

Küssnacht: Interview mit Frau Doktor Bettina Schlagenhauff vom Dermacenter

Gute Hautpflege statt Solarium

Die winterliche Kälte und Trockenheit hat grossen Einfluss auf Körper und Seele. Auch die Haut bleibt nicht verschont. Das spürt vor allem das Dermacenter Küssnacht, welches gerade zu dieser Jahreszeit viele Patienten mit Hautproblemen betreut. Im Interview erklärt Frau Doktor Bettina Schlagenhauff die besten Mittel für eine gesunde Haut.

INTERVIEW VON OLIVIA BRYNER

Wie beeinflusst die Kälte unsere Haut?

Dr. med. Bettina Schlagenhauff: In der kalten Winterluft ist die Luftfeuchtigkeit sehr gering, was zu einer Austrocknung der Haut führt. Hinzu kommt eine durch Kälte bedingte Verminderung der Hautdurchblutung, damit die Wärme im Körperinneren gespeichert werden kann. Durch die mangelnde Durchblutung wird aber die Haut weniger gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Der Stoffwechsel, wie auch die Bildung von Fetten, welche die Haut geschmeidig halten und schützen, laufen auf Sparflamme. Fehlt der schützende Fettfilm auf der Haut, so kann Feuchtigkeit noch leichter aus der Haut verloren gehen. Bei sehr tiefen Temperaturen stellen die Talgdrüsen der Haut ihre Arbeit sogar komplett ein.

Zudem wird in trockener, warmer Raumluft (der wir uns bei eisiger Kälte draussen dann gerne aussetzen) mehr Feuchtigkeit an die Oberfläche der Haut abgegeben, was die Haut nochmals austrocknet.

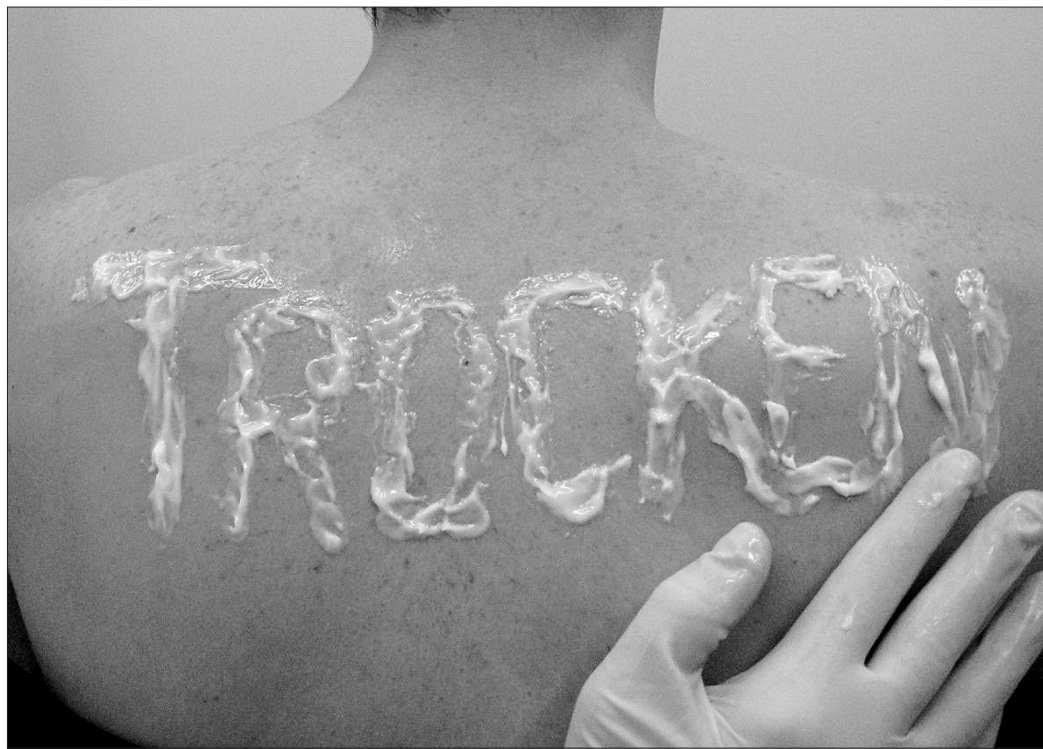
Alles zusammen führt dann schliesslich häufig auch schon bei ansonsten Hautgesunden zu einer trockenen, schuppigen und vor allem an den Händen zu rissiger und brüchiger Haut. Nicht zuletzt ist eine solch beanspruchte Haut anfälliger für Infektionen der Haut wie Viruswarzen, Pilzkrankheiten oder bakterielle Erkrankungen. Die Keime können leichter in die Haut eindringen und die Immunabwehr der Haut ist geschwächt.

Welches sind die häufigsten (Haut)probleme, mit denen Ihre Patienten zu kämpfen haben?

Die typischen Winter-Probleme der Haut sind Folge aus dem bereits Genannten: trockene schuppige Haut (im Fachjargon *Sebastose* oder *Xerosis cutis* genannt), häufig verbunden mit Spannungsgefühl und oft auch mit Juckreiz bis hin zur Entwicklung eines so genannten *Exsiccations-* (d.h. Austrocknungs-) Ekzems. Dies zeichnet sich durch mehr oder weniger juckenden Rötungen auf trockener Haut aus. Stark betroffen sind davon meist die Hände, die Füsse und die Lippen. Auch

Im Winter kämpfen viele Personen mit trockenerer Haut. Dies bedeutet auch Hauptsaison für das Dermacenter Küssnacht. Mit der richtigen Pflege halten Sie Ihre Haut auch über die harten Zeiten gesund.

Foto: zvg



die Kopfhaut reagiert in der Winterzeit häufig mit Austrocknung und Schuppenbildung.

Patienten mit bekannten, veranlagungsbedingten Hauterkrankungen wie *Neurodermitis* und *Psoriasis* (Schuppenflechte) haben im Winter durch die klimatisch bedingte Austrocknung der Haut oft viel mehr Hautprobleme.

Was können Sie dagegen tun? Wie helfen Sie Ihren Patienten?

Die beste Therapie ist die Vorsorge/Prävention: hier steht an erster Stelle die konsequente Hautpflege mit geeigneten rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Cremes, Salben oder Lotionen. Präparate mit so genannten Feuchthaltefaktoren wie Urea (synthetischer Harnstoff) oder auch Inhaltsstoffe wie Nachtkerzensamenöl sind dabei besonders geeignet. Bereits das konsequente einmal tägliche Eincremen reicht bei ansonsten gesunder Haut aus. Zu häufiges und heisses Baden und zu langes Duschen (auch wenn einem in der Kälte danach wäre) führen zu einer Austrocknung der Haut. Badezusätze mit Ölen (z.B. Mandelöl) oder entsprechende Duschgels können dem etwas entgegenwirken. Unerlässlich ist das Eincremen der Haut nach dem Duschen. Als Massnahme von innen hilft bei Menschen mit sehr trockener Haut oder Neurodermitis auch die Einnahme von Nachtkerzensamenöl in Kapselform. Sollte es dennoch (oder weil diese Prävention etwas vernachlässigt wurde) zu Ekzemen kommen, müssen diese natürlich mit entsprechenden entzündungshemmenden Cremes, meist auf der Basis von Cortison oder cortisonfreien Ekzemsalben vorübergehend behandelt werden. Evtl. Hautinfektionen benötigten spezifische Therapien.

Was kann man sonst noch tun?

Zusätzlich ist im Winter aufgrund des

genannten Feuchtigkeitsverlustes auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch z. B. Wasser oder Tees zu achten. Zu empfehlen ist ausserdem eine vitaminreiche Ernährung (frische Früchte und Gemüse) und das Meiden von zusätzlichen negativen Einflussfaktoren wie Nikotin.

Verswinden die Probleme, wenn es wieder wärmer wird?

Die Probleme bessern sich in der Regel deutlich mit der klimatischen Umstellung im Frühjahr, wenn mit wärmeren Temperaturen auch die Luft wieder feuchter wird. Patienten mit Neurodermitis und Schuppenflechte können allerdings auch in der wärmeren Jahreszeit eine Behandlung benötigen.

Hat auch der Mangel an Sonnenlicht einen Einfluss auf die Haut? Welchen?

Ein Mangel an Sonnenlicht hat weniger Einfluss auf die Haut. Es benötigt zwar ein wenig Sonnenlicht um die Herstellung von Vitamin D (welches für den Knochenstoffwechsel von Bedeutung ist) in der Haut zu gewährleisten. Dazu ist allerdings viel weniger UV-Licht erforderlich als uns von den Sonnenbad-Befürwortern empfohlen wird!

Meine Empfehlung: gelegentlich kurze Spaziergänge an Sonnentagen, im tiefen Winter natürlich mit gutem Kälteschutz und sobald die Sonne kräftiger wird und bei Outdoor-Aktivitäten im Schnee mit ausreichendem Sonnenschutz!

Würden Sie empfehlen, sich im Winter unter die künstliche Sonne zu legen?

Nein:
1. Für die Vitamin-D-Produktion in der Haut ist Solariumlicht nicht geeignet.
2. Fördert Solariumlicht die Hautalterung und trägt auch zur Hautkrebsentstehung bei.

ung und trägt auch zur Hautkrebsentstehung bei.

Was für Folgen kann ein (übermässiger) Solariumgebrauch haben?

Die Bestrahlung im Solarium stellt eine zusätzliche UV-Belastung der Haut dar. Sie fördert die Hautalterung und trägt zur Hautkrebsentstehung bei. Darüberhinaus fördert Solariumlicht auch die Entstehung von erweiterten Äderchen (Couperose), Besenreisern an den Beinen und kann die Haut auch austrocknen.

Was würden Sie stattdessen empfehlen?

Wenn man Wärme und Licht in der kalten Jahreszeit sucht: Spaziergänge an der Sonne, Gelegentlich einmal ein Dampfbad oder Besuch im Thermal- oder Solebad, natürlich mit anschliessender Hautpflege. Ausgewogene und vitaminreiche Ernährung, auch mit Zufuhr von Genügend Vitamin D.

Wie helfen Jogurtpackungen und Gurkenmasken?

Bei ausreichender Einwirkdauer würden sie sicher der Haut etwas Feuchtigkeit spenden, gehören aber nicht unbedingt zu unserem dermatologischen Repertoire.

Kennen Sie alte Hausmittel (zum Beispiel aus dem Kühlschrank), mit denen man die Haut pflegen kann oder nützen nur die teuren Hautprodukte von den Kosmetikanbietern?

Bei entzündeter und ausgetrockneter Haut helfen zum Beispiel auch Schwarzteumschläge oder -Kompressen, am besten nach vorherigem Auftragen einer rückfettenden Creme oder Salbe. Es müssen nicht immer die teuren Kosmetikprodukte sein. In Drogerien und Apotheken findet man gute Pflegeprodukte in der unteren und mittleren Preisklasse. Man sollte sich diesbezüglich auch unbedingt beraten lassen, da es auf die Mischung der Produktgrundlagen (mehr Feuchtigkeit oder mehr Fett) und Inhaltsstoffe ankommt, und diese Bedürfnisse können je nach Hauttyp individuell sehr unterschiedlich sein. Schliesslich soll man sich ja in seiner Haut wohl fühlen.

Wann sollte man eine Hautärztin/Hautarzt aufsuchen?

Sollte es zu einer Verschlechterung einer evtl. vorbestehenden Hauterkrankung wie Neurodermitis oder Psoriasis kommen, ist eine Beurteilung durch den Hausarzt oder Dermatologen unbedingt zu empfehlen. Ebenso bei Juckreiz, schuppigen Rötungen (Ekzem), offenen Stellen oder Einrissen der Haut, die sich auch bei konsequenter Hautpflege nicht zurückbilden.

AGENDA

Aktuell

Küssnacht

Sonderverkauf bei Rigi Sport, Chlausjägergasse 10

Chalberschwanz-Zeitung 2009 ab sofort an diversen Verkaufsstellen erhältlich

Weggis

China Festival - Zwischen Trend und Tradition. Bis 15. Februar können Sie sich im Parkhotel Weggis orientalisch verwöhnen lassen

Lauerz

Bis 25. Januar: Indische Wochen im Restaurant Rigiblick

Freitag, 23. Januar

Küssnacht

19.30 Uhr: Musikalisches Buffet für Ausgekochte. Mit Lieder à la carte serviert Ihnen der Chansonnier Marcel Schmuki aus Immensee, vom Entrée bis zum Dessert ein Menü Surprise der besonderen Art im Restaurant Engel

Ab 20.00 Uhr: Die Gessler-Chessler laden zur Gessler-Night mit dem Motto Schottland ins Monséjour ein

Samstag, 24. Januar

Küssnacht

13.30 Uhr: *De fräch Willi* vom Gselle-Theater, im Monséjour

19.30 Uhr: Musikalisches Buffet für Ausgekochte. Mit Lieder à la carte serviert Ihnen der Chansonnier Marcel Schmuki aus Immensee, vom Entrée bis zum Dessert ein Menü Surprise der besonderen Art im Restaurant Engel

20.00 Uhr: *De fräch Willi* vom Gselle-Theater, im Monséjour

20.00 Uhr: Dodo Hug dreht ihre Kreise im Theater Duo Fischbach

Weggis

14.00 Uhr: Kindervorführung *Gefährliches Internet*, eine Komödie in drei Akten von Bernd Spehling, Theater Weggis

20.00 Uhr: Premiere mit Gratis-Cüpli *Gefährliches Internet*, eine Komödie in drei Akten von Bernd Spehling, Theater Weggis

Sonntag, 25. Januar

Küssnacht

9.30 Uhr: Die Sennen- und Älplergesellschaft Küssnacht am Rigi lädt zum Titular-Gottesdienst der Sebastiansbruderschaft in die Pfarrkirche Küssnacht ein

19.00 Uhr: *De fräch Willi* vom Gselle-Theater, im Monséjour

20.00 Uhr: 80. Generalversammlung der Sennen- und Älplergesellschaft Küssnacht am Rigi im Hotel Widder

AGENDA

Die Servicedienstleistung Ihrer Lokalzeitung.

In der Agenda aufgeführt werden öffentliche Veranstaltungen aus Küssnacht und Umgebung (reine Vereinsnähe werden weiterhin in der Rubrik Vereinsanzeiger abgedruckt), und zwar:

- Nicht-kommerzielle, öffentliche Veranstaltungen.
- Bei kommerziellen, öffentlichen Veranstaltungen wird ein Inserat vorausgesetzt.

Küssnacht: Einfache Ratschläge von Dr. med. Bettina Schlagenhauff

Tipps für eine gesunde Haut

So übersteht Ihre Haut die kalte Winterzeit ohne Probleme:

- Rechtzeitig im Herbst, sobald die Temperaturen sinken und Heizungen eingeschaltet werden, sollte man präventiv die Hautpflege intensivieren. Umstellung der im Sommer eher leichteren Hautpflege auf fetthaltigere Cremes und Lotionen.
- Evtl. Luftbefeuchtende Massnahmen

men am Arbeitsplatz und Schlafzimmer

- Nicht zu lange und zu heiss duschen oder baden. Ölhaltige Badezusätze und Waschemulsionen verwenden, die Haut danach nur abtupfen, nicht abreiben.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Guter Kälteschutz
- Regelmässige Bewegung (gut vor Kälte geschützt) im Freien. Das fördert die Durchblutung im ganzen Körper und somit auch in der Haut.

Der Organismus kann dadurch mehr wertvollen Sauerstoff aufnehmen, der ebenfalls der Haut zu gute kommt.

- Sonnenschutz auch im Winter nicht vergessen! Auch Wintersonnen kann sehr intensiv sein, vor allem in den Bergen: Die UV-Strahlung wird im Schnee bis zu 90% reflektiert, pro 1000 Höhenmeter ist mit einer Zunahme von 10% UV-Licht zu rechnen.
- Meiden von Nikotin und Alkohol.