Thomas Müller (2010):  
Medikamentöse Therapie des Morbus Parkinson; 4. Auflage
- Wolfgang H. Oertel, Günther Deuschl, Werner Poewe (2012):  
Parkinson-Syndrome und andere Bewegungsstörungen
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2000): Richtwerte für die Zufuhr von Wasser

## NOTIZEN



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NOTIZEN



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

