

Geschmeidig durch die kalte Jahreszeit

Im Winter kann die Haut im Nu spröde werden. Hilft da ständiges Eincremen überhaupt? Eine Dermatologin räumt mit Mythen auf.

Rahel Empl

Wenn die Haut spannt, juckt, rissig und gerötet ist, ist die Diagnose schnell gemacht: Man leidet unter trockener Haut, an «Xerosis cutis». Gerade im Winter keine Seltenheit. Viele greifen dann zur Bodylotion, andere vertrauen auf die Selbstregulierung der Haut. Besonders im Winter sei Letzteres indes keine gute Idee, sagt Bettina Schlagenhauff, Fachärztin für Hautkrankheiten und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie.

Warum neigt die Haut im Winter zu mehr Trockenheit?

Bettina Schlagenhauff: Jetzt ist die Luftfeuchtigkeit geringer, der Haut wird dadurch Feuchtigkeit entzogen. Ausserdem bewirkt Kälte eine Drosselung der Hautdurchblutung, um Wärme in den Organen zu halten. Dadurch gelangt weniger Sauerstoff in die Haut – der Stoffwechsel, insbesondere die Funktion der Fettzellen, läuft auf Sparflamme. So wird die Haut weniger mit Fetten versorgt. Fehlt der schützende Fettschicht, kann die Feuchtigkeit noch leichter aus der Haut austreten. Heizungsluft begünstigt diesen Prozess noch. Kleidung spielt auch eine Rolle: Wolle ist eher ungünstig, da die Fasern die Haut reizen, ja aufrauen können. Baumwolle ist die bessere Wahl.

Viele cremen sich täglich ein – und wenn sie es mal sein lassen, spannt die Haut umso mehr. Wie kann das sein?

Das deutet darauf hin, dass die betreffende Person das falsche Produkt verwendet. Oder zu lange und zu heiss badet respektive duscht. Wasser trocknet – so paradox es klingen mag – die Haut aus. Beim Waschen quillt



Ran ans Eincremen: Laut Hautärztin Bettina Schlagenhauff sollte das praktisch jede und jeder einmal täglich tun – besonders im Winter.

Bild: Getty Images

sie auf, dadurch verdunstet Feuchtigkeit. Zudem haben Kalkrückstände die Eigenart, die Haut auszutrocknen.

Kann der Körper «süchtig» nach Eincremen werden? Und das in einer trockenen Haut resultieren, wenn man es mal sein lässt?

Es gibt keinen Gewöhnungseffekt durch regelmässiges Eincremen. Jedenfalls konnte das nie nachgewiesen werden. Spannt die Haut, wenn das Eincremen mal versäumt wird, weist das schlicht auf einen sehr trockenen Hauttyp hin.

Sie sagen, dass das «falsche Produkt» verwendet wird, wenn die Haut spannt. Was heisst das konkret?

Es passt nicht zum jeweiligen Hautzustand. Eine zu wässrige Hydro lotion und Pflegeöle ziehen der Haut manchmal sogar Feuchtigkeit oder Fett; reine Öle können auf Dauer die Hautbarriere schädigen, die enthaltenen Säuren zu Irritationen und Reizungen führen. Geeignet sind grundsätzlich rückfettende «Wasser in Öl-Emulsionen». Also Crèmes oder Lotionen, die möglichst parfümfrei sein sollten, weil diese Stoffe die Haut auch austrocknen.

Emulsionen sollen jedoch auch nicht ideal für die Haut sein – Emulgatoren, die Wasser mit Öl verbinden, können auch körpereigene Fette beim Duschen mit Wasser koppeln. Dann

werden diese aus der Haut weggespült.

Hautpflegeprodukte kommen nie ganz ohne Emulgatoren aus – Wasser und Öl würden sich ohne sie nicht stabil mischen lassen. Aber es gibt sehr unterschiedliche Arten von Emulgatoren mit unterschiedlicher Verträglichkeit. Viele medizinische Pflegeprodukte enthalten nur wenige, gut verträgliche Emulgatoren. Beim Zusatz der wasserbindenden Stoffe Urea (Harnstoff) oder Glycerol kann ausserdem auf weitere Emulgatoren weitgehend verzichtet werden.

Wie merkt man, welche Crème zum Hauttyp passt? Zieht sie zu leicht ein, ist sie zu wenig fettend. Klebt alles, ist sie



Bettina Schlagenhauff, Fachärztin für Dermatologie beim Dermacentrum Küssnacht. Bild: zvg

auch nicht geeignet. Das Gefühl einer geschmeidigen Haut und ein leichter Film auf ihr weisen darauf hin, dass man das richtige Produkt gewählt hat. Menschen mit normaler Haut können eine leichtere Lotion verwenden, jene mit trockener Haut sollten darauf achten, dass sie gut mit Fetten versorgt wird.

Reicht eine Lotion aus dem Warenhaus? Oder muss es die Apotheke sein, wo die Crème deutlich mehr kostet?

Grundsätzlich geht eine aus dem Warenhaus. Personen, die zu Allergien neigen oder an einer Hautkrankheit wie Neurodermitis leiden, sollten sich in der Apotheke oder dermatologisch beraten lassen und eher auf medizinische Pflegeprodukte zurückgreifen.

Manche Menschen brauchen nie eine Lotion und haben keine trockene Haut. Wie erklären Sie sich das?

Das hat jeweils mit der individuellen Veranlagung, also genetischen Faktoren, zu tun. In diesem Fall ist die Haut im Vergleich stärker in der Lage, Fette zu produzieren und Feuchtigkeit zu halten.

Warum ist trockene Haut eigentlich problematisch? Muss man überhaupt etwas dagegen unternehmen?

Unbedingt. Das Thema wird meines Erachtens vernachlässigt. Viele Arztkonsultationen wären vermeidbar, wenn man sich mehr mit der Hautpflege beschäftigen würde und sich regelmässig – in der Regel reicht einmal pro Tag – eincremt. Bei trockener Haut ist nämlich die Barriere zur Umwelt, also der Schutzfilm nach aussen, nicht mehr intakt. Dies hat zur Folge, dass der Wasserverlust durch die Haut nach aussen noch verstärkt ist. Zudem können Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze und Viren leichter in die Haut eindringen und zu Infektionen führen. Auch weiss man, dass trockene Haut die Entwicklung von Allergien begünstigt und zu Austrocknungsekzemen führen kann. Und: Trockene Haut beginnt schnell zu jucken. Kratzt man dann, kommt es zu Entzündungen.

Corona: 1356 Personen wegen Impfnebenwirkungen im Spital

Bis Ende 2021 kam auf 10 000 verabreichte Impfdosen eine Spitaleinweisung wegen Komplikationen.

Ruben Schönenberger

Viele schmerzt lediglich der Arm. Einige klagen über kurzzeitiges Fieber, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Und vereinzelt kann es bei der Coronaimpfung zu schweren Nebenwirkungen kommen. So schwer, dass die geimpfte Person im Spital landet. Wie häufig solch starke Nebenwirkungen sind, ist seit Tag 1 der Impfkampagne ein Thema.

Nun hat das Bundesamt für Statistik (BFS) Zahlen publiziert, wie viele Spitaleinweisungen wegen einer solchen Impfung registriert wurden. Sie stammen aus der Medizinischen Statistik der Krankenhäuser, die bis und mit 2021 vorliegt. Zwischen März und Dezember 2021 registrierten die Schweizer Spitäler 1356 Hospitalisationen wegen unerwünschter Wirkungen der

Coronaimpfung. Davor wurden die Nebenwirkungen noch nicht erfasst.

Rund 5,8 Millionen vollständig geimpft

Im gleichen Zeitraum wurden in der Schweiz über 13 Millionen

Impfdosen verabreicht. Rund 5,8 Millionen Menschen galten bis zum Jahresende 2021 als vollständig geimpft, mehr als zwei Millionen hatten sich schon den ersten Booster geholt. Auf eine Einweisung ins Spital wegen Komplikationen

mit der Impfung kommen fast 10 000 verabreichte Impfdosen.

Ein Grossteil der wegen Impfnebenwirkungen Hospitalisierten entfällt auf die Monate April bis Juli – «auf dem Höhepunkt der Impfkampagne», wie das BFS schreibt. Danach sanken die Zahlen, ehe sie gegen Ende Jahr wieder zunahmen, als vermehrt Booster-Impfungen verabreicht wurden.

Als Nebenwirkung erfasst wurden vor allem Symptome wie Fieber, Müdigkeit und Unwohlsein oder Kreislaufprobleme. Von den 1356 hospitalisierten Personen sind neun verstorben.

Über 8000 Menschen starben in Spitälern

Insgesamt sind in den ersten beiden Pandemie jahren 8232

Personen mit einer diagnostizierten Coronainfektion in Schweizer Spitälern verstorben. Nicht enthalten sind in dieser Zahl die Todesfälle, die nicht in einem Spital registriert wurden. Die Gesamtzahl der Coronatoten überschritt schon im Frühling 2021 die Marke von 10 000.

Über die Jahre 2020 und 2021 verstarb im Schnitt etwa jeder neunte Patient (11,3 Prozent). Die Sterberate der mit einer Coronainfektion Hospitalisierten unterscheidet sich bezüglich Altersgruppen stark. Bis zum Alter von 44 Jahren liegt sie gemäss BFS unter einem Prozent. Bei den 75- bis 84-Jährigen liegt sie bei rund 18 Prozent, darüber bei 26,1 Prozent.

Zu Beginn lag die Sterberate noch höher. Seit Anfang 2021 nahm sie etwas ab, stieg aber

wieder, als die Delta-Variante gegen Jahresende dominant wurde (siehe Grafik).

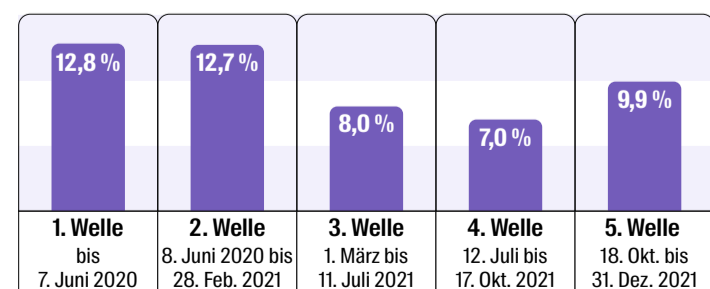
Über 84 000 Patientinnen und Patienten mit Corona

Ins Spital eingeliefert wurden in den ersten beiden Pandemie jahren insgesamt 84 186 Personen, bei denen eine Coronainfektion vorlag. Das sind rund doppelt so viele, wie vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) ausgewiesen. Die grosse Differenz zwischen den beiden Zahlen entsteht wegen unterschiedlicher Erhebungsmethoden, wie das BFS schon vor einem Jahr ausführte.

Der grosse Teil der Patientinnen und Patienten suchte nicht zu Beginn der Pandemie, sondern erst zwischen Oktober 2020 und Februar 2021 das Spital auf.

Die Sterberate nahm tendenziell ab

Von den mit einer Covid-19-Diagnose hospitalisierten Patientinnen und Patienten verstarb zu Beginn noch mehr als jede beziehungsweise jeder achte.



Quelle: Bundesamt für Statistik / Grafik: mop