

Frostschutz für die Haut: Was im Winter gut tut

Wenn es draußen eisig kalt ist und drinnen die Heizungsluft steht, bedeutet das puren Stress für die Haut. Nicht selten wird unser größtes Sinnesorgan durch den Kalt-/Warmwechsel und die trockene Heizungsluft schuppig und gereizt. „Winterhaut kann unangenehm jucken und wirkt oft blass und stumpf“, erklärte der stellvertretende Direktor der Erlanger Hautklinik Prof. Dr. med. Michael Sticherling im Rahmen der Vortragsreihe „Experten hautnah“. Zum Thema „Was der Haut im Winter gut tut“ gab er am 4. November 2010 im Hörsaal des IZMP (Innovationszentrum Medizintechnik und Pharma) jede Menge gut anwendbarer Tipps, um die Haut ohne Probleme durch den Winter zu bringen.

Der Winter geht unter die Haut

Die Haut dient dem menschlichen Körper als essenzieller Schutz in vielerlei Hinsicht. Sie ist nicht nur das größte menschliche Sinnesorgan und reguliert die Körpertemperatur, sondern schafft darüber hinaus auch einen mechanischen Schutz vor äußeren Einflüssen wie beispielsweise der UV-Strahlung und vor Krankheitserregern. Doch wenn im Winter die Außentemperaturen sinken, benötigt unsere Haut besondere Pflege, um gesund und schön zu bleiben. „Durch den schnellen Wechsel zwischen klirrender Kälte und trockener Heizungsluft verliert die Haut Feuchtigkeit, gleichzeitig reduziert sich die Durchblutung“, weiß Prof. Sticherling. Dichte Kleidung, wenig Sonneneinstrahlung und falsche Ernährung begünstigen ebenfalls die Entstehung gestresster Winterhaut. Dies bleibt nicht ohne Folgen: Laut Schätzungen leidet jeder vierte Deutsche unter trockener Haut, der sogenannten Xerodermie. Die betroffene Haut spannt und juckt und in besonders drastischen Fällen kommt es sogar zu Hautrissen.

Intensive Pflege beugt vor

Um es nicht so weit kommen zu lassen, gab Prof. Dr. Sticherling wertvolle Tipps für die richtige Hautpflege im Winter. „In erster Linie sollte auf zu heißes Baden oder Duschen verzichtet werden, um die Haut nicht unnötig zu strapazieren und auszutrocknen“, erklärte er. Eine milde und dabei rückfettende Reinigung sollte hierbei hohe Priorität haben. Bei der Körperpflege besonders wichtig: „Verwenden Sie Cremes und Lotionen, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt sind. Wer zu fettiger und unreiner Haut neigt, sollte bevorzugt zu ölfreien und gegebenenfalls mattierenden Cremes greifen“, empfiehlt Prof. Sticherling. Bei tendenziell zu trockener Haut rät der Experte hingegen zu Cremes mit einem hohen Öl-Anteil und weiteren Bestandteilen wie beispielsweise Harnstoff, Nachtkerzenöl oder Linolsäure, um die Haut geschmeidig zu halten. Bei der Pflege beachtet werden muss auch, dass die Haut eines Kindes andere Ansprüche hat als die eines Erwachsenen. Um auf Nummer sicher zu gehen, welche Pflege für die eigene Haut am besten geeignet ist, empfiehlt sich eine vom Dermatologen durchgeführte Hautanalyse.

Ausgewogene Ernährung verhilft zu gesundem Teint

Wie so oft gilt auch beim Thema Winterhaut: Vorsicht mit Genussmitteln! Alkohol und Nikotin behindern die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hautzellen und fördern damit ein schlechtes Hautbild und frühzeitige Faltenbildung. Auch die Sonneneinstrahlung darf im Winter nicht unterschätzt werden. Besonders in hohen Gebirgslagen, beispielsweise beim Skifahren oder Wandern, ist ausreichender UV-Schutz Pflicht, um die Haut gesund zu halten. Wer – auch in der kalten Jahreszeit – eine zarte Haut und einen strahlenden Teint haben möchte, sollte vor allen Dingen auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse achten, um die Haut mit den wichtigen Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen, die ihr im Winter fehlen.

Weitere Informationen:

Prof. Dr. med. Michael Sticherling, michael.sticherling@uk-erlangen.de