



Hau(p)tsache gut gepflegt

Im Winter ist unsere Haut besonderen Anforderungen ausgesetzt. Vor allem Patienten mit Hauterkrankungen wie Psoriasis oder Neurodermitis benötigen bei kalten Temperaturen eine intensive Pflege.

TEXT Christine Peters



Fotos: iStock - unaemlag

Draußen: Temperaturen um den Gefrierpunkt, drinnen: trockene Heizungsluft. Der Winter macht es unserer Haut nicht leicht. Die kalte Winterluft entzieht der Haut Feuchtigkeit und macht ihre natürliche Schutzbarriere durchlässig. Denn bei extremer Kälte produzieren unsere Talgdrüsen weniger Hautfett, was den natürlichen Säureschutzmantel schwächt. Wasser kann nun schneller von der Hautoberfläche verdunsten. Das Ergebnis: juckende, spröde Haut, die zu Fältchen, Rissen und Ekzemen neigt.

Die richtige Pflege im Winter

Bei Menschen, die unter Hautkrankheiten wie Schuppenflechte (Psoriasis) oder Neurodermitis leiden, können sich bereits vorhandene Symptome verschlechtern. Oftmals reichen schon kleinste Reize wie ein kratzender Wollpullover oder ein überheizter Raum, um einen Krankheitsschub auszulösen. Eine konsequente Pflege kann helfen, die Erkrankung im Zaum zu halten und ein erneutes Aufflammen bereits im Keim zu ersticken.

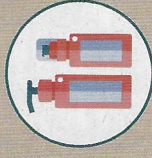
Unparfümierte, fettreiche Pflegeprodukte schützen die ohnehin schon gereizte Haut vor Kälte. Bei besonders trockener Haut sollte es eine Creme mit einer W/O-Emulsion sein, also eine Wasser-in-Öl-Emulsion. Der öhlhaltige Anteil ist die äußere Phase und schließt die Wasserphase ein. Dadurch können die Fettmoleküle besser in die Haut einziehen und verhindern so, dass die Feuchtigkeit in der Haut übermäßig schnell verdunstet. Wenn nötig morgens und abends eincremen. Besonders empfehlenswert sind Pflegeprodukte, die Feuchtigkeitsspeicher wie Hyaluronsäure oder Urea



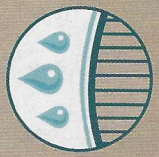
(Harnstoff) enthalten. Vorsicht jedoch bei hochdosierten Urea-Produkten (mit einem Urea-Anteil von über zehn Prozent) – diese können zu Hautirritationen führen. Auch Pflegeprodukte mit Naturölen aus Mandel, Shea oder Nachtkerze eignen sich für empfindliche Haut.

Was der Haut guttut

Ein heißes, ausgiebiges Bad tut im Winter zwar gut, sollte bei extrem trockener Haut jedoch nicht auf der Tagesordnung stehen. Um eine zusätzliche Belastung der Haut zu vermeiden, sind kurze, lauwarme Bäder oder Duschen zu bevorzugen. Dabei sollten Reinigungsprodukte am ganzen Körper nur sparsam verwendet werden, auf Peelings sollte verzichtet werden. Optimal sind stattdessen rückfettende Duschöle und Produkte, die einen leicht sauren, hautneutralen pH-Wert (zwischen 5,9 und 5,5) aufweisen.



Bei der Kleiderwahl sollte auf Wolle und kratzige Stoffe verzichtet werden, denn diese können die Haut zusätzlich reizen. Atmungsaktive, lockere Kleidung aus Baumwolle und Seide ist bei trockener, sensibler Haut eher ratsam. Um einen Hitzestau zu vermeiden, hat sich vor allem der Zwiebel-Look bewährt.



Da trockene Haut neben Fett auch viel Flüssigkeit braucht, sollte zudem stets ausreichend getrunken werden. Selbst wenn der Körper bei kühleren Temperaturen seltener danach verlangt: 1,5 Liter pro Tag sollten es mindestens sein. Sorgen Sie außerdem für ein feuchtes Raumklima und lüften Sie regelmäßig – so kommt Problemhaut gepflegt durch die kalte Jahreszeit. •