

Haut

Xerodermie Gegen die Hautwüste

Wenn es im Badezimmer von der Haut
trockene Schüppchen schneit,
dann sollten wir unsere Pflege und
Ernährung überdenken. Wir zeigen, was hilft.

Nährende Hand- Creme

Schützende Pflege mit Wohlfühleffekt.

Die spezielle Rezeptur für trockene, strapazierte und rissige Hände: Honig und Bienenwachs umhüllen mit einem natürlichen Schutzmantel, Johanniskrautextrakt wirkt Reizungen entgegen. Ideal für die kalte Jahreszeit.



Symbolbild

75 ml:
€ 7,20

Schrunden- Creme

Tiefenwirksame Geschmeidigkeit.

Die reichhaltige, schnell einziehende Formel hilft wirkungsvoll bei rissigen Fersen mit sehr trockener, rauer Haut. Urea 10% wirkt keratoplastisch, erweichend und fördert die Zellerneuerung. Ceramide stärken die Hautbarriere.



Symbolbild

75 ml:
€ 11,30



GRATIS
PelBello
Gesichts-
handtuch*

Entgeltliche Einschaltung
* zu jedem Pel(Gel), solange der Vorrat reicht.

PelGel® Violduschergel bei trockener Haut

Rückfettendes Duschgel – auch für Kinder geeignet. Schafft ein angenehmes Hautgefühl schon während des Duschens und verbessert die Hautelastizität. Die pH-neutrale Rezeptur mit Jojobaöl zeichnet sich durch milde waschaktive Substanzen aus. Ohne Duftstoffe, Alkohole, Silikone, Paraffin, Parabene und Lanolin.

Feuchtigkeit bewahren

Ihre Mag. pharm. Barbara Stoeßl



Spröde, rau, schuppig, mit unerträglichem Spannungsgefühl und Juckreiz: Wer extrem trockene Haut hat, möchte eben aus dieser am liebsten fahren. Aber auch in nicht so extremen Fällen ist das Unwohlsein groß. Doch wie entsteht trockene Haut, und was können wir selbst dagegen tun? Normalerweise produziert die Haut über ihre Talg- und Schweißdrüsen kontinuierlich einen Mix aus Fett und Wasser, der diese geschmeidig hält und zu einer starken Hautbarriere beiträgt. Trockene Haut entsteht, wenn die Talgdrüsen zu wenig Fett und feuchtigkeitsbindende Stoffe abgeben. Im Laufe des Lebens sinkt der Feuchtigkeitsgehalt des Körpers.

Trockene Haut ist oft das Resultat falscher Pflege.

Zudem bindet die Haut im Alter weniger Feuchtigkeit, und die Schweißdrüsen produzieren weniger Schweiß. Besonders oft zeigt sich trockene Haut im Gesicht. Aber auch Unterschenkel, Schienbeine, Füße, Hände, Ellenbogen und Unterarme können betroffen sein. Trockene Heizungsluft oder das zu heiße Duschen sind besonders im Herbst und Winter die wichtigsten Fak-

toren. Doch allein die niedrigeren Temperaturen in der kalten Jahreszeit können die Haut schnell austrocknen lassen. Denn bereits ab einer Außentemperatur von 8 °C stellen die Talgdrüsen die Produktion ein. Außerdem schwitzt man bei Kälte kaum, sodass im Winter weniger Feuchtigkeit an die Oberhaut gelangt. Dadurch gerät der Fett- und Wasserhaushalt der Haut durcheinander: Trockene, schuppige Haut ist die Folge.

Falsche Pflege trocknet die Haut aus

Zu viel, zu aggressiv – oft ist es unsere Hautpflege selbst, die zum Austrocknen der Haut beiträgt. Duschen wir zu lange und zu heiß und verwenden wir Duschgele oder Seifen, die unsere Hautbarriere schwächen, dann ist es kein Wunder, dass die Lipid- und Feuchtigkeitsproduktion unseres Körpers nicht mehr mitkommt. Daher führt der Weg von trockener zur gesunder Haut über die richtige Pflege. Wir greifen zu milden Waschsubstanzen, die idealerweise pH-neutral und parfümfrei sind. Wir verzichten auf Produkte mit Alkohol, denn sie trocknen unsere Haut zusätzlich aus. Beim Duschen reduzieren wir sowohl Temperatur als auch Duschdauer, und Eincremen danach ist Pflicht. Auch Medikamente und Erkrankungen, wie Diabetes, können trockene Haut verursachen. In diesen Fällen ist eine Abklärung beim Hautarzt der erste wichtige Schritt. ■

Diabetes und trockene Haut

Sind wir von Diabetes betroffen, scheidet unser Körper vermehrt Feuchtigkeit aus. Zusätzlich sind die Nerven, die unsere Talg- und Schweißdrüsen steuern, durch die erhöhten Zuckerwerte geschädigt. Unsere Haut trocknet daher rascher aus und wird rissig. Wirkstoffe wie Urea und Panthenol helfen uns dabei, die natürliche Hautschutzbarriere wiederherzustellen und den Feuchtigkeitsverlust auszugleichen. Um die Haut nicht zusätzlich zu stressen, verzichten wir lieber auf Hydrogele, alkoholhaltige Produkte und selbstgemachte Peelings. Zwar sollten wir generell eher duschen als baden – zieht es uns aber dennoch in die Wanne, greifen wir am besten zu pH-neutralen, feuchtigkeits spendenden und rückfettenden Badezusätzen oder -ölen und achten auf eine Temperatur unter 35 °C, denn wärmeres Wasser entzieht der Haut zu viel Fett. Für kaltes Wetter sind Wasserin-Öl-Emulsionen ratsam, die eine dünne Schutzschicht auf der Haut bilden und weiteres Austrocknen verhindern. Wenn's trotzdem juckt: Bitte nicht kratzen, sondern trockene Stellen mit einer Extraportion Creme verwöhnen.

