

Hautpflege

Wenn sich der Herbst über die Haut legt

Sie ist das größte Organ des Körpers und unsere Grenze zur Welt. Doch die Haut ist empfindsam. Kalte Luft und auch zu viel Pflege machen ihr zu schaffen.

Von **Katrin Blawat**

7. November 2018, 16:50 Uhr / Aktualisiert am 6. Dezember 2018, 15:41 Uhr / 7 Kommentare

AUS DER ZEIT NR. 46/2018



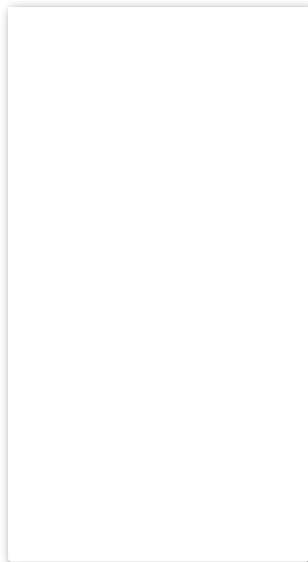
Lotion, Salbe oder Creme – was hilft wirklich bei trockener Haut?

© rawpixel/unsplash.com [<https://unsplash.com/photos/jCbqcTrrAdQ>]

Vor einigen Wochen war sie noch sommerlich gebräunt, roch nach Sonne und Meer oder Wiese am See. Nun spannt sie, juckt und schuppt. Die Haut ringt um ihr Gleichgewicht. Schätzungen zufolge leidet jeder Vierte hierzulande unter trockener Haut. Neben dem Alter und dem Hormonhaushalt spielen dabei häufig äußere Einflüsse eine Rolle. Und diese haben auch mit der kalten Jahreszeit zu tun.

1. Draußen kalt, innen geheizt. Damit die Haut sich wohlfühlt, ist sie auf die Arbeit der Talg- und Schweißdrüsen angewiesen: Die produzieren Fett und Flüssigkeit, um sie zu ummanteln. Der Talg dient als eine Art Kitt, der die Zellen der äußersten Hautschicht zusammenhält. Damit errichtet der Körper eine Barriere zur Außenwelt, sodass die Feuchtigkeit der Haut im Inneren bleibt. Kälte jedoch legt diese Talgproduktion lahm. Die Lipide werden zähflüssiger,

unter acht Grad Celsius produzieren die Drüsen gar keinen Talg mehr. Die Schutzschicht bröselt, die Haut wird trocken und schuppt. Oft entstehen auch winzige Risse, die sich leicht entzünden. Bei Kälte ziehen sich zudem die Blutgefäße zusammen, sodass die Haut schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird – und damit reizbarer. Fieht man nun in geheizte Räume, funktioniert dort zwar die Talgproduktion wieder besser. Dafür verliert die Haut hier aber verstärkt Feuchtigkeit, weil die warme Raumluft besonders viel Wasser aufnimmt und dadurch mehr Feuchtigkeit verdunsten kann. Das bekommen die Zimmerpflanzen zu spüren. Und ebenso spürt es die Haut. Wer entgegenwirken will, kann in geheizten Räumen feuchte Tücher aufhängen. Und gegen die Kälte draußen hilft: die Haut gut bedecken.



[<https://premium.zeit.de/abo/diezeit/2018/46>]

Dieser Artikel stammt aus der ZEIT Nr. 46/2018. Hier können Sie die gesamte Ausgabe lesen.

[<https://premium.zeit.de/abo/diezeit/2018/46>]

2. Zu viel des Guten. Wie wohltuend ein warmes Bad oder eine heiße Dusche an kalten Tagen sein kann! Für die Haut jedoch hat diese Labsal einen Haken. Wer häufig duscht oder badet, kann einen scheinbar paradoxen Effekt bemerken: Wasser von außen füllt nicht etwa die Feuchtigkeitsspeicher der Haut auf, sondern trocknet sie aus. Das Wasser lockert nämlich die Hornschicht auf, die unsere Hülle vor Flüssigkeitsverlust bewahren soll. Die Barriere wird durchlässig, die Haut spröde.

Auch ein Übermaß an Kosmetik kann den Feuchtigkeitshaushalt stören. Manche sprechen von der Stewardessen-Krankheit – benannt nach dem in diesem Beruf üblichen starken Gebrauch von Make-up und Hautcremes. In schlimmen Fällen entzünden sich Talgdrüsen und Haarfollikel, sodass Pusteln und Pickel sprießen. Ein Zuviel an Kosmetik kann den Talgtransport der Haut zum Erliegen bringen.

Normalerweise wird der Talg aus den Drüsen über feine Haare nach außen transportiert. Wird die Haut über den Tag immer wieder nachgcremt und nachgeschminkt, wird der Talg darunter zurückgehalten.

Ob warmes Wasser oder Kosmetik – die Haut würde sagen: Weniger ist mehr. Nach dem Duschen oder Baden sollte man sie lieber abtupfen als trocken rubbeln. Und das Abschminken nicht vergessen.

3. Zu wenig getrunken. So schädlich zu viel Wasser von außen sein kann, so wichtig ist reichlich Feuchtigkeit von innen. Der Haut gefällt es, wenn wir trinken. Dann kann das Blut gut im Körper zirkulieren und die Haut versorgen. Eine schlecht durchblutete Haut reagiert empfindlicher auf Heizungsluft oder

Schminke. Flüssigkeitsmangel erkennt man, wenn man am Handrücken eine Hautfalte hochzieht und sich diese nicht sofort wieder zurückbildet. Auch eine vitaminarme Ernährung schwächt die Widerstandskraft der Haut, sodass sie anfälliger für Reize und Trockenheit wird.

4. Welche Creme hilft? Unabhängig von der Ursache kann man trockene Haut mit etwas Pflege besänftigen. Das gilt vor allem für die besonders trockenen Körperstellen wie Unterarme und Ellenbogen, Hände, Unterschenkel und Schienbeine sowie einige Gesichtspartien. An Stirn, Kinn und seitlich der Nase befinden sich dagegen viele Talgdrüsen, die vor Austrocknung schützen.

Bei trockener Haut helfen Cremes besser als Lotionen, da diese nur wenig Fett enthalten. Noch stärker rückfettend wirken Salben. Deren Hauptzutat sind Fette. Salben gegen trockene Haut enthalten außerdem oft Harnstoff (Urea). Dass sie dem Feuchtigkeitsverlust so gut vorbeugen, ist der chemischen Struktur der Harnstoffmoleküle zu verdanken: Sie binden die Wassermoleküle, sodass diese nicht so leicht verdunsten können.

Bei manchen Menschen ruft Harnstoff jedoch ein stechendes Gefühl hervor. Alternativen sind etwa Produkte mit Ceramiden. Sie liefern die synthetische Basis für die hauteigene Kittsubstanz. Auch vaselinehaltige Produkte eignen sich. Und prinzipiell auch solche mit Wollwachsen, die allerdings Allergien fördern können. Wer zu Allergien neigt, sollte die eher meiden, das Gleiche gilt für Produkte mit Naturzusätzen wie Kräuterextrakten. Dann empfiehlt es sich, auf die synthetischen Ceramide zu setzen.

Fachliche Beratung: Prof. Michael Hertl, Direktor der Klinik für Dermatologie und Allergologie, am Universitätsklinikum in Marburg