

Trockene Haut

Trockene Haut ist der am häufigsten anzutreffende Hauttyp und eine typische Begleiterscheinung des Alterwerdens. Unter trockener Haut leiden aber auch junge Leute – besonders im Winter.

Jürg Lendenmann

Erscheinungsbild

Trockene Haut ist rau, matt, schuppig, spröde; sie spannt nach dem Waschen, juckt oft, neigt zur Bildung von Fältchen und zu kleinen Rissen und Sprüngen. Speziell im Winter tritt trockene Haut auf. Nicht nur die niedrige Luftfeuchtigkeit im Freien und in den Räumen setzt der Haut zu, sondern auch die Kälte. Sie wirkt dreifach auf die Haut ein:

1. Bei tiefen Temperaturen ist die Hautdurchblutung verringert und die Haut wird schlechter mit Nährstoffen versorgt.
2. Die Aktivität der Talgdrüsen ist herabgesetzt und
3. der schützende Talg breitet sich langsamer über die Hautoberfläche aus.

Talg – natürlicher Schutzfilm

Talg (lat. Sebum) ist eine fettreiche Hautabsonderung, die sich als dünner Film über die Haut zieht, sie vor Feuchtigkeitsverlust schützt und geschmeidig hält. Ernährung und Diäten haben wenig Einfluss auf die Zusammensetzung des Talgs; hingegen steuern Hormone die Aktivität der Talgdrüsen.

Wie die Erde kennt die Haut verschiedene Klimazonen: die trockene Wüste des Rückens, der feuchte Regenwald der Achselhöhlen und die ölige Tundra des Gesichts. Am Kopf finden sich auffällig viele Talgdrüsen, die vor allem Stirne und Nase «gerne» fettig glänzen lassen.

Talgdrüsen sind mit Haaranlagen verknüpft; gehäuft kommen sie auch im V-förmigen Rücken- und Brustabschnitt und seitlich an den Oberarmen vor. Frei von Talgdrüsen sind Handflächen und Fusssohlen, und nur eine geringe Zahl findet sich in der dünnen Haut der Unterschenkel. Hier wird das charakteristische Spannungsgefühl trockener Haut meist zuerst bemerkt – in der Regel schon im Sommer.

Ursachen für trockene Haut

Eine geringe Talgausscheidung ist nur einer der möglichen Gründe für trockene Haut. Obwohl auch innere Ursachen vorliegen können, ist trockene Haut

Als Pfeifenrauchen noch en vogue war, rieben gewiefte Raucher den Pfeifenkopf ab und zu verstohlen an ihrer Nase, um mit dem überschüssigen Talg das kostbare Bruyère-Holz zu nähren. Diese Prozedur funktionierte auch im Winter, denn Nasen zeigen auch bei kaltem Wetter selten trockene Haut.



Nach dem Händewaschen die Haut schützen.

meist durch äussere Einflüsse bedingt:

- kalt-trockenes Klima der Winterzeit
- zu starkes Auslaugen (Reinigung) der Haut und fehlende Pflege
- übertriebenes Sonnenbaden (Umweltaltern der Haut)
- natürliche Alterungsprozesse der Haut
- Erkrankungen wie Diabetes, Stoffwechselstörungen, Nierenerkrankungen.
- Symptome von Hauterkrankungen wie Schuppenflechte (Psoriasis) und Neurodermitis (atopisches Ekzem)
- Hormone (Antibabypille)
- Nebenwirkungen bestimmter Medikamente
- genetische Ursachen.

Das Hautbild wird auch durch die Lebensweise beeinflusst. Zu den wichtigsten Faktoren gehören Stress, Ernährung und Rauchen (Schadstoffe, verringerte Hautdurchblutung).

Drehpunkt «Hornschicht»

Die menschliche Haut ist aus drei Schichten aufgebaut: Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Dermis) und Unterhautfettgewebe (Subcutis). Die Oberfläche der Epidermis besteht vorwiegend aus wenigen Lagen abgestorbener, verhornter Zellen. Diese normalerweise hauchdünne Schicht wird «Hornschicht» genannt. Bei gesunder, glatter und geschmeidiger Haut wird die Hornschicht alle 28 Tage erneuert. Die abgestossenen Hautschuppen sind so klein, dass wir sie nicht wahrnehmen. In der Epidermis eingelagert sind Lipide (fettähnliche Substanzen), die zur Geschmeidigkeit der Haut



Die trockene Haut der Unterschenkel verlangt aufmerksame Pflege.

beitragen und mithelfen, einen Wassergehalt in der Hornschicht von 10–20% aufrecht zu erhalten; bei trockener Haut ist der Wassergehalt auf unter 10% gesunken.

Barriere Haut

Gesunde, intakte Haut verhindert nicht nur einen Flüssigkeitsverlust des Körpers, sondern wirkt als Barriere gegen Krankheitserreger. Zu dieser Schutzfunktion trägt auch das saure Milieu an der Oberfläche bei. Viele alltägliche äussere Einflüsse – auch Kälte – können diesen Schutzkomplex stören. Die Haut kann mechanisch übermässig belastet werden (grobmanuelle Tätigkeit, raue Textilfasern, Holz- oder Gesteinsstaub), organische Lösungsmittel können den natürlichen fettreichen Schutzfilm der Haut zerstören und aggressive Materialien wie Mörtel die Haut reizen.

Paradoxerweise kann auch Wasser selbst die Haut austrocknen. Wessen Hände im Beruf viel mit Wasser in Kontakt kommen (Friseur, Maurer, Hausfrauen/-männer, medizinische Berufe), kann sich mit Handschuhen vor einer Hautentfettung schützen. Bei trockener Haut gemieden werden sollten austrocknende Präparate wie alkoholhaltige Lotions, Franzbranntwein, Arnikatinkturen.

Zu häufiges heisses Duschen und Baden laugt die Haut aus und setzt die Widerstandsfähigkeit herab. Da eine regelmässige Reinigung der Haut wichtig ist, um Schweiß und Schmutz zu entfernen, gilt es, durch richtiges Verhalten und gezielte Pflege Feuchtigkeitsverlusten vorzubeugen.

Sanft reinigen, gut pflegen

Um trockener Haut zu normaler Feuchtigkeit zu verhelfen, gibt es zwei Lösungsansätze:

1. Es wird verhindert, dass die Feuchtigkeit durch die Haut entweicht.
2. Die Feuchtigkeit wird in der Haut zurückgehalten.

Die Aufgabe, Feuchtigkeit vor dem Entweichen aus der Haut zurückzuhalten, wird bei normaler Haut vor allem vom Talg übernommen. Bei trockener Haut wird der fehlende Talg ersetzt durch das Auftragen einer wasserundurchlässigen Schicht. Dafür eignen sich stark fettende Nachtcremen (W/O – Wasser-in-Öl-Emulsionen) oder reine Öle wie

Jjobaöl, Paraffinöl, Mandelöl oder – auch innerlich – Nachtkerzenöl. Bei normaler Haut sollten diese stark fetthaltige Präparate nicht angewendet werden, da sie leicht die Poren verstopfen.

Natürliche Feuchthaltefaktoren (NMF – natural moisturizing factors) sind körpereigene Substanzen, die Wasser aus der Umwelt – damit auch von Pflegeprodukten – anziehen und binden: die Haut wird glatter und geschmeidiger. Die NMF machen rund 10 Prozent der Hornschicht aus und bestehen hauptsächlich aus Harnstoff, alpha-Pyrrolidincarbonsäure-Derivaten (PCD), Aminosäuren und Milchsäure.



Wasser trocknet aus! Nach dem Duschen verlangt die Haut besondere Pflege.

Als Feuchtigkeitsbinder in fast allen Pflegeprodukten werden Glycerin, Kollagen, Hyaluronsäure und Harnstoff eingesetzt. Harnstoff – oft werden die neutraleren Bezeichnungen «urea» oder «Carbamid» vorgezogen – dringt nicht nur schnell in die Haut ein und ist vorzüglich verträglich, er wirkt auch Juckreiz stillend und positiv bei schuppender Haut.

Sich in seiner Haut wohl fühlen

Die Haut ist das grösste Organ des Menschen. Es erstaunt daher nicht, dass die Haut in unzähligen Redewendungen vorkommt – und sogar zur Stellvertreterin für den Menschen werden kann: «Er/sie ist eine ehrliche (anständige/arme/brave/lustige) Haut». Wenn trockene Haut durch richtige Pflege wieder geschmeidig geworden ist, «kann man sich wieder so richtig wohl fühlen in seiner Haut».

Tipps

- Auf unnötige und auf lange Bäder und Duschen verzichten; das Wasser sollte nicht heisser sein als 36°C.
- Zum Reinigen milde, rückfettende Produkte benutzen. Seifenfreie Produkte (saure Syndets) sind eine vorzügliche Alternative.
- Für die tägliche Kopfwäsche eignen sich speziell milde Shampoos oder Babyshampoos.
- Fürs Bad gibt es ölhaltige Badezusätze, die sich meist auch zum Duschen eignen. Seit einiger Zeit gibt es auch spezielle Duschöle.
- Nach dem Duschen/Baden die Haut nur trockentupfen und sofort eincremen; dies verhindert, dass das in die Haut eingedrungene Wasser wieder verdunstet.
- Empfindliche Haut zusätzlich schützen/pflegen: Morgens mit einer Tagescreme, Lotion oder Pflegemilch, die leicht in die Haut eindringt (O/W – Öl-in-Wasser-Emulsionen), nachts mit einer W/O – Wasser-in-Öl-Emulsion: Nacht-, Aufbau-, Intensivpflege-, oder Vitamincreme.
- Die Haut schützen vor Kälte (Kleider, Hautöle, W/O-Emulsionen), UV-Strahlung, Chemikalien (Handschuhe, Schutzkleider), Waschmittelrückstände.
- Keine Experimente mit Pflegeprodukten: ungeeignete Inhaltsstoffe (auch Parfums!) können die Haut reizen.
- Bei Juckreiz auf Kaffee, Schwarztee und Alkohol verzichten.