

Serie
TEIL 2: KÄLTE & HAUT

HAUTWISSEN

Tagtäglich arbeiten Sie mit der Haut Ihrer Kundinnen und Kunden: Sie unterstützen diese bei der Lösung von Hautproblemen und verhelfen ihnen zu ihrer Traumhaut. In dieser Serie wollen wir sie daher noch einmal von Grund auf unter die Lupe nehmen: Hautarzt Dr. med. univ. Stefan Teske erklärt Ihnen in jeder Ausgabe verschiedene Aspekte unseres grössten Organs.

Winterliche Temperaturen, kalter Wind und trockene Heizungsluft können eine Belastung für unser grösstes Organ, die Haut, sein. Besonders in den Wintermonaten bedarf es daher eines besonderen Schutzes und Pflege.

WIE WIRKT SICH KÄLTE AUF DIE HAUT AUS?

Durch das Wechselspiel niedriger Aussentemperaturen und beheizter Räume, nehmen der Eigenschutz und die natürliche Barrierefunktion der Haut massgeblich ab. Das bedeutet, dass der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entzogen wird. Aufgrund der Kälte werden die Blutgefässe in der Haut mit dem Ziel, die Körperwärme zu bewahren, zusammengezogen. Somit kommt es zu einer geringeren Durchblutung sowie schlechteren Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Spürbare Auswirkungen sind: Juckreiz, Spannungsgefühle, Schuppenbildung sowie die Verstärkung von Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis.

Als Reaktion auf die Kälte kann auch das Raynaud-Syndrom in den Fingern, Zehen sowie Ohren und Nase auftreten. Hier handelt es sich um eine Durchblutungsstörung, wobei sich die kleinen Arterien zusammenziehen und die betroffenen Körperstellen blass oder bläulich verfärben. Zusätzlich kann ein Taubheitsgefühl oder ein Kribbeln entstehen. Treten bei Ihnen diese Symptome auf, empfehle ich eine sofortige ärztliche Abklärung. Sie sollten sich zudem unbedingt warm halten und auf das Rauchen verzichten.

Lesen Sie im Folgenden sechs Expertentipps zur Hautpflege im Winter, die Sie Ihrer Kundin mit auf den Weg geben können:

1 WASSERHALTIGE PFLEGE-PRODUKTE VERMEIDEN

Vermeiden Sie stark wasserhaltige Pflegeprodukte, denn diese können der Haut bei starker Kälte noch mehr Feuchtigkeit entziehen. Bei extremer Kälte können dadurch sogar Hautgefässe einfrieren und platzen. Daher empfehle ich, auf reichhaltige Pflegeprodukte mit einem erhöhten Anteil an Öl, Fett und Urea für einen idealen Schutz zu achten.

2 ALKOHOLHALTIGE PFLEGE-PRODUKTE VERMEIDEN

Lassen Sie alkoholhaltige Gesichtspflegeprodukte wie Gesichtswasser in der kalten Jahreszeit weg. Denn Alkohol schädigt die schützende Hautoberfläche, trocknet mehr aus und entzieht somit Feuchtigkeit.

3 HEISSE VOLLBÄDER VERMEIDEN

Verzichten Sie auf regelmässige heisse Vollbäder, denn diese trocknen und reizen die Haut zusätzlich, und die natürliche Durchfeuchtung der Haut wird darüber hinaus erschwert. Verwenden Sie rückfettende Dusch- und Badeöle für einen schützenden Fettfilm.

4 FÜR LUFTFEUCHTIGKEIT SORGEN

Sorgen Sie für genug Feuchtigkeit in geschlossenen und beheizten Räumen, um so einen nachhaltigen Schutz der Haut in den Wintermonaten zu gewährleisten. Ein Luftbefeuchter kann dabei unterstützen, für ein konstantes Luftfeuchtigkeitslevel zu sorgen. Diesen können Sie beispielsweise im Büro oder im Schlafzimmer aufstellen.

5 AUSREICHEND TRINKEN

Trinken Sie ausreichend Wasser für eine gute Durchblutung der Haut und ernähren Sie sich – trotz aller Leckereien – ausgewogen. Achten Sie besonders auf die Zufuhr von Vitamin A und E: Vitamin A kommt in Karotten, Grünkohl, Spinat, Eiern sowie Leber vor und regt die Bildung von Kollagen (Spannkraft, Elastizität und Zugfestigkeit des Bindegewebes) an. Vitamin E liefert viel Feuchtigkeit und stärkt die Hautbarriere. Es ist vor allem in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Rapsöl enthalten. Auch Haselnüsse stellen eine gute Vitamin-E-Quelle dar.

6 VOR SONNENSTRAHLEN SCHÜTZEN

Schützen Sie sich auch in den Wintermonaten vor intensiven Sonnenstrahlen, indem Sie ausreichend Sonnenschutz auftragen. In alpiner Umgebung kommen noch zusätzlich die Faktoren Schnee und die steigenden Höhenmeter dazu, sodass die UV-Belastung steigt. Tragen Sie daher Sonnencremes mit LSF 50 auf, denn dadurch lässt sich die Eigenschutzzeit um den Faktor 50 verlängern.

SO GEHT ES WEITER !

Teil 3 zum Thema „Ernährung und Haut“ folgt in einer der nächsten Ausgaben.



Dr. med. univ. Stefan Teske

Der Autor ist Dermatologe mit eigener Praxis in Zürich und am Spital Lachen. Zu seiner Expertise gehören das chirurgische Entfernen des Hautkrebses, die anschliessende funktionelle und kosmetische Defektdeckung sowie plastisch-chirurgische Verfahren. www.hautarzt-teske.ch