

Hilfe für die Haut

Medikamente bei Hautproblemen Die Haut ist Schutz- und Aushängeschild des Menschen. Bei Akne und kleineren Wunden können rezeptfreie Mittel helfen. Einige sind aber wenig geeignet.

Sie ist Klimaanlage, Abwehrsystem und Vitaminproduzent. Sie gibt Form, dient der Kommunikation und Repräsentation. Die Aufgaben der Haut sind vielfältig, die Beschwerden sind es auch.

Schürfwunden, kleinere Schnittwunden oder leichte Verbrennungen gehören zum Alltag, heilen meist unproblematisch und sind schnell vergessen. Krankheiten wie Akne oder übermäßiges Schwitzen belasten dagegen Körper sowie Psyche und beeinträchtigen die Lebensqualität.

Viele Hautprobleme lassen sich äußerlich mit Gel, Creme oder Salbe selbst behandeln. Einige Mittel sind aber wenig geeignet, wie die Bewertungen der Stiftung Warentest zeigen. Regelmäßig überprüfen unsere Arzneimittelexperten Medikamente, die besonders häufig über die Ladentheke gehen, darunter rund 2000 rezeptfreie. Etwa 600 davon sind nicht zu empfehlen, auch 8 vielverkaufte Mittel bei Hautproblemen – zum Beispiel das Brand- und Wundgel Medice, Pyolysin Salbe und Fenistil Gel.

Kombimittel müssen von Vorteil sein

Um Wunden zu pflegen und die Heilung zu fördern, eignen sich Salben oder Cremes mit einem Wirkstoff wie Zinkoxid oder Dexpanthenol (siehe S. 88). Sie reichen vollkommen aus. Das Brand- und Wundgel Medice und die Pyolysin Salbe enthalten dagegen mehrere Wirkstoffe. Kombipräparate sollten gegenüber Ein-Wirkstoff-Mitteln einen zusätzlichen wissenschaftlich belegten Nutzen aufweisen. Tun sie aber nicht. Das Brand- und Wundgel birgt vielmehr ein zusätzliches Risiko: Es enthält ein Mittel, das leicht Allergien auslösen kann.

Tipp: Wundsalben und -cremes beruhigen wunde, unverletzte Haut. Kleine offene oder bereits verkrustete Wunden sollten

Sie nicht mit Arzneimitteln behandeln – sie heilen von selbst zu. Schnittwunden können Sie mit einem Pflaster abdecken, um sie vor Reizen zu schützen. Bei Schürfwunden empfiehlt sich fett-haltige Wundgaze, weil sie mit der Wunde nicht verklebt.

Juckt und brennt es, lindert Kühles

Wen Juckreiz oder Sonnenbrand plagt, der greift gern zu Fenistil Gel oder Systral Creme. Beide enthalten ein Antihistaminikum, das die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Histamin abschwächen oder aufheben soll. Der Wirkstoff dringt aber nicht schnell und tief genug in die Haut ein. Gel und Creme lindern die Beschwerden vor allem, weil sie kühlen. Geeignete Mittel bei Juckreiz, Ekzem oder Sonnenbrand sind Cremes mit Hydrokortison, einem schwach wirkenden Kortison. Es dämpft die Entzündungsreaktion, sollte aber nicht länger als zwei Wochen angewendet werden.

Tipp: Gereizte Haut können Sie mit feuchtkalten Umschlägen beruhigen. Bei Sonnenbrand hilft eine kühle Jogurt- oder Quarkkompressen. Juckt die Haut, kann es helfen, den Juckreiz umzuleiten. Kneifen und drücken Sie die gesunde Haut in der Nähe des Ausschlags. Bei sehr starkem Juckreiz kann ein „Kratzklötzchen“ Erleichterung bringen – vor allem bei Kindern. Diese ▶

Größtes Organ. Die Haut eines Erwachsenen umfasst bis zu zwei Quadratmeter.



Viel verkauft, aber wenig geeignet

Zur Wundpflege



Brand- und Wundgel Medicine
4,97 Euro, 25 g
Wirkstoffe: Benzethoniumchlorid,
Harnstoff, Polidocanol und andere

Kann Allergien auslösen. Das Gel soll vor allem bei kleinen Hautverbrennungen kühlend und so schmerzlindernd wirken. Harnstoff hält die Haut weich und geschmeidig, Polidocanol wirkt örtlich betäubend. Benzethonium ist ein chemisches Desinfektionsmittel. Es kann leicht Allergien auslösen. Zudem ist die Kombination mit dem Desinfektionsmittel nicht sinnvoll, denn Verbrennungen mit unverletzter Haut müssen nicht desinfiziert werden. Sie lassen sich unter fließendem Wasser kühlen. Offene Brandwunden sollten nicht selbst behandelt werden.



Pyolysin Salbe
5,19 Euro, 30 g
Wirkstoffe: Pyolysin, Zinkoxid, Salizylsäure

Nicht sinnvoll kombiniert. Pyolysin ist ein Filtrat aus verschiedenen Bakterienkulturen, das Bakterien im Wundbereich bekämpfen soll. Die therapeutische Wirksamkeit der Salbe ist jedoch nicht ausreichend nachgewiesen. Salizylsäure kann das Eindringen des Pyolysins in die Haut erleichtern, was bei Wunden aber unnötig ist. Dass Salizylsäure einen anderen Zusatznutzen hat, ist nicht belegt. Zur Pflege von Wunden genügt der Wirkstoff Zinkoxid allein, er fördert die Wundheilung (siehe Alternativen S. 88).

Bei Juckreiz, Ekzem, Sonnenbrand



Fenistil Gel
5,63 Euro, 20 g
Wirkstoff: Dimetindenmaleat



Systral Creme
4,95 Euro, 20 g
Wirkstoff: Chlorphenoxaminhydrochlorid

In erster Linie Kühleffekt. Kommt der Körper mit etwas in Berührung, das er nicht verträgt, setzt er das Gewebehormon Histamin frei. Ein Überschuss an Histaminen führt zu Juckreiz und Ekzemen. Dimetinden und Chlorphenoxamin sind Antihistaminika. Sie sollen die Histaminwirkung aufheben und die Unverträglichkeitsreaktion blockieren. Bei Sonnenbrand sollen sie die entzündliche Hautreaktion dämpfen. Für die äußerliche Anwendung ist das aber nicht ausreichend nachgewiesen. Zudem können die Mittel selbst Allergien auslösen. Wenn sie Beschwerden dennoch lindern, beruht das eher auf dem Kühleffekt – der ist beim Gel höher als bei der Creme.

Bei Akne



Aknefug Liquid 1% Lösung
14,99 Euro, 100 ml
Wirkstoff: Salizylsäure

Zu gering konzentriert. Salizylsäure ist ein Schälmittel, das die obersten Hautschichten etwas aufweicht. Mitesser lassen sich dann leichter öffnen und ausdrücken.

Das gelingt erst bei Salizylsäure-Konzentrationen von über 2 Prozent – Aknefug Liquid ist aber nur eine 1-prozentige Lösung. Als Schälmittel ist ohnehin Benzoylperoxid generell vorzuziehen (siehe S. 88).



Aknichthol Creme
16,98 Euro, 25 g
(auch als Lotio und Soft Lotio erhältlich)
Wirkstoff: Natrium-bituminosulfonat

Kann die Haut irritieren. Natrium-bituminosulfonat ist ein Schieferöl, das entzündungshemmend und antibakteriell wirken soll. Seine therapeutische Wirksamkeit bei Akne ist aber nicht ausreichend nachgewiesen. Außerdem kann Schieferöl selbst zu Hautirritationen führen.

Bei übermäßigem Schwitzen



Antihydral Salbe
6,75 Euro, 70 g
Wirkstoff: Methenamin

Kritische Reaktion. Kommt Methenamin mit Schweiß in Berührung, wird Formaldehyd freigesetzt, das antimikrobiell wirkt und mit Eiweißstoffen im Schweiß feste Verbindungen eingeht. Die therapeutische Wirksamkeit bei übermäßigem Schwitzen ist nicht ausreichend nachgewiesen. Im Tierversuch wirkt Formaldehyd in sehr hoher Dosierung krebsfördernd. Ob dieses Risiko auch beim Menschen besteht, ist unklar. Auch deshalb sollte das Mittel besser nicht angewendet werden.



Salvysat Bürger Tropfen
20,85 Euro, 100 ml
Wirkstoffe: Auszug aus Salbeiblättern, Salbeiöl
(enthält 22 % Alkohol)

Zu hochprozentig. Salbeiöl soll innerlich angewendet die Schweißkanäle und deren Poren verengen und so die Schweißbildung hemmen. Dazu gibt es aber keine stichhaltigen klinischen Studien. Aufgrund des Alkoholgehalts und des in Salbeiöl enthaltenen Nervengifts Thujon verbietet sich eine langfristige Anwendung, die bei übermäßigem Schwitzen eigentlich unumgänglich ist.

Kratzalternative funktioniert so: Die Kinder bekommen ein mit Fensterleder bezogenes Holzklötzchen in die Hand und kratzen darauf herum – statt auf der Haut.

Schwere Akne nicht selbst behandeln
Mit Akne haben etwa drei von vier Teenagern zu kämpfen, sie kann aber auch erst im Erwachsenenalter auftreten. Je nach Schweregrad sind drei Stufen zu unterscheiden. Leichte und mittelschwere Akne können Betroffene selbst behandeln. Medikamente mit 3- beziehungsweise 5-prozentigem Benzoylperoxid sind geeignete Mittel der ersten Wahl (*siehe rechts*). Die stark reizende 10-prozentige Konzentration ist auch frei verkäuflich, sollte aber nur bei schwerer Akne und nur auf ausdrücklichen Rat des Hautarztes angewendet werden.

Wenn Schwitzen zur Belastung wird
Auch übermäßiges Schwitzen, Hyperhidrose genannt, ist ein unangenehmes Hautproblem. Schätzungsweise 1 bis 3 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Sie schwitzen auch dann, wenn der Körper die Abkühlung nicht braucht. Menschen mit primärer Hyperhidrose schwitzen meist nur an bestimmten Stellen übermäßig – an den Achseln, Handflächen oder Füßen. Die Ursache ist unklar. Bei einer sekundären Hyperhidrose läuft der Schweiß am ganzen Körper stark. Auslöser können die Wechseljahre sein, aber auch Krankheiten wie eine Schilddrüsenüberfunktion. Das muss ein Arzt abklären.

Gegen übermäßiges Schwitzen gibt es keine geeigneten rezeptfreien Fertigarzneimittel. Hochkonzentrierte Aluminiumsalzlösungen können Abhilfe schaffen (*siehe rechts*). Ein Lichtblick bei Schweißhänden und -füßen ist die Leitungswasser-Iontophorese: Hände oder Füße werden dabei in einem Wasserbad auf Metallplatten gelegt, die an einen schwachen Gleichstrom angeschlossen sind. Diese spezielle Therapie ist nebenwirkungsarm und kann helfen. ■

Geeignete Mittel bei Hautproblemen

Zur Wundpflege

Kleine Wunden können bei der Erstversorgung mit Povidon-Jod desinfiziert werden. Es tötet Bakterien, Pilze und Viren wirksam ab. Tiefe Wunden sollten ärztlich behandelt und nicht mit der Lösung gespült werden, sonst kann zu viel Jod in den Körper gelangen. Nicht bei Schilddrüsenüberfunktion anwenden.

Sepso J Lösung.

Wirkstoff: Povidon-Jod 104 mg/ml.
2,55 Euro, 10 ml.

Salben und Cremes mit Zinkoxid fördern die Wundheilung und wirken entzündungshemmend. Sie decken wund geriebene oder aufgeschürfte Haut sowie Wundränder gut ab. Auch Cremes mit Dexpanthenol sind zur Pflege von oberflächlichen Schürfwunden und Wundrändern geeignet.

Zinksalbe Dialon.

Wirkstoff: Zinkoxid 100 mg/g.
3,20 Euro, 25 g.

Panthenol Heumann Creme.

Wirkstoff: Dexpanthenol 50 mg/g.
2,00 Euro, 20 g.

Panthenol Wund- und Heilcreme Jenapharm.

Wirkstoff: Dexpanthenol 50 mg/g.
2,00 Euro, 20 g.

Bei Juckreiz, Ekzem und Sonnenbrand

Durch Hydrokortison lassen Juckreiz und Entzündung rasch nach, seine therapeutische Wirksamkeit bei Ekzemen und Sonnenbrand ist erwiesen. Kortisonhaltige Präparate aber nicht länger als zwei Wochen anwenden. Sie sind für kleinere Hautflächen geeignet, allenfalls bei Sonnenbrand auch kurzfristig

auf größeren Hautflächen wie Rücken oder Bauch. Bei Kindern nur nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

Hydrocutan Creme 0,25%.

Wirkstoff: Hydrokortison 2,5 mg/g.
5,00 Euro, 20 g.

Bei Akne

Benzoylperoxid trocknet fettige Haut aus und tötet Entzündungskeime ab, die am Entstehen von Pickeln beteiligt sind. Darüber hinaus weist es eine leichte Schälwirkung auf und reizt die Haut. Bei leichter bis mittelschwerer Akne genügen 3- bis 5-prozentige Präparate. Deren therapeutische Wirksamkeit ist bei diesen Akneformen belegt.

Aknefug oxid mild 3% Gel.

Wirkstoff: Benzoylperoxid 30 mg/g.
4,75 Euro, 25 g.

Aknefug oxid mild 5% Gel.

Wirkstoff: Benzoylperoxid 50 mg/g.
5,19 Euro, 25 g.

Bei übermäßigem Schwitzen

Es gibt keine geeigneten frei verkäuflichen Fertigarzneimittel gegen übermäßiges Schwitzen. In Apotheken sind aber hochkonzentrierte Aluminiumsalzlösungen als Rezeptur erhältlich, die Schweißausbrüche mindern. Die Lösungen über Nacht in den Achselhöhlen sowie auf Hand- oder Fußflächen anwenden, jedoch nicht auf noch größere Hautabschnitte auftragen. Aluminiumsalze bilden mit der Feuchtigkeit auf der Haut Komplexe, die die Schweißdrüsen verstopfen.

Weitere Mittel bei Hautproblemen finden Sie in unserer Datenbank unter www.test.de/medikamente.



Wir haben stets das preisgünstigste Präparat in der kleinstmöglichen Packungsgröße mit der angegebenen Wirkstoffstärke und passenden Indikation eingekauft. Die Alternativen sind exemplarisch ausgewählt, die Wirkstoffe gibt es auch in anderen Darreichungsformen. Preise laut Lauer-Taxe (Stand: 1. Januar 2014).