

Trockener Haut entgegenwirken

Richtige Pflege wichtig

Münster, 9. Februar 2018. Zu Beginn der kalten Jahreszeit war sie noch gut gerüstet. Doch mittlerweile leidet das größte Organ des menschlichen Körpers unter der Kombination aus trockener Heizungsluft in Wohnräumen und Büros einerseits und klirrender Kälte draußen andererseits. „Die Haut leidet besonders unter dem Wechsel zwischen den Extremen, die Haut wird arg strapaziert“, weiß Apothekerin Gabriele Regina Overwiening, Präsidentin der Apothekerkammer Westfalen-Lippe. „Der Eigenschutz der Haut nimmt gerade im Winter erheblich ab.“

Darum trocknet die Haut im Winter aus

In der kalten Jahreszeit kommen verschiedene Faktoren zusammen, die allesamt für trockene Haut verantwortlich sind. „Die trockene Heizungsluft wie auch die eisige Luft bei geringer Luftfeuchtigkeit entziehen der Haut ihre Feuchtigkeit“, erklärt Overwiening. Die niedrigen Temperaturen sorgen zudem dafür, dass die Blutgefäße sich unter der Haut zusammenziehen: „Das ist ein Schutzmechanismus, um die Temperatur im Inneren des Körpers konstant zu halten“, sagt Apothekerin Overwiening. „Dadurch wird die Haut schlechter durchblutet, mit weniger Sauerstoff versorgt und reagiert sensibler auf Umwelteinflüsse wie UV-Strahlen und Schadstoffe in der Luft.“ Auch die Talgdrüsen verweigern bei niedrigen Temperaturen zunehmend ihren Dienst. Sie produzieren weniger bis gar keinen Nachschub für den natürlichen Fettfilm auf der Haut.

So kommt die Haut durch die kalte Jahreszeit

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die strapazierte Haut gut überwintern lassen: „Bei der Reinigung der Gesichtshaut verzichtet man besser auf alkoholische Zusätze – die trocknen die Haut nur zusätzlich aus“, betont Overwiening. „Crèmes und Lotionen sollten fetthaltig sein und Feuchtigkeit spenden“. Zudem vergessen viele im Winter einen Sonnenschutz, sagt Apothekerin Overwiening. „Das kann gefährlich sein. Denn nicht nur in hoch gelegenen Skigebieten kann man sich einen Sonnenbrand einfangen. Aufgrund der niedrigen Temperaturen bemerken viele die Energie der Wintersonne erst, wenn es zu spät ist – auch in unseren Gefilden.“ Gabriele Regina Overwiening weiß aus langjähriger Erfahrung: „Jedes Hautbild ist anders, benötigt andere Pflegemittel, damit die Haut gut über den Winter kommt. Deshalb sollte man sich in Ruhe und individuell in seiner Apotheke vor Ort beraten lassen.“

Die Lippen nicht vergessen

Stiefmütterlich sollten auch die Lippen nicht behandelt werden: „Die Haut ist hier besonders empfindlich. Zudem besitzt sie hier keine Fett produzierenden Talgdrüsen, welche die Lippen gegen Austrocknung schützen könnten.“ Hier helfen spezielle Crèmes und Salben aus der Apotheke, die das Austrocknen verhindern. Sind Lippen oder Mundwinkel bereits sehr in Mitleidenschaft gezogen, weiß das pharmazeutische Personal in der Apotheke, welche Mittel anzuwenden sind oder empfiehlt gegebenenfalls einen Arztbesuch.