

Was gegen Juckreiz und andere Hautbeschwerden im Alter hilft

Hautpflege für ältere Menschen

Hannover – Rund 20 Prozent der älteren Menschen in Deutschland leiden an Juckreiz. Oft kommen Hautbeschwerden wie Trockenheit und Ekzeme hinzu. Im Alter steigt durch eingeschränkte Beweglichkeit oder Bettlägerigkeit auch das Risiko für Druckgeschwüre. Diese entstehen häufig an Stellen, wo Knochen direkt unter der Haut liegen und keine regelmäßige Entlastung erfolgt, etwa am Steißbein oder an den Fersen, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen. Starker Juckreiz sollte in jedem Fall aufmerksam beobachtet werden. Er kann auf unerwünschte Arzneimittelwirkungen, Wechselwirkungen oder andere Erkrankungen hinweisen, die mit der Hausärztin oder dem Hausarzt abgeklärt werden sollten. Das Team in der Apotheke vor Ort informiert Betroffene, Angehörige und Pflegende, wie sie Beschwerden vorbeugen und behandeln können.

Teufelskreis aus Jucken und Kratzen

Wenn die Haut juckt, verspüren viele Menschen den Reiz, sich zu kratzen. Das Kratzen löst einen kurzzeitigen Schmerz aus, durch den die Betroffenen das Jucken als weniger störend empfinden. Das Kratzen beschädigt aber die Haut, sodass es zu Entzündungen und erneutem, stärkerem Jucken kommen kann. Seniorinnen und Senioren sind besonders betroffen, da ihre Hautschutzbarriere durch altersbedingte Veränderungen geschwächt ist. So lässt die Durchblutung nach, Talg- und Schweißdrüsen werden weniger und die Haut verliert an Elastizität und Feuchtigkeit. Außerdem steigt der pH-Wert auf der Haut. Weitere Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, Nieren- und Leberleiden oder die längerfristige Einnahme bestimmter Antibiotika können die Haut zusätzlich empfindlicher machen.

Tipps für gesunde Haut im Alter

Seniorinnen und Senioren sollten vor allem ihre Haut regelmäßig mit Feuchtigkeit versorgen. Empfehlenswert sind Produkte mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure und Glycerin. Um die Haut nicht auszutrocknen, sind milde Waschlotionen wichtig, deren pH-Wert an die Haut angepasst ist. Nicht geeignet ist Seife mit einem hohen Tensidanteil, der den Säureschutzmantel der Haut angreift. Eine gute Alternative sind Babyseifen und Babyshampoo. Prinzipiell sollten die Haare allerdings nicht täglich gewaschen werden. Zudem reagiert die Haut im Alter stärker auf Sonnenlicht, sodass das Hautkrebsrisiko steigt. Ältere Menschen sollten sich vor UV-Strahlung schützen und regelmäßig Hautscreenings zur Früherkennung von Hautkrebs durchführen lassen. Außerdem nimmt mit zunehmendem Alter die Fähigkeit der Haut zur Wundheilung ab, weshalb sogar kleine Wunden gut versorgt und aufmerksam beobachtet werden sollten. Dies gilt vor allem, wenn sich die Wunden an schlecht zugänglichen Körperstellen befinden.

Hautbeschwerden lindern

Wenn die Haut bereits trocken, schuppig oder rissig ist, sollten Betroffene spezielle Pflegeprodukte anwenden, die viele feuchtigkeitsspendende und barrierestärkende Wirkstoffe wie Urea (Harnstoff),

Glycerin und Milchsäure enthalten. Nach dem Duschen oder Baden sollte die Haut nur trocken getupft, nicht stark abgerubbelt, und eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme oder ein Körperöl aufgetragen werden. Alkoholhaltige Produkte können die Haut weiter austrocknen und sollten daher gemieden werden. Neben der feuchtigkeitsspendenden Pflege von außen ist auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme in Form von Getränken und wasserreichen Lebensmitteln wichtig.

Falsche Kleidung kann Beschwerden auslösen

Wenn ältere Personen ihre gewohnte Kleidung seit Kurzem als unangenehm oder kratzig wahrnehmen, kann die Ursache eine alterstypische erhöhte Hautempfindlichkeit sein. Betroffene sollten auf synthetische Kleidungsstücke verzichten und natürliche Materialien wie Baumwolle oder Seide wählen, die die Haut weniger irritieren. Auch die Verwendung eines hypoallergenen Waschmittels kann Hautirritationen vermeiden. Die Kleidung muss regelmäßig gewechselt werden. Ebenso sollten die Stücke gut passen, um Druckstellen vorzubeugen. Das gilt besonders für die Füße. Patientinnen und Patienten mit Krankheiten wie Diabetes, deren Wundheilung schwierig ist und die eine spezielle Fußpflege benötigen, sollten möglichst bequeme Schuhe tragen.

Hautpflegemittel speziell für Ältere

Es gibt Pflegeprodukte, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Haut abgestimmt sind. Die Apothekerinnen und Apotheker achten bei der Beratung darauf, dass die wirksamen Inhaltsstoffe in der ausreichenden Menge enthalten und die Produkte möglichst frei von potenziell reizenden Substanzen wie Parfüm sind. Urea (Harnstoff) stärkt die Hautbarriere, kann aber auf offenen Hautstellen brennen. Produkte mit Dexpanthenol oder Zink stärken ebenfalls die Hautbarriere und fördern die Heilung kleinerer Verletzungen.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.