Die empfindliche Haut

Trockene Heizungsluft, kalte Winde und frierende Nässe bringen unsere Haut aus dem Gleichgewicht. Was kann ich in der kalten Jahreszeit beachten, damit meine Haut nicht zu stark leidet?

Text: Dr. med. Daniela Stauffer; Foto: Simone Fischer-Trefzer (Porträt)

Dr. med. Daniela Stauffer, FMH Haut- und Geschlechtskrankheiten, Lasermedizin, Arlesheim

Die Haut ist das grösste Organ des menschlichen Körpers. Sie schützt uns wirkungsvoll vor schädlichen Umwelteinflüssen: Auf der Hautoberfläche liegt ein Säureschutzmantel, der das Eindringen von Mikroorganismen verhindert. Die äusserste, dicht vernetzte Hautschicht bildet eine Barriere gegen Wasser und Wind; und die Melanin-Pigmente wirken wie ein Sonnenschirm. Gelangt dieses ausgewogene System aus dem Gleichgewicht, entstehen Hautprobleme.

Die Hautpflege

Um Ihre Haut vor äusseren Reizen zu schützen, sollten Sie sie gut pflegen. Sie müssen das nicht allzu oft und nicht mit vielen verschiedenen Substanzen tun. Es reicht, wenn Sie sich zweimal täglich um Ihre Haut kümmern: eine milde Hautwäsche mit einer Emulsion, die den pH-Wert des Säureschutzmantels nicht aus dem Gleichgewicht bringt. Achtung: Aggressives Waschen und alkoholhaltige Toniques sind ungesund. Anschliessend tragen Sie eine Hautcreme auf, die zu Ihrem Hauttyp passt. Damit Sie die richtige Auswahl treffen können, sollten Sie wissen, ob Ihre Haut gesund oder krank ist, ob sie eher fettig ist, also grobporig und zu Unreinheiten neigend, oder ob sie eher zu trocken, also schuppend und spröde ist. – Personen in der Pubertät zum Beispiel, deren Haut eher fettig und grobporig ist, sollten unbedingt auf ölige oder reichhaltige Produkte verzichten. Bei älteren Personen oder bei Personen, die häufig ohne Handschuhe Hausarbeiten verrichten, ist die Haut oft trocken, rissig und spröde. Sie sollten rückfettende Produkte verwenden.

Die kühle Jahreszeit

Beim Spazieren an einem schönen kühlen Frühlingstag oder beim Frühlings-Skifahren in den Bergen, muss man sich vor verschiedenen äusseren Einflüssen schützen. Sehr wichtig ist der Sonnenschutz, schädigende UV-Strahlen gelangen auch bei tiefen Temperaturen auf unsere Haut. Das heisst, ich muss die Haut auch im Winter vor Sonnenexposition schützen mit Kleidern, Hüten und Sonnenschutzmitteln. Und das vom ersten Sonnenstrahl an!

Sie sollten auch ein reichhaltiges Pflegeprodukt verwenden, das Wasser abweist und die Haut vor kalten Temperaturen schützt. Ohne diese Pflege können Rötungen oder Hauttrockenheit entstehen. Bei Aufenthalten im Freien empfiehlt es sich, angepasste Kleidung und Handschuhe zu tragen.

Sobald die Heizung eingeschaltet ist, wird die Luft trocken. Die Haut im Gesicht und an den Händen spannt, wird schuppend und kann einreissen. An den Beinen und Armen können – vor allem bei älteren Menschen – stark juckende und schuppende Trockenheitsekzeme auftreten. In dieser Situation sollte die Haut vor unnötigem Wasserkontakt geschützt werden: Höchstens einmal täglich duschen, die Hände mit Handschuhen vor aggressiven Putzmitteln schützen, unnötiges Händewaschen vermeiden. Zudem sollte die Haut regelmässig eingekremt werden. Der Körper und die Hände sollten täglich gepflegt werden, sobald Symptome einer trockenen und schuppenden Haut auftreten.

Baden ist gerade in der kühlen Jahreszeit toll, zum Aufwärmen und Entspannen. Sie dürfen täglich baden, aber bitte nur mit einem Zusatz von Ölen. Ansonsten trocknet die Haut durch den langen Kontakt mit heissem Wasser aus, die Hautschutzbarriere wird zerstört und es entsteht eine trockene, schuppende und für Krankheitserreger anfällige Haut. All diese fein riechenden Schaumbäder sind für die Haut aufgrund ihres oft ungünstigen pH-Wertes ungesund und sollten vermieden werden.

Foto © evgenyatamanenko (iStock.com)

Auch bei tiefen Temperaturen muss die Haut vor schädigenden UV-Strahlen geschützt werden.

Die Haut erfüllt viele Aufgaben

Die Haut kommuniziert wie kein anderes Organ mit der Umwelt: Unser Tastsinn, unser Temperaturempfinden, das Wahrnehmen von Schmerzen und der Temperaturhaushalt, das sind alles Funktionen der Haut. Das aktive Vitamin D wird ebenfalls mit Hilfe von UVB-Strahlung in unserer Haut gebildet. Die Haut prägt auch unser äusseres Erscheinungsbild. Sie bestimmt den ersten Eindruck, den andere Menschen von uns erhalten.

Tragen wir also Sorge zu unserer Haut. Sei es durch Sonnenschutz oder Hautpflege.