

Wenn die Haut SOS

Auf Minusgrade reagiert unser größtes Organ empfindlich. Die Haut zeigt sich gerötet, juckt, ist trocken, oft bilden sich sogar Ekzeme. Mit speziellen Produkten kommt sie wieder in gesunde Balance

Das Eincremen nach dem Duschen gehört für Tanja zum morgendlichen Ritual. Überrascht sieht sie eines Abends, dass auf Dekolleté und Armen rote Flecke prangen. Also trägt sie die Creme noch üppiger auf. Doch es erscheinen von Tag zu Tag mehr Flecke und sie werden immer röter. Sie geht zum Hautarzt und staunt über dessen Diagnose: Trockenheits-Ekzeme. Und das, obwohl sie sich doch so sorgfältig pflegt...

So wie Tanja geht es im Winter vielen Frauen. Die übliche Creme ist jetzt nicht intensiv genug. Nach und nach gerät die Haut aus dem Gleichgewicht. Trockene Heizungsluft entzieht ihr Feuchtigkeit, der schützende Fettfilm wird dünner und die Hautbarriere durchlässig für Keime. Ekzeme, Schuppungen und Juckreiz sind die Folge. An manchen Stellen, etwa an den Händen, kann die Haut aufreißen. Rückfettende und zugleich feuchtigkeitsspendende Produkte verhindern das. Ideal sind Emulsionen auf Wasser-in-Öl-Basis, kombiniert mit einem natürlichen Feuchtigkeitsspender wie Urea. Eine solche Mixtur versorgt die Haut mit wertvollen Lipiden und verbessert ihre Wasserbindefähigkeit

(z. B. „Excipial U Lipolotio“, Apotheke). Akute Ekzeme lassen sich parallel mit einer schwach dosierten Kortisonsalbe behandeln (z. B. „Soventol Hydrocort 0,5 %“, Apotheke). Auch etliche Heilpflanzen können gestresste Winterhaut gut beruhigen.

Zaubernuss Sekundäre Pflanzenstoffe des winterblühenden Strauchs hemmen Entzündungen, lassen Verletzungen schnell abheilen und stoppen Juckreiz (z. B. „Hametum Wund- und Heilsalbe“, Apotheke). Ideal bei rissiger Haut an den Händen.

Koriander Extrakte der Gewürzpflanze (auch Kaliander genannt) bekämpfen krankmachende Bakterien und Pilze und fördern „gute“ Bakterienstämme auf der Haut (z. B. „Bedan Kaliander Milch“, Apotheke).

Birke Der Birkenrinden-Extrakt Betulin macht Emulgatoren und Konservierungsstoffe in Hautpflege überflüssig. Produkte, die ihn enthalten, sind bei sehr trockener, zu Allergien und Ekzemen neigender Haut besonders verträglich (z. B. „Imlan“, Apotheke).

Hafer Proteine des Getreides beruhigen irritierte und gerötete Haut. Außerdem haben sie einen hautstrafenden Effekt. Ideal für die kälteempfindliche Gesichtshaut (z. B. „Linola Gesicht“, Apotheke).

Nachtkerze Auch von innen lässt sich die Haut stärken: mit Gamma-Linolensäure der Nachtkerze. Kapseln bringen Linderung bei zu Ekzemen, Juckreiz und Neurodermitis neigender Haut (z. B. „Efamol 500“, Apotheke).

Johanniskraut

Das Öl der gelben Blüten unterstützt die Heilung rissiger Hautstellen (Reformhaus)

Frostschutz
Täglich mit reichhaltiger Pflege eincremen und heißes, langes Duschen vermeiden. Gut: Luftbefeuchter in der Wohnung aufstellen





Ringelblume

Auszüge aus der Pflanze sind wegen der wundheilenden Wirkung in vielen Cremes enthalten

Ist Ihre Haut zu trocken?

Nicht immer sieht man das auf den ersten Blick. Haken Sie die auf Sie zutreffenden Aussagen ab

- Spannt die Haut nach dem Baden oder Duschen?
- Wenn es bei Ihnen zu allergischen Reaktionen kommt, ist dann auch die Haut betroffen?
- Juckt die Haut, wenn Sie vom Kalten ins Warme kommen?
- Leiden Sie an Neurodermitis?
- Ist Ihre Haut schuppig oder gerötet?
- Haben Sie Diabetes?
- Werden Ihre Hände, Füße oder Mundwinkel schnell rissig?
- Reagiert Ihre Haut auf Stress mit Schuppungen oder juckenden Stellen?
- Bemerken Sie, dass die Haut bei Heizungsluft eher spannt?
- Kommt es bei Pflegeprodukten mit Duft- oder Konservierungsstoffen zu Rötungen oder Juckreiz?

Auswertung: Ab drei Häkchen liegen Anzeichen trockener Haut vor. Ab fünf Häkchen ist die Haut sehr trocken. Um sie ins Gleichgewicht zu bringen, sollten Sie medizinische Pflege aus der Apotheke verwenden. Achten Sie darauf, dass sie keine Reizstoffe enthält.

SOS-Signale der Seele



Auch Stress kann zu Rötungen und Juckreiz führen. Experte Dr. Thilo Evers erklärt, wie Haut und Psyche zusammenhängen

Den Signalen der Haut wird zu wenig Beachtung geschenkt“, sagt Dr. Thilo Evers vom Hamburger Dermatologikum. Wir sprachen mit dem Experten der psychosomatischen Dermatologie.

Welches sind die häufigsten Stressreaktionen der Haut?

Bei manchen blüht Lippenherpes auf, bei anderen zeigen sich Rötungen und Schuppungen um die Augen, hinter den Ohren oder an der Kopfhaut. Auch Neurodermitis und Schuppenflechte können

sich bei akutem und chronischem Stress verschlechtern.

Wodurch kommt es, dass die Haut so sensibel reagiert?

Die Haut ist eng mit dem vegetativen Nerven- und dem Immunsystem verbunden. Stress oder Kummer erhöhen ihre Reaktionsbereitschaft, was zu Rötungen und Juckreiz führen kann.

Was raten Sie Menschen mit Hautproblemen?

Wichtig ist, nicht nur an die Pflege zu denken, sondern auch an die Wechselwirkungen mit der Psyche. Es bringt oft viel, an kleinen Schrauben zu drehen, wie sich ausreichend Schlaf zu gönnen oder Entspannungstechniken wie Yoga zu machen. In psychosomatischen Sprechstunden gibt es Hilfe.

Fotos: Jump, Fotolia (2); Text: Rebekka Mildemberger

Mehr gute Tipps rund um Ihre Gesundheit finden Sie unter www.Laura.de/gesundheit

Laura SPRECHSTUNDE

Frauenärztin **Dr. Verena Breitenbach** hat eine Praxis in Ehingen bei Ulm. In Laura beantwortet sie exklusiv Ihre Fragen. Schreiben Sie ihr!



EXKLUSIV IN Laura

Seitdem ich die Pille abgesetzt habe, sind meine Regelschmerzen wieder da. Ist das normal?

FABIENNE MAIER, EICHSTÄTT

Das ist möglich. Manche Frauen reagieren nach Absetzen der Pille so. Mönchspfeffer oder Frauenmanteltee kann Ihnen helfen. Als Akutmittel mache ich mit dem homöopathischen Präparat „Dysmenorrhoe Gastreu“ gute Erfahrungen. Versuchen Sie es vielleicht mal mit Yoga. Auch das kann helfen.

Kalzium ist doch wichtig für die Knochen. Wie merke ich (45), dass ich zu wenig davon habe?

MARTINA PERL, SCHIFFERSTADT

Leider bemerkt man Osteoporose nicht im Anfangsstadium, sondern erst, wenn es fast zu spät ist. Um zu wissen, wie es Ihren Knochen geht, können Sie die Dichte mit einer Röntgenuntersuchung messen lassen. Generell sollten Sie pro Tag 1000 mg Kalzium aufnehmen, am besten über Milchprodukte, Mineralwasser oder über Gemüse.

Ich habe einen Knoten in der rechten Brust gefunden, am Warzenvorhof. Kann man auch dort Krebs bekommen?

GUDRUN F., PER E-MAIL

Prinzipiell kann man überall in der Brust Krebs bekommen. Sie sollten auf jeden Fall zum Arzt gehen. Er wird Sie untersuchen und eventuell einen Ultraschall und eine Mammografie machen. Haben Sie nicht zu viel Angst, es gibt auch viele gutartige Knoten – aber jeder muss untersucht werden!

Haben Sie auch Fragen?

Unsere Expertin für Frauengesundheit hilft auch Ihnen gern weiter. Schreiben Sie an: Redaktion Laura, Leserservice, Brieffach 30836, 20067 Hamburg, E-Mail: frauenaerztin-laura@bauermidia.com
Diese Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.