

CRÈME, DE LA CRÈME

Sie spannt, schuppt und juckt: Tiefe Temperaturen und Heizungsluft reizen die Haut und trocknen sie aus. Das richtige Mass an Pflege stärkt ihre Widerstandskraft und schützt vor Ekzemen.

— Text GINETTE WIGET

Der Schnee knirscht unter den Füßen, und es weht ein kalter Wind. Zurück im Haus, empfängt uns eine kuschelige Wärme. Viele von uns geniessen im Winter diesen Kontrast. Für die Haut ist die kalte Jahreszeit jedoch eine Strapaze, drinnen wie draussen. Trockene, kalte Winterluft und warme Heizungsluft entziehen der Haut Feuchtigkeit. «Trockene Haut erkennt man daran, dass sie schuppt, glanzlos wirkt und sich rau anfühlt», sagt die Hautärztin Bettina Schlagenhauff aus Küssnacht am Rigi SZ. «Zudem spannt und juckt sie oft.»

Häufig ist trockene Haut nicht nur im Winter, sondern ganzjährig ein Problem. Schätzungen gehen davon aus, dass jede dritte erwachsene Person darunter leidet. Ab sechzig Jahren seien sogar mehr als die Hälfte betroffen, sagt Alexander Navarini, der die dermatologische Klinik am Universitätsspital Basel leitet. Denn mit den Jahren werde die Haut durch hormonelle Umstellungen und andere Alterungsprozesse trockener. So produzieren die Drüsen in unserer Haut weniger Talg und Schweiß, was zu Fett- und Feuchtigkeitsmangel führt.

Daneben begünstigen weitere Einflüsse eine trockene Haut. Etwa eine mangelnde Hautpflege oder übertriebene Hygiene, aber auch Krankheiten wie Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen, Vitaminmangel sowie be-



BETTINA SCHLAGENHAUFF, 57, ist Hautärztin in Küssnacht SZ. Sie ist im Vorstand der Gesellschaft für Dermatologie.

stimte Medikamente wie Betablocker oder Cholesterinsenker. Manchmal ist sie auch ein Symptom einer allergisch bedingten Hauterkrankung, einer Neurodermitis oder einer Schuppenflechte.

An bestimmten Körperstellen ist die Haut besonders trocken. Zum einen an den Händen und im Gesicht, diese Körperteile sind Umwelteinflüssen besonders aus-

gesetzt. Zum anderen auch an Partien, die wenig Talg aufweisen, wie Füsse, Schienbein, Knie, Ellbogen und Unterarme.

Duftstoffe lösen Ekzeme aus

«Trockene Haut ist weit mehr als ein kosmetisches Problem und sollte unbedingt behandelt werden», sagt Bettina Schlagenhauff, die im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie tätig ist. «Bei trockener Haut können Bakte-

rien, Viren und Pilze leichter in die Haut eindringen und zu Entzündungen führen. Dies, weil bei Trockenheit die Hautbarriere gestört ist, die vor äusseren Einflüssen schützt (siehe Box nebenan). Auch potenziell allergene Substanzen wie Konservierungsmittel oder Duftstoffe in Pflegeprodukten können bei trockener Haut leichter eindringen und bei entsprechender Veranlagung ein sogenanntes allergisches Kontaktekzem auslösen. Ist die Haut

sehr ausgetrocknet, kommt es im Alter häufig zu Trockenheitsekzemen, in der Fachsprache «Eczéma craquelé» genannt. Es handelt sich dabei um feine, netzartige, rötliche Einrisse, die an die gesprungene Glasur einer Vase erinnern.

Damit solche Probleme nicht entstehen, lässt sich einiges tun. Die Schwyzer Hautärztin Bettina Schlagenhauff rät, ausreichend zu trinken, mindestens 1,5 Liter am Tag, und sich ausgewogen zu ernäh-

ren. Ebenso wichtig sei die richtige Pflege der Haut. Diese wird oft unterschätzt. «Häufig fangen die Menschen erst an, ihre Haut zu pflegen, wenn es schon zu Ekzemen gekommen ist.»

Um trockene Haut richtig zu reinigen und zu pflegen, helfen einfache Regeln: Duschen mit lauwarmem Wasser und nicht zu lange, dasselbe gilt für Bäder. «Je heisser das Wasser, desto stärker leidet die Haut», sagt Bettina Schlagenhauff. Ausser-

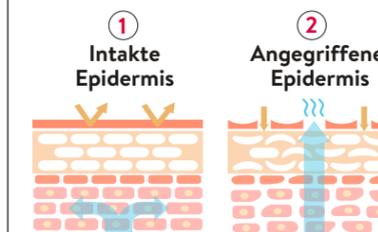
Nach dem Baden und Duschen ist es bei trockener Haut sinnvoll, den ganzen Körper einzucremen.



Duschen entzieht der Haut körpereigene Fette. Rückfettende Kosmetika erhalten den Schutzfilm aufrecht.

UNSERE SAURE BARRIERE

1 Die äusserste Schicht der Haut wird Epidermis genannt. Sie wirkt als Barriere zwischen unserem Körper und der Umwelt und lässt sich mit einer Mauer vergleichen: Statt aus Ziegelsteinen besteht sie aus Hornzellen, die durch Fette zusammengehalten werden. Diese stabile, dichte Hornschicht wehrt äussere Einflüsse wie Stösse, UV-Strahlung, Schadstoffe, Allergene oder Bakterien ab. Dabei hilft ihr ein dünner Wasser-Fett-Film, der sie umhüllt. Er ist leicht sauer (pH-Wert 5,5) und wird auch Säureschutzmantel genannt. Das saure Milieu hilft, dass Bakterien und Viren nicht eindringen können. Zudem bewahrt der Säureschutzmantel die Haut vor Feuchtigkeitsverlust – die Haut eines Erwachsenen besteht zu rund 80 Prozent aus Wasser.



2 Wird die Epidermis durch den Alterungsprozess geschwächt oder durch eine falsche Pflege angegriffen, verliert sie an Feuchtigkeit und kann ihre Abwehrfunktion nicht mehr gut wahrnehmen. Umso wichtiger ist die Pflege trockener Haut.



Um Handkzeme zu vermeiden, kann man das Händewaschen öfter durch eine Reinigung mit einem pflegenden Desinfektionsmittel ersetzen.

dem rät sie, auf Schaumbäder zu verzichten und stattdessen ein Ölbad zu verwenden. Der Hautarzt Alexander Navarini empfiehlt ein Kleopatra-Bad: Einen Esslöffel Sonnenblumenöl und einen Liter Milch ins Bad geben (Achtung Rutschgefahr!). Beim Duschen sei darauf zu achten, hautneutrale Syndets zu verwenden. Das sind Reinigungsprodukte, die ohne Seife auskommen und einen leicht sauren pH-Wert von 5,5 haben. Sie unterstützen den Säureschutzmantel der Haut und helfen, die Hautbarriere im Gleichgewicht

zu halten. Verwendet man hingegen klassische Seifen oder Duschgels (pH-Wert über 7), werden Fette vermehrt aus der Haut geschwemmt. «Generell sollte man es mit der Körperhygiene nicht übertreiben, denn jede Dusche trocknet die Haut aus», sagt Alexander Navarini. Wer stark schwitzt, kann betroffene Körperpartien mit einem nassen Waschlappen reinigen, statt zweimal am Tag zu duschen.

Um das regelmässige Händewaschen kommt man nicht herum, erst recht in der Pandemiezeit. Die Dermatologin Bettina

Schlagenhauff sieht seit Beginn der Corona-Krise mehr Handkzeme in ihrer Praxis. «Das ist die Folge vom vielen Händewaschen mit hautreizender Seife.» Um diesem Problem vorzubeugen, könne man das Händewaschen öfter durch eine Reinigung mit einem pflegenden Desinfektionsmittel ersetzen, was verträglicher für die Haut sei. Zudem sollte man beim Händewaschen ein mildes Syndet verwenden und die Hände danach mit einem rückfettenden Produkt eincremen.

Haut nach dem Bad rückfetten

Auch nach dem Baden und Duschen sei es bei trockener Haut sinnvoll, den ganzen Körper einzucremen. «Wichtig ist dabei, keine zu wässrige Lotion zu verwenden», sagt Bettina Schlägenhauff. «Man erkennt sie daran, dass sie eher dünnflüssig ist.» Solche Hydrolotionen ziehen zwar schnell ein, haben aber keine rückfettende Wirkung, welche die trockene Haut bräuchte.» Doch welche Creme ist die richtige? «Eine gute Creme für trockene Haut enthält nebst genügend Fett auch Stoffe, die Feuchtigkeit binden», sagt Bettina Schlägenhauff. Für eine gute Durchfeuchtung sorgen insbesondere Substanzen wie Harnstoff (Urea), Milchsäure oder Glycerin. Urea sollte jedoch im Gesicht nur in niedriger Konzentration (maximal 5 Prozent) angewendet werden und bei kleinen Kindern gar nicht. «Leidet man unter Juckreiz, helfen Zusatzstoffe wie Dexpanthenol oder Polidocanol.»

Was das Fett in der Creme angeht, so haben natürliche Öle einen besseren Ruf als solche aus Erdöl. Von ärztlicher Seite her gibt es keine klaren Vorgaben. «Ob man eine Creme bevorzugt, die nur pflanzliche Öle enthält oder auch Mineralöl, ist eine individuelle Entscheidung», sagt Alexander Navarini. Mineralöle haben den Vorteil, dass sie preiswert sind und so gut wie keine Allergien auslösen. Sie bilden einen dichten Film auf der Haut, der vor Feuchtigkeitsverlust schützt. In den letzten Jahren sind Mineralöle in Kosmetika jedoch in Verruf geraten, weil

WAS GEGEN TROCKENE SCHLEIMHÄUTE HILFT

Viele haben zurzeit den Eindruck, dass ihre Nasenschleimhaut durch das häufige Maskentragen trocken wird. Doch das Gegenteil ist der Fall, wie Hals-Nasen-Ohren-Ärzte sagen. Unter der Maske ist die Atemluft wärmer und feuchter, was die Nasenschleimhaut vor dem Austrocknen schützt.

Es ist vor allem die trockene Heizungsluft, die der Nasenschleimhaut

im Winter Feuchtigkeit entzieht, sodass sie häufig brennt und juckt. Zudem können sich Erkältungsviren auf trockenen Schleimhäuten leichter einnisten. Um diese feucht zu halten, helfen einige Tipps:

♦ Machen Sie regelmässig eine Nasenspülung mit Meersalz. Auch Nasensprays mit Meersalz helfen. Bei wunden, verkrusteten Schleimhäuten

sorgen Nasensalben für Linderung.

♦ Überheizen Sie die Räume nicht, und schaffen Sie sich einen Luftbefeuchter an, wenn die Luftfeuchtigkeit unter 30 Prozent liegt. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt 30 bis maximal 50 Prozent Luftfeuchtigkeit. Ist sie zu hoch, kann mit der Zeit Schimmel entstehen. Auch Hausstaubmilben fühlen sich in feuchter Umgebung wohl. Allergien und Atemwegserkrankungen können die Folge sein. Achten Sie auch darauf, dass der Luftbefeuchter richtig gewartet und geputzt wird. Ansonsten kann er zur Keimschleuder werden.

♦ Entfernen Sie regelmässig den Staub in Ihrer Wohnung. Staubige Raumluft trocknet die Schleimhäute rascher aus als staubarme Luft.



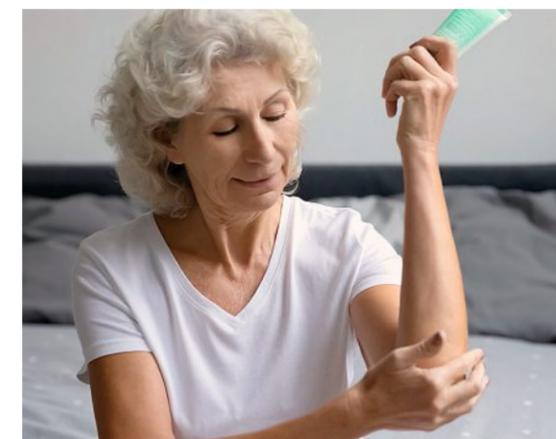
Luftbefeuchter (o.) und Nasensprays mit Meersalz (l.) lindern trockene Nasenschleimhäute.



Eine fetthaltige Creme versorgt die trockene Gesichtshaut von morgens bis abends mit ausreichend Pflege.



Milde, Feuchtigkeit spendende Pflegeprodukte mit hohem Fettanteil verwöhnen die Haut.



Die fettarme, dünne Haut am Ellbogen wird schnell rau und rissig. Die regelmässige Versorgung mit einer reichhaltigen Bodylotion macht sie weich und geschmeidig.



ALEXANDER NAVARINI, 45, ist klinischer Professor für Dermatologie an der Uni Basel und Chefarzt Dermatologie am Unispital Basel.

«Allergien auslösen.» Alexander Navarini rät, sich nicht vom Preis eines Produkts beeindrucken zu lassen. «Hochpreisige Markenprodukte sind ihr Geld fast nie wert. Sie sind meist nicht besser als eine Creme vom Grossverteiler.»

Zu viel Pflege schadet

Wichtig sei, dass eine Creme sich gut auf der Haut anfühlt, sodass das Eincremen →

sie geringe Mengen von potenziell krebserregenden Kohlenwasserstoffen enthalten können. «Bis jetzt gibt es wissenschaftlich keine Belege, dass Mineralöle dem Körper schaden», sagt Alexander Navarini. Auch das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung kommt in einer Stellungnahme aus dem Jahr 2018 zum Schluss, dass nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand keine gesundheitlichen Risiken für Verbraucherinnen und Verbraucher zu erwarten sind.

Hersteller werben häufig mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Sheabutter, Jojoba- oder Nachtkerzenöl. Auch hier spiele es keine grosse Rolle, welches Öl verwendet werde, sagt der Basler Dermatologe. «Entscheidend ist, dass der Fettanteil im Produkt genügend hoch ist.» Kontaktallergiker sollten keine Produkte mit ätherischen Ölen oder anderen Duftstoffen benutzen. «Diese können leicht Al-



Spröde Lippen brauchen Pflege. Lippenbalsam hilft.

Papeln und Pusteln, die meist um den Mund herum auftreten. Betroffen sind vor allem junge, schönheitsbewusste Frauen. «Bei Männern tritt dieses Problem seltener auf», sagt Bettina Schlagenhauff. «Sie pflegen ihre Haut eher zu wenig, so dass dadurch Ekzeme entstehen können.»

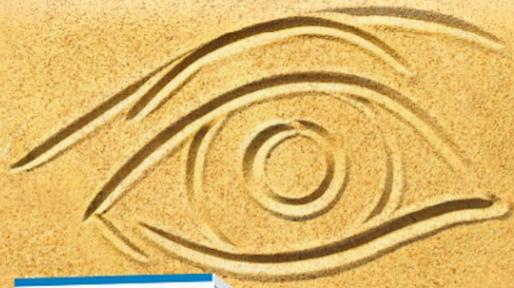
Wer unter juckenden Rötungen, Bläschen, Schuppung oder schmerzhaften Einrissen leidet, sollte ärztlichen Rat einholen. «Nur die Ärztin oder der Arzt kann die richtige Diagnose stellen.» Handelt es sich lediglich um eine Austrocknung der Haut, helfen rückfettende Cremes, bei Ekzemen braucht es häufig vorübergehend entzündungshemmende Salben, die Kortison oder kortisonähnliche Wirkstoffe enthalten. «Macht man nichts dagegen, kann das Ekzem chronisch werden», sagt Bettina Schlagenhauff. «Wird rechtzeitig gehandelt, können Ekzeme hingegen erfolgreich therapiert werden.»

Spass macht, sagt Bettina Schlagenhauff. «Die Haut sollte danach weich und geschmeidig sein und nicht schuppen oder jucken.» Dazu genüge es in der Regel, sich ein- bis zweimal am Tag einzucremen. «Vor allem im Gesicht kann man es mit der Hautpflege auch übertreiben», sagt die

Hautärztin. Durch eine Überpflege, meist mit Produkten, die viel Wasser und wenig Fett enthalten, entwickle sich im schlimmsten Fall eine periorale Dermatitis, besser bekannt als Stewardessenkrankheit. Es handelt sich dabei um Entzündungen in Form von kleinen roten

ANZEIGE

Trockene Augen?



Hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen.

Nr. 1*

*Marke Similasan Eye Care: Quelle: IQVIA Markt 07A ohne SL, YTD Oktober 2021

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. T&S Eye Care Management AG



HAUTPFLEGE IM WINTER

Im Winter braucht unser Gesicht eine reichhaltigere, fettigere Pflege als sonst. Wer viel im Freien ist, kann eine spezielle Kälteschutzcreme auftragen. Zudem ist auf den Schutz vor der Sonne zu achten, vor allem in den Bergen und im Schnee.

Auch die Lippen werden im Winter oft rau und rissig. Hier helfen Lippenpflegestifte oder -cremen. Bewährt haben sich etwa Produkte mit Bienenwachs oder dem Wirkstoff Dexpanthenol. Ein altes Hausmittel bei rissigen Lippen ist Honig. Wichtig ist dabei, ihn nicht abzulecken, da der Speichel die Lippen noch mehr austrocknet. Achten Sie

zudem darauf, saure und scharfe Speisen zu meiden. Denn diese verstärken häufig das Problem.

Damit die Hände nicht austrocknen, sollte man beim Waschen lauwarmes Wasser verwenden und ein mildes, hautneutrales Syndet statt Seife. Danach eine rückfettende Handcreme auftragen.

Greifen Sie für zwischendurch zu einem Desinfektionsmittel, das zusätzlich pflegende Substanzen wie Glycerin enthält. Es trocknet die Haut weniger aus als das Händewaschen. Beim Putzen oder Abwischen schützen Handschuhe die Haut vor dem Austrocknen.

Foto: Getty Images

NATÜRLICH ABNEHMEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN!

Endlich ein paar Kilos abnehmen – das steht ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze. Jetzt haben wir eine gute Nachricht: ein neues pflanzliches Präparat (Refigura PRO, freiverkäuflich) ist in Ihrer Apotheke erhältlich.



Refigura PRO enthält einen 4-fachen Wirkkomplex, dessen Inhaltsstoffe von der kritischen Europäischen Oberbehörde (EFSA) geprüft und ihre Wirksamkeit offiziell bestätigt wurden. Hauptbestandteil von Refigura PRO ist Glucomannan, ein pflanzliches Extrakt aus der Baumknolle des *Amorphophallus konjac*, was im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust beiträgt.¹

Nehmen Sie einfach täglich ca. 10 Minuten vor dem Essen Refigura PRO. Refigura PRO ist 100 % vegan, frei von Gentechnik, enthält keinen Zucker und Gluten. Zusammen mit einer gesunden Ernährung können Sie damit Ihre Wohlfühfigur erreichen und halten.¹

Fazit: Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Refigura für mehr Wohlbefinden.

Für die Apotheke

Nahrungs-ergänzungsmittel (freiverkäuflich) 60 Kapseln
GTIN: 4260471893686
Pharma-Code: 7802217

SWISS + MADE



¹ Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. * Ergebnisse des Deutschland Tests von FOCUS Money (12/2019).

Pflichttext: Refigura® PRO. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die Konsumentinnen und Konsumenten sind darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Glucomannan in drei Portionen à 1 g in Verbindung mit 1-2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten und im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung einstellt. Die Refigura® PRO Tagesdosis enthält 4g Glucomannan. Empfehlung der Einnahme mit reichlich Wasser, damit Glucomannan in den Magen gelangt. Für Personen mit Schluckbeschwerden nicht geeignet. Bei Schluckbeschwerden und bei ungenügender Flüssigkeitszufuhr während der Einnahme besteht Erstickungsgefahr. Nicht für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder geeignet. Heilpflanzenwohl AG • Rathausstrasse 12 • 6340 Baar

NEUES PFLANZLICHES PRÄPARAT FÖRDERT EINEN GESUNDEN BLUTZUCKER

Glycowohl EXTRA wurde speziell für Menschen entwickelt, die auf einen gesunden Blutzucker achten. Das Nahrungsergänzungsmittel ist für die tägliche Einnahme geeignet und ist ab sofort bei Ihnen in der Apotheke freiverkäuflich erhältlich.



Glycowohl EXTRA ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einem einzigartigen 5-fach Komplex aus Vitaminen, Mineralstoff, Spurenelementen, Coenzym und Pflanzenextrakten.

Einer der Hauptbestandteile von Glycowohl EXTRA ist Chrom, welches zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beiträgt.¹ Durch Chrom gelangt Zucker aus dem Blut in die Zellen und somit kann der Blutzuckerspiegel langfristig auf einem gesundem Niveau gehalten werden.¹

Außerdem besteht Glycowohl EXTRA aus dem Extrakt der Pflanze *Morus Alba* (enthält DNJ) und roten Traubenkernextrakt, welches in einem speziellen Verfahren aus den Kernen von roten Weintrauben gewonnen wird und mit 95% einen hohen Gehalt an OPC, ein antioxidativ wirksamer Pflanzenstoff.

Fazit: Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Glycowohl EXTRA und genießen auch Sie die Freiheit und Vorteile eines gesunden Blutzuckers – für mehr Lebensqualität.

Für die Apotheke

Nahrungs-ergänzungsmittel (freiverkäuflich) 90 Kapseln
GTIN: 4260471893686
Pharma-Code: 7806501

SWISS + MADE



¹ Blutzucker: Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

Pflichttext: Glycowohl® extra. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Nicht für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder geeignet. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Unter 25°C, trocken und lichtgeschützt lagern. Heilpflanzenwohl AG • Rathausstrasse 12 • 6340 Baar