

PFLEGE

Angelika Reitböck gibt Tipps für den richtigen Hautschutz bei Kälte

KLAUS/STEYRLING. Wenn es draußen kalt ist und in den Wohnräumen warm, dann wird unsere Haut oftmals trocken und rissig. Sie braucht dann besondere Pflege. Wie diese aussehen kann, das verrät Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Hautärztin in Steyrling sowie Vorsorge-Referentin in der Ärztekammer für Oberösterreich.



In der kalten Jahreszeit braucht unsere Haut besondere Pflege, um den natürlichen Fettsäureschutzmantel der Haut zu schützen.

Foto: Shisu_ka/stock.adobe.com

Bedingt durch die starken Temperaturunterschiede zwischen Innen- und Außenluft kommt es im Winter häufig dazu, dass die Haut porös und trocken wird. Das geht oftmals Hand in Hand mit schmerzhaften Rissen rund um das Nagelbett. In Summe also keine erfreuliche Situation.

Den Fettsäureschutzmantel der Haut schützen

„Damit so etwas gar nicht passiert, muss der Fettsäureschutzmantel der Haut geschützt werden. Dazu dienen alle möglichen Cremes, die der Haut wieder Feuchtigkeit geben. Die darin enthaltenen aktiven Substanzen sind Harnstoff, Glycerin und Liposomen. Stark duftende Pflegeprodukte sind hier nachteilig und sollten eher vermieden werden“, sagt Angelika Reitböck.

Beim Waschen und Duschen gilt: Weniger ist mehr

Beim Duschen sollten keine Seifen verwendet werden, da diese entfetten und damit den Fettsäureschutzmantel der Haut stören. Empfehlenswerter sind laut Reitböck sogenannte Syndets. Diese werden synthetisch hergestellt, sind milder in der Hautreinigung und für die empfindliche Haut deutlich besser verträglich. Beim Duschen das Wasser außerdem nicht zu heiß aufdrehen, auch wenn das in der kalten Jahreszeit natürlich angenehm ist. Schon eine kleine Verringerung der Wassertemperatur wirkt sich sehr günstig auf die Hautoberfläche aus. Auch die

Duschzeit sollte auf maximal fünf Minuten verkürzt werden. „Am Schluss des Reinigungsvorgangs empfiehlt es sich kalt nachzuduschen. Das fördert nicht nur die Regenerationskraft der Haut, sondern wirkt auch juckreiz- und entzündungshemmend“, so die Hautärztin und Allgemeinmedizinerin. Grundsätzlich sollte die Devise „weniger ist mehr“ beachtet werden und im Vordergrund stehen. „Dies gilt sowohl für die Menge wie auch die Anzahl der Reinigungs- und Pflegeprodukte“, betont Reitböck.

Sorgsam nach der Sauna

„Sollte in der kalten Jahreszeit gerne die Sauna aufgesucht wer-

den, ist es wichtig, danach nicht sofort zu duschen, denn dann ist der Fettsäureschutzmantel flüssig wie zerlassene Butter und fließt bereitwillig in den Abfluss“, gibt Reitböck zu denken. Besser: Zuerst an die frische und kühle Luft gehen. „Dadurch wird die oberste Fettschicht wieder stabilisiert und der Schutz bleibt erhalten.“ Um diese oberste Fettschicht auch danach nicht zu stören, ist es außerdem ratsam, sich mit dem Handtuch nur zart abzutrocknen beziehungsweise abzutupfen und nicht stark abzureiben. ■

Foto: Foto Walter



Angelika Reitböck ist Allgemeinmedizinerin und Hautärztin in Steyrling (Gemeinde Klaus) sowie Vorsorge-Referentin in der Ärztekammer für OÖ.