



Pflege der empfindlichen Haut

«Vorbeugen ist besser als Therapieren»

Trockene, gerötete oder gar schuppige Haut? Hinweise und Tipps zur Pflege von Dr. med. Bettina Schlagenhauß, Fachärztin für Hautkrankheiten.

Von JEANNETTE ENDERS

Welche Hautprobleme sind mit empfindlicher und trockener Haut verbunden?

Dr. med. Bettina Schlagenhauß: Trockene Haut führt zu Juckreiz. Das Kratzen an der Haut kann Entzündungen, sogenannte Ekzeme, hervorrufen. Daraus resultiert ein Teufelskreis, welcher das Ekzem ständig verschlechtert. Man spricht vom Austrocknungsekzem. Ein weiteres Problem trockener Haut ist, dass ihre Schutzfunktion gestört ist. Sie wird anfälliger für Hautinfektionen durch Viren, Pilze oder Bakterien.

Welche kosmetischen Inhaltsstoffe schützen den Hauttyp, welche sind eher nicht geeignet?

Pflegelotionen mit Urea als Feuchthaltefaktor eignen sich sehr gut für besonders trockene Haut, wie sie bei älteren Menschen häufig vorkommt. Für Kinder ist z. B. Mandelöl ein guter Zusatz in Pflegeprodukten. Generell ist zu empfehlen, bei sensibler Haut auf duftstoffhaltige Pflegeprodukte zu verzichten, da Parfurstoffe die Haut irritieren und Allergien auslösen können.

Achtung: Pflanzenextrakte sind nicht selten Auslöser von allergischen Hautreaktionen, so z. B. das beliebte Tee-

baumöl. Wer nachgewiesene Allergien auf diverse Substanzen hat, sollte sich nach Vorlage des Allergiepasses in einer Apotheke beraten lassen.

Können Sie Tipps für den Alltag geben, um sensibler und trockener Haut vorzubeugen?

Zuallererst möchte ich betonen: Hautpflege ist sehr wichtig, und zwar konsequent und auf den Hauttyp abgestimmt.

TIPP!

FAUSTREGEL

- Spannt und juckt die Haut, braucht sie Pflege. Zieht das Pflegeprodukt sofort ein, ist es vielleicht zu wässrig und liefert zu wenig Fett.
- Klebt die Pflege auf der Haut, sollte ein leichteres, weniger fettendes Produkt verwendet werden.

Denn Vorbeugen ist immer besser als Therapieren!

Zu den wichtigsten Grundsätzen zählen: Nicht zu lange und zu heiss duschen oder baden und dabei rückfettende Waschemulsionen bzw. Badezusätze verwenden. Nach der Reinigung zusätzlich mit einer Pflegelotion oder Creme pflegen.

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten sowie ausgewogen ernähren. Wichtig sind u. a. Vitamin A, Zink- und Eisenzufuhr. Vermeiden von Nikotin und Alkohol. Regelmässig im Freien bewegen. Im Sommer: Kein intensives



Sonnenbad! Im Herbst: Rechtzeitig die Hautpflege intensivieren. Und im Winter: Guten Kälteschutz sowie luftbefeuchtende Massnahmen am Arbeitsplatz und im Schlafzimmer schaffen.

Wie unterscheidet sich empfindliche und trockene Haut von allergischer Haut?

Von einer Allergie spricht man, wenn eine krank machende Überempfindlichkeit gegenüber ganz bestimmten,

normalerweise harmlosen Substanzen besteht. Bei Patienten mit Heuschnupfen sind dies z. B. die Pollen von Gräsern oder Bäumen. Auf die Haut bezogen gibt es viele Substanzen, welche sogenannte Kontaktallergien auslösen können: Nickel und Duft-, aber auch Farbstoffe, z. B. in Haarfarben, Henna-Tattoos etc., zählen zu den häufigsten Allergieauslösern. Ob es sich nun bei einer trockenen, schuppenden und geröteten Haut um ein Austrocknungsekzem, eine Neurodermitis oder aber ein kontaktallergisches Ekzem handelt, muss ein Arzt beurteilen.



Foto: zVg

«BEI TROCKENER HAUT IST DIE SCHUTZFUNKTION GESTÖRT»

DR. MED. BETTINA SCHLAGENHAUFF
Fachärztin für Dermatologie

rückfettende Pflegecremes geheilt werden, sollte ein Arzt konsultiert werden. Ebenso gilt dies, wenn eine lang andauernde oder plötzlich auftretende Hauttrockenheit besteht oder weitere Beschwerden wie Juckreiz, Haarausfall oder auch Allgemeinsymptome hinzukommen. Denn auch innere Erkrankungen können sich auf der Haut bemerkbar machen.



Und ab wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Wird eine blosse Hauttrockenheit zum Ekzem und kann dies nicht durch milde

Manche Inhaltsstoffe ...

... wie z. B. Duft- und Konservierungsstoffe können Allergien auslösen.

Für ein täglich frisches Körpergefühl



Lubex peeling®

Dermatologisches Peeling mit 2-Phasen-Wirkung für Gesicht und Körper



Lubex femina®

Sanfte, schutzaufbauende Waschemulsion für die tägliche Intimpflege



Lubex lotion plus®

Dermatologische Lotion mit 3fach-Wirkung für Gesicht und Körper



Lubex hair®

Dermatologisches Shampoo mit 3fach-Pflegewirkung für geschmeidiges Haar



In Apotheken und Drogerien erhältlich.