

HAUT

schmeichelnd

Kälte und Heizungsluft setzen unserer Haut ordentlich zu – sie wird trocken und rissig. Mit der passenden Pflege bleibt das größte Organ des Körpers auch im Winter samtig-weich.

VON MAG. S SYLVIA NEUBAUER

Unsere Haut funktioniert nach demselben Prinzip wie eine wetterfeste Jacke – sie bietet Schutz vor äußeren Einflüssen, gleichzeitig ist sie aber durchlässig, etwa um Schweiß oder Talg abzugeben und pflegende Substanzen aufnehmen zu können.

Ein Mantel kann porös werden, er büßt dann einen Teil seiner Schutzfunktion ein. Ebenso verhält es sich mit der Haut: Wenn Feuchtigkeit und Fette verloren gehen und der Verlust durch die Haut nicht ausgeglichen werden kann, bröckelt ihre schützende Barriere. Ganz im wörtlichen Sinne – die Haut wird trocken, rau und neigt zur Schuppenbildung.

Wie kommt es überhaupt dazu und was hilft gegen das Spannungsgefühl? Die Antworten darauf in acht „hautfreundlichen“ Fakten.

- 1. Was sind die häufigsten Ursachen für trockene Haut?**
Dürfte sich unsere Haut eine Wohlfühlumgebung aussuchen, so würde ihre Wahl auf →



Foto: © istockphoto/CentralITAlliance



Bei rauen Hautarealen helfen Cremes, bei trockener Haut Salben und bei sehr trockener Haut Fettsalben.

den Regenwald fallen. Feuchte, warme Gefilde ermöglichen es ihr, ausreichend Wasser aufzunehmen und Talg zu produzieren. Trockenes Klima wirkt sich hingegen negativ auf den Feuchtigkeitsgehalt der Haut aus, ebenso mechanische Einwirkungen wie festes Abrubbeln nach dem Duschen sowie Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Produkten.

Meist sind es gleichermaßen äußere wie innere Einflüsse, die zu ihrer Trockenheit beitragen. „Die häufigste Ursache ist genetische Veranlagung“, nennt Assoc. Prof.ⁱⁿ PD. Dr.ⁱⁿ Julia Valencak einen Grund für von Natur aus trockene, empfindliche Haut. „Weiters spielen Lebensgewohnheiten wie häufiges Duschen und natürlich mangelnde Rückfettung durch eine unzureichende Basispflege eine Rolle“, so die Wiener Fachärztin für Dermatologie. Extrem trockene Haut kann auch Anzeichen einer zugrundeliegenden Hauterkrankung sein, wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ichthyose – einer Erbkrankheit, bei der die Verhornung der Haut gestört ist.

2. Warum neigt die Haut besonders im Winter vermehrt zu Trockenheit?

Die kühle Jahreszeit setzt der Haut gehörig zu, ihr Eigenschutz nimmt ab. Warum das so ist? Nahezu am ganzen Körper tummeln sich unzählige Talgdrüsen. Sie sind rund um die Uhr im Einsatz und produzieren ein säurehaltiges Wasser-Fett-Gemisch, das die Haut vor dem Austrocknen bewahrt.

Nähern sich die Temperaturen dem Nullpunkt, verabschieden sich diese exokrinen Drüsen in eine Art Ruhemodus – die Talgproduktion, als ein Hauptbestandteil des natürlichen Hautschutzmantels wird heruntergeschraubt. An allen Körperregionen, an denen von Natur aus wenig bis keine Talgdrüsen sitzen, fällt der eingeschränkte Arbeitseinsatz besonders ins Gewicht. Hände und Gesicht ächzen unter Eiskälte und trockener Luft. Vor allem die Lippen sowie die zarte Augenpartie neigen dazu, spröde zu werden: In diesen Regionen bedarf es also einer ordentlichen Portion Extra-Pflege.



Fotos: © istockphoto/IRA_EVVA, Natalia_Grabovskaya

Gute Inhaltsstoffe für trockene Haut sind beispielsweise diverse pflanzliche Öle, Ceramide, Filaggrin, Hyaluron und Vitamin B.



Wenn sich die Haut im Winter spannt, rötet und schuppt, kann eine lipidreiche Basispflege Milderung bringen.

Assoc. Prof. in PD. Dr. in Julia Valencak

3. Was braucht trockene Haut?

Fett oder Feuchtigkeit, das ist hier die Frage. Die Antwort lautet: Beides. Es kommt aber auf das richtige Verhältnis an. Je nach Mischungsverhältnis besitzen Emulsionen unterschiedliche Eigenschaften: Bei der Öl-in-Wasser-Emulsion sind Öl- und Wassertröpfchen fein verteilt, die äußere Phase besteht aus Wasser. Dieser Emulsionstyp versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und eignet sich vor allem für normale und fettige Haut.

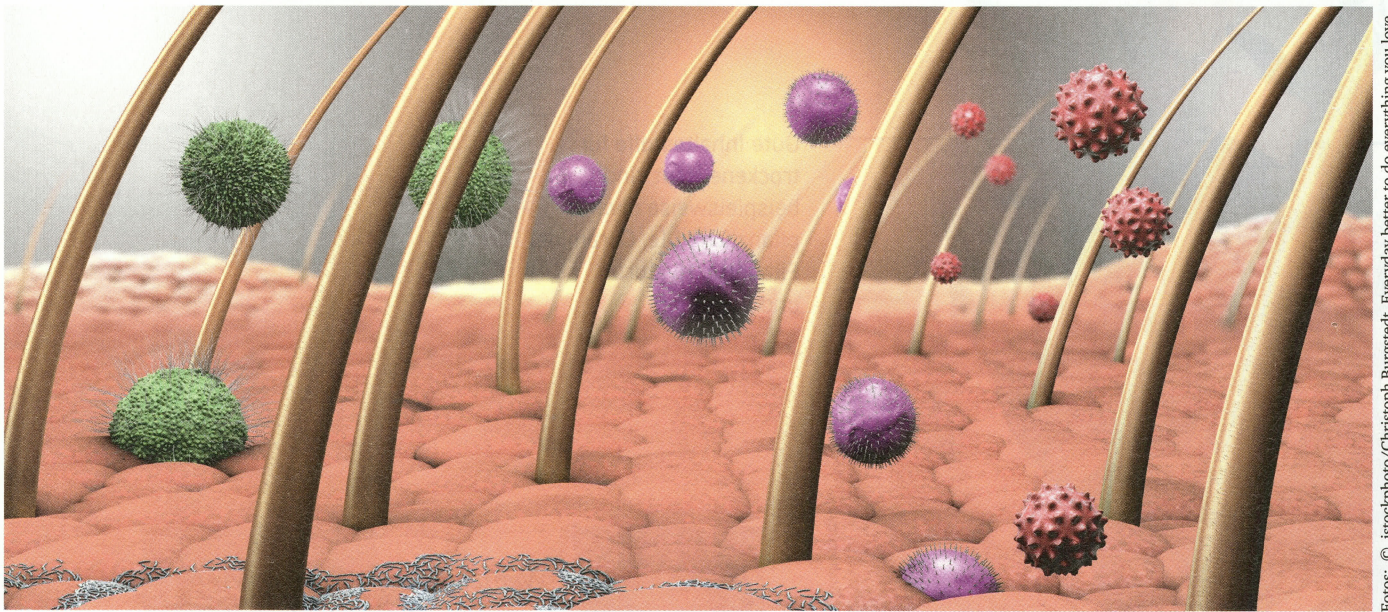
Die Wasser-in-Öl-Emulsion funktioniert genau nach dem umgekehrten Prinzip, sprich: Die äußere Phase besteht aus Öl. Aufgrund seiner rückfettenden Eigenschaften empfiehlt sich dieser Emulsionstyp vor allem zur Pflege trockener Haut. Ganz allgemein lässt sich festhalten: „Je trockener die Haut ist, desto reichhaltiger sollte die Pflegecreme ausfallen“, sagt Ao. Univ.-Prof. in Dr. in Tamara Kopp. Die Wiener Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten empfiehlt, „Cremen bei rauen Hautarealen, Salben →

Das Geheimnis gesunder und straffer Haut.



www.gall-shop.com

GALL PHARMA AUSTRIA

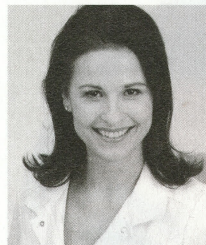


Fotos: © istockphoto/Christoph Burgstedt, Everyday better to do everything you love

Auf dem Boden rauer Hautstellen können sich Ekzeme bilden. Durch die gestörte Hautbarriere dringen leichter Bakterien und Allergene ein, sie verursachen Entzündungen.

bei trockener Haut und Fettsalben für besonders trockene und rissige Haut wie an den Füßen zu verwenden.“

Gute Inhaltsstoffe seien beispielsweise diverse pflanzliche Öle, Ceramide, Filaggrin, Hyaluron und Vitamin B. „Auf Duftstoffe sollte verzichtet werden“, rät die Medizinerin dazu, unparfümierte Hautpflegeprodukte zu verwenden. Nicht nur chemische Duftstoffe können Irritationen auslösen, auch natürliche ätherische Öle stehen im Verdacht, Hautreizungen zu verursachen.



Ein Ekzem kann als Folge von zu häufigem, heißem Duschen oder durch die Verwendung austrocknender Produkte auftreten.

Ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ
Tamara Kopp

4. Sollte man die Pflegepräparate je nach Jahreszeit wechseln?

„Dies ist nicht prinzipiell angeraten“, meint Julia Valencak. Man solle sich nicht vierteljährlich der Verlockung hingeben, neue Cremes, Lotions und Co auszuprobieren. Um ihr volles Potential zur Entfaltung zu bringen, sollte man Pflegeprodukten mindestens eine vier- bis sechswöchige regelmäßige Anwendung zugestehen.

Konfrontiert man die Haut zu häufig mit neuen Rezepturen, kann es passieren, dass sie rebelliert und mit Irritationen und Unreinheiten kontert, „Purging“ nennt man diesen Effekt.

Was den saisonalen „Reifenwechsel“ der Pflegeprodukte anbelangt, so macht es Sinn, sich

vor allem an den Symptomen zu orientieren: „Bei den Menschen, bei welchen im Winter ein Spannungsgefühl mit Rötung und Schuppung entsteht, wäre ein Wechsel auf eine lipidreiche Basispflege angeraten“, so die Dermatologin Valencak. Speziell zur Pflege von Gesicht und Händen dürfen wir uns demnach von den Tagescremes mit hohem Lichtschutz-Faktor, den leichten Fluids und luftigen Texturen auf Wasserbasis verabschieden und stattdessen wieder reichhaltige Kandidaten willkommen heißen.

5. Wodurch unterscheidet sich trockene Haut von einem Ekzem?

Trockene Haut geht mit einem unangenehmen Spannungsgefühl einher, Betroffene fühlen sich buchstäblich „nicht wohl in ihrer Haut“. Auf dem Boden rauer, trockener Hautstellen können sich außerdem Ekzeme bilden, man spricht dann von einem Austrocknungsekzem. Durch die gestörte Barriere dringen leichter Bakterien und Allergene durch und „verursachen eine Entzündung in der Haut“, erklärt Tamara Kopp und nennt die Anzeichen eines Ekzems: „Die Haut wird rot. Beim akuten Ekzem bilden sich kleine Bläschen, beim chronischen Ekzem ist die Haut gerötet und schuppig, oft juckt es sehr.“

6. Wie wird ein Ekzem aufgrund sehr trockener Haut behandelt?

„Um ein Austrocknungsekzem zu verhindern, ist eine konsequente Basispflege wichtig“, rät Kopp, dahingehende Maßnahmen in die tägliche Routine zu integrieren. Fehler, die sich mitunter bei der Hautpflege einschleichen, sollten vermieden werden. So kann ein Austrocknungsekzem etwa als Folge von zu häufigem, zu heißem Duschen oder Baden sowie der Verwendung austrocknender Hautreinigungsprodukte auftreten.

„Bei leichten Formen des Austrocknungsekzems reicht eine passende Basispflege aus, um den Zustand wieder zu verbessern“, erklärt die Fachärztin, worauf es zu achten gilt. „Bei starker Ausprägung kann jedoch eine entzündliche Cremetherapie mit Kortison notwendig sein“, so Kopp. Kurzfristig werden dann glukokortikoidhaltige Salben auf die entzündeten Hautregionen aufgetragen.

7. Ist es sinnvoll, tagsüber andere Präparate anzuwenden?

Hier muss man zwischen Gesichts- und Körperpflege differenzieren: „In Bezug auf Körperpflege ist es zumeist nicht notwendig, unterschiedliche Basispflegeprodukte morgens und abends zu verwenden“, sagt Valencak: „Eine Gesichtspflege mit lipidreicher Komponente ist tagsüber wenig angenehm, kann aber in der Nacht sehr sinnvoll sein“, empfiehlt die Expertin, nachts reichhaltigere Texturen zu verwenden, die den natürlichen Regenerationsprozess der Haut unterstützen.

Gut geeignet sind zum Beispiel das Macadamia-Nussöl, das einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält, sowie Sheabutter, die reich an Vitamin E ist.



COUPEROSE COUPERO ROSA CHA RC CLIP ROSC R

EUBOS

Gerötete Haut
KÜHL & KLAR

ANTI-RÖTUNG
TAGESCREME
Beruhigende und mattierende
Tagespflege mit Anti-Falten
Soforteffekt. Schützt mit Blue
Light Protection und mittlerem
LSF 20 vor Hautalterung.

BLUE LIGHT
& UV PROTECTION

MEDIZINISCHE
HAUTPFLEGE

KEIN GRUND ROT ZU WERDEN.

Ihre neue Pflege-Routine bei Couperose, Rosacea und anspruchsvoller Haut: KÜHL & KLAR lässt Rötungen blass aussehen, während Anti-Age-Aktivstoffe der Hautalterung entgegenwirken.

Erhältlich in Apotheken.

EUBOS

MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



8. Worauf sollte man beim Duschen achten?
Gerade an kalten Wintertagen lässt es sich in einem heißen Schaumbad gut entspannen. Trockener Haut tun wir damit allerdings keinen Gefallen. Jeder Wasserkontakt ist ein Eingriff in den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Mit jeder Minute, die wir in der Badewanne verbringen, lösen wir nicht nur Schmutz und Schweiß von der Haut, sondern auch wertvolle Fette und Lipide, welche die Haut dringend benötigt.

Daher lautet die Devise: Lieber duschen als baden und das höchstens einmal pro Tag maximal fünf bis zehn Minuten. Die Wassertemperatur sollte wohlig-warm, jedoch nicht heiß sein und bei 35 Grad liegen.

Zur Hautreinigung sind milde, rückfettende Mittel geeignet, die einen hautfreundlichen pH-Wert zwischen vier und 6,5 haben. Bei der Verwendung von Duschgels und Co gilt: Weniger ist mehr. Manche Dermatologen empfehlen überhaupt nur die „smelly points“, sprich die Regionen unter den Achseln und im Intimbereich mit Duschgel zu säubern – der restliche Körper kann mit lauwarmem Wasser gereinigt werden.

Rückfettende Lotionen helfen der Haut nach dem Duschen, den natürlichen Schutzmantel wiederaufzubauen. Tipp: Solange sie noch ein wenig feucht ist, kann die Haut Pflegeprodukte besonders gut aufnehmen und speichern. ■

Das kleine ABC der FEUCHTIGKEITS-BOOSTER

Algen

Die „Wunderwuzzis“ der Meere kurbeln die Zellerneuerung an, fördern die Hautregeneration und wirken frühzeitiger Hautalterung entgegen.

Aloe Vera

Die Heilpflanze zeichnet sich durch beruhigende, regenerierende, entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften aus.

Borretschöl

Die im Öl in hoher Konzentration enthaltene Gamma-Linolensäure wirkt gleichermaßen feuchtigkeitsregulierend wie entzündungshemmend und fördert die Regeneration geschädigter Haut.

Ceramide

Als Wirkstoffe in Cremes, Gels oder Seren funktionieren Ceramide ähnlich wie Mörtel, der Ziegelsteine zusammenhält und so für ein stabiles Fundament sorgt. Ceramide helfen dabei, dass unsere Hautbarriere intakt bleibt.

Fotos: © istockphoto/4FR, OLHA POTYSIEVA, Milena Kobruseva, nevodka

