

# Unsere äussere Hülle braucht im Winter Pflege So schützen Sie Ihre Haut vor dem Austrocknen

Die kalte Jahreszeit stellt unsere Haut auf eine Bewährungsprobe. Heizungsluft und eisige Temperaturen trocknen sie zunehmend aus. Mit der richtigen Pflege können Sie Ihrer Haut nun viel Gutes tun.

Von **URSULA BURGHER**

Die Haut ist unser grösstes und funktionell vielseitigstes Organ. «Sie ermöglicht uns den sensorischen Kontakt mit der

Umwelt und schützt uns vor mechanischen, chemischen und kosmischen Einflüssen», erklärt **Dr. Daniel Fuchs**, Facharzt FMH Dermatologie und Venerologie aus Zürich. «Sie steuert die Temperatur

und den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und verfügt über komplexe Schutzmechanismen.» **Die menschliche Haut ist ein Multitalent!** Aber auch sie stösst an ihre Grenzen. Besonders während der kalten Jahreszeit ist die Belastung gross: Nicht nur Wind und Wetter strapazieren die Haut. Während die Epidermis im Sommer durch UV-Bestrahlung an Dicke gewonnen hat, wird sie nun wieder dünner. **Geringere Luftfeuchtigkeit und trockene Heizungsluft wirken sich negativ auf den Feuchtigkeitsgehalt aus.** Die Folge: Viele Menschen leiden unter trockener Haut.

## URSACHEN TROCKENER HAUT

Zusätzlich beeinträchtigen häufiges Waschen, heisse Duschen und Bäder sowie der Kontakt mit Reizstoffen den Feuchtigkeitshaushalt der Haut. «Kommen Faktoren wie Alter und gewisse Krankheiten hinzu, kann der Wasserverlust nicht mehr durch neu produzierte Lipide aufgefangen werden und die Haut gerät in ein Ungleichgewicht», so der Hautarzt. **«Die Haut wird trocken, rissig, spröde und entzündet sich.** Die Betroffenen klagen über symptomatischen und quälenden Juckreiz.»

## GEALTERTE HAUT LEIDET BESONDERS

**Ältere Menschen leiden besonders häufig an trockener Haut.** Denn mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut: Sie wird bedeutend dünner. Die Fettschichten nehmen ab, ebenso die Zahl der Kollagenfasern, der elastischen Fasern und der Schweißdrüsen. Durchblutung und Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen gehen zurück. Die



Foto: thinkstock



## VORSORGE: Tipps für eine gesunde Haut

- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich (min. 1.5 bis 2 Liter).
- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Hören Sie auf zu rauchen.
- Trinken Sie keinen oder nur wenig Alkohol.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- Bleiben Sie aktiv: Bewegung fördert die Hautdurchblutung. Schweiß reinigt die Haut.
- Achten Sie bei der täglichen Hygiene auf Produkte mit hautfreundlichem pH-Wert.

Haut verliert an Elastizität und Wunden heilen langsamer. In der raueren Jahreszeit laufen ältere Menschen deshalb Gefahr, ein Austrocknungsekzem zu entwickeln: Die ausgetrocknete Haut reisst netzförmig ein und entzündet sich.

## FEUCHTIGKEIT ZUFÜHREN

«Trockene Haut erhöht das Risiko für die Entstehung entzündlicher, allergischer und infektiöser Hauterkrankungen», warnt Dr. Fuchs. Deshalb gilt auch im Hinblick auf trockene Haut: **Vorbeugen ist besser als Behandeln!** «Achten Sie auf die Gesundheit Ihrer Haut; selbst wenn sie nicht zu trocken ist», rät der Arzt. Dies gilt besonders in den Herbst- und Wintermonaten.

Sinken die Temperaturen, reduziert sich die Talgproduktion der Haut. Bei unter acht Grad Celsius kann sich auf der Oberfläche kein Fettfilm mehr bilden. **Die Haut ist der Witterung schutzlos**

**ausgeliefert. Ihr Feuchtigkeitsreservoir muss nun dringend aufgefüllt werden!** Der Dermatologe empfiehlt die regelmässige Anwendung rückfettender und hydratisierender Hautpflegemittel: «Bewährt haben sich Produkte mit Substanzen wie Harnstoff, Milchsäure und Glycerin», so Dr. Fuchs. «Auch zugesetzte Fette wie Ceramide (Lipide) und Dexpanthenol wirken sich günstig auf den Feuchtigkeitshaushalt der Haut aus.» Reinigungsprodukte sollten einen hautneutralen pH-Wert (5.9 bis 5.5) aufweisen.

Auf parfümierte oder mit Alkohol versetzte Waschgels und -lotionen sollte man indessen verzichten: «Trockene Haut ist leicht zu irritieren und reagiert darauf häufig allergisch.» **Bei der täglichen Hautpflege muss dem Gesicht, den Unterarmen, den Unterschenkeln und den Händen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden:** An diesen Körperstellen ist die Haut am dünnsten

## BEHANDLUNG:

Tipps bei trockener Haut

- Verzicht auf zu heisse Bäder und Duschen. Waschen Sie sich mit lauwarmem Wasser und cremen Sie sich danach ein.
- Verzicht auf raue Materialien. Rubbeln mit Schwämmen oder Badehandschuhen irritiert trockene Haut.
- Verwenden Sie eine pH-neutrale Waschlotion oder spezielle Seifen für trockene Haut.
- Verzicht auf Pflegeprodukte mit Alkohol.
- Tragen Sie keine enganliegende Kleidung

und trocknet deshalb besonders schnell aus. Der Aufwand für den Erhalt einer gesunden Haut lohnt sich in jedem Fall: «Eine trockene Haut kann schmerzhaft sein und braucht viel mehr Pflege und Schutz.»

**Louis  
Widmer**  
SWISS+DERMATOLOGICA



Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut. Die Remederm Präparate sind hypoallergen, optimal verträglich und eignen sich auch hervorragend für Babys und Kinder. Sie sind leicht parfümiert oder ohne Parfum erhältlich. MADE IN SWITZERLAND.

**REMEDERM – INTENSIVPFLEGE  
FÜR SEHR TROCKENE HAUT**

SCHÜTZT UND BEFEUCHTET EMPFINDLICHE HAUT WIRKUNGSVOLL

