



DIE GESUNDHEITS-KOLUMNE IN 100% VEST

An dieser Stelle präsentiert die Recklinghäuser Dermatologin Professor Dr. med. Reich-Schupke in ihrer beliebten 100% VEST-Kolumne „Frag den Professor!“ häufig gestellte Fragen aus ihrem Praxisalltag. In dieser Ausgabe geht es um ein top aktuelles Thema, mit dem die meisten von uns wohl schon einmal Probleme gehabt haben: Winterhaut. Trockene, rissige Hautpartien, Kälteekzeme, spröde Lippen. Unsere Haut ist in der kalten Jahreszeit vielen Belastungen ausgesetzt. Dr. Stefanie Reich-Schupke zeigt Ihnen, wie Sie ihrer Haut erfolgreich durch den Winter helfen.

Frag den Professor!

Häufige Fragen aus dem Praxisalltag



Teil 38: Warum macht die Haut im Winter mehr Probleme und was kann man dagegen tun?



Mit sinkender Temperatur reduzieren die Talgdrüsen in der Haut ihre Aktivität. Ab etwa 8 Grad oder weniger produzieren sie gar keinen Talg mehr. Dadurch leidet der natürliche Fettfilm, die Schutzschicht der Haut. Sie wird trocken und die Barriere wird geschwächt. Kalte Luft draußen und trockene Heizungsluft drinnen machen der Haut dann besonders zu schaffen. Es entstehen kleine Risse, Schuppungen und gereizte Stellen. Erreger wie Pilze oder Bakterien können einfacher durch kleine Risse in die Haut eindringen und zu Problemen führen. Gleichzeitig reduziert sich bei Kälte die Durchblutung der Haut, um die Wärme im Körper zu halten. In der Folge wird aber auch die Nährstoff- und Sauerstoffzufuhr für die Haut gedrosselt und der Stoffwechsel arbeitet langsamer und die Abwehrfunktion der Haut ist reduziert. Rauchen verstärkt diese Durchblutungs-minderung. Zu wenig Schlaf bremst die Regeneration der Haut.

Einige Menschen mit sehr empfindlicher Haut neigen im Winter regelmäßig unter sogenannten Winterexzemen. Die Haut ist trocken, schuppig, spannt, ist gerötet und kann auch jucken oder brennen. In ausgeprägten Fällen können auch klei-

ne Bläschen oder nässende Stellen entstehen. Insbesondere das Gesicht und die Hände sind anfällig für Winterexzeme, da sie meist ungeschützt den Witterungen ausgesetzt werden.

Entsprechend sollte man nicht nur die Kleidung, sondern auch die Hautpflege der Jahreszeit anpassen. Die Haut hat im Winter andere Bedürfnisse als im Sommer. Im Sommer, wenn es warm ist, benötigt die Haut besonders viel Feuchtigkeit. Im Winter, wenn es kalt ist, braucht sie mehr Fett.

Empfehlenswert sind rückfettende Körperlotionen und Cremes, die zusätzliche Feuchtigkeit spenden. Es ist auch ratsam, die Haut von innen mit reichlich Feuchtigkeit zu versorgen und regelmäßig 1,5–2 Liter pro Tag zu trinken. Für die sehr sensiblen Lippen, die meist ebenfalls unter der Trockenheit leiden, sind pflegende Cremes oder Salben ratsam. Um weitere Austrocknung zu verhindern, sollten bei der täglichen Reinigung und Pflege ph-neutrale, feuchtigkeitsspendende Seifen und Badezusätze verwendet werden. Das Dusch- oder Badewasser sollte nicht zu heiß sein. Wasser > 35 Grad entzieht der Haut zusätzlich Fett. Auch über die Ernährung kann man der Haut etwas

Gutes tun. Leinsamen und Leinöl stärken die Haut von innen über die enthaltenen Omega-3 Fettsäuren. Diese sind auch enthalten in fettem Fisch und Avocados. Viel frisches Obst und Gemüse enthält Vitamine und Antioxidantien, die der Hautalterung entgegenwirken.

Bei Ekzemen kann eine kurzzeitige (!!!) Anwendung von kortisonhaltigen Cremes oder Salben notwendig sein. Sie können den Juckreiz und die Entzündung reduzieren. Im Gesichtsbereich sollte Kortison nur sehr zurückhaltend eingesetzt werden, da sich sonst als Nebenwirkung akne- oder rosacea-artige Veränderungen zeigen können. Der Einsatz von kortisonhaltigen Externa sollte in Rücksprache mit dem Arzt und nicht in Eigenregie erfolgen.

Last but not least sollte man auch im Winter an den Sonnenschutz denken – insbesondere beim Skifahren oder Berg- und Schneewanderungen. Der Schnee reflektiert das UV-Licht bis zu 90%. Entsprechend ist ein Sonnenschutzpräparat für die freie Haut und die Lippen hilfreich. Auch die Augen sollten mit einer normierten Schutzbrille vor dem intensiven und sehr hellen Licht im Schnee geschützt werden.



PROF. DR. MED.
STEFANIE REICH-SCHUPKE
Privatpraxis für Haut- und Gefäßmedizin

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Phlebologie / Lymphologie / Ärztliche Wundtherapie

Hertener Straße 27 • 45657 Recklinghausen
Telefon: 023 61 / 90 87 555
E-Mail: info@haut.nrw • www.haut.nrw

