

# Die Gesundheitsseite

## Trockene Haut



**Ihre Haut spannt, juckt und tendiert zu roten Flecken? Ein Zeichen dafür, dass sie zu trocken ist! Lösungen für die Regelung des Feuchtigkeitshaushalts und Gewährleistung, dass Ihre Haut wieder glatt und geschmeidig wird.**

### Reaktion des Körpers

Unsere Haut wird durch eine sehr dünne Wasser- und Fettschicht – den sogenannten Säureschutzmantel – geschützt. Wird dieser Schutzmantel beschädigt, verliert die Epidermis zu schnell an Feuchtigkeit. Die Haut trocknet aus. Mit diesem Problem ist – unabhängig vom Hauttyp – mehr oder weniger jeder irgendwann einmal konfrontiert. Abgesehen von einigen krankheitsbedingten Ausnahmefällen ist der Hautalterungsprozess gleichzusetzen mit einer zu trockenen Haut, da die Produktion des Sebums (Talg/Fett) nachlässt. Auch andere Faktoren wie Klima (heiss, trocken, windig, kalt), Sonne, Umweltverschmutzung, trockene Heizungsluft, heisse Bäder, Wasser im Schwimmbad, tragen zum Feuchtigkeitsverlust der Haut bei. Mitverantwortlich sind u. a. auch bestimmte Seifen und Kosmetika, Rasuren...

### Was Sie tun können

⊕ Viel trinken! In unseren Breitengraden sollte ein Erwachsener seinem Organismus pro Tag etwa 2,5 l Flüssigkeit zuführen (ca. 1,5 l in Form von Getränken – Wasser, Tee, Fruchtsäfte... und 1 l durch die Nahrungsaufnahme – in Form von Gemüse und Obst...), um ihn bei guter Gesundheit zu halten.

⊕ Kompensieren Sie die beispielsweise durch starke physische Anstrengung oder Durchfall entstandenen Flüssigkeitsverluste.

⊕ Schlagworte bei trockener Haut: Hydrieren, nähren und beruhigen. Inzwischen bieten die Apotheken ein breites Spektrum spezieller Produkte und Auszüge allergener Substanzen.

⊕ Bei trockener bis sehr trockener Haut ist je nach Alter und Bedarf der betroffenen Person eine Creme oder Lotion auf der Basis von Harnstoff, Mandelöl, Karitébutter, Hafer, Sesam, etc... zu empfehlen.

⊕ Um den Organismus von innen her zu rehydrieren, sind vor allem Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zu präferieren, sowie regelmässige Kuren mit Traubenkernöl, Borretschöl, Leinöl, Nachtkerzenöl, etc...

⊕ Für das Gesicht empfehlen wir eine feuchtigkeitsspendende Reinigungsmilch und ein alkoholfreies Gesichtswasser. Mit einer feuchtigkeitsspendenden, schützenden Tagescreme kann die Haut ihren Säureschutzmantel wieder aufbauen. Ergänzen Sie Ihre Hautpflege durch eine nährstoffreiche Nachtcreme und regelmässige Feuchtigkeitsmasken.

⊕ Nehmen Sie keine zu heissen Bäder oder Duschen. Rückfettende Seifen oder Waschlotion ohne Seife sorgen für den Feuchtigkeitserhalt Ihrer Haut.

### PlusTipp

Es ist wichtig, zwischen trockener Haut und Hauterkrankungen wie Ekzemen oder Psoriasis bzw. Allergie zu unterscheiden. Sollten die Symptome der zu trockenen Haut nicht verschwinden, zögern Sie nicht, einen Allgemeinmediziner oder Dermatologen aufzusuchen. Form und Ursache sind vielfältiger Natur und bedingen entsprechend geeignete medizinische Therapien in Verbindung mit einer passenden Hautpflege. Ihr pharmacieplus-Apotheker berät Sie ganz individuell.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

