



Nachgefragt

Haut reagiert gereizt

BIBERACH - Die Haut ist nicht nur das größte Organ des Menschen, vielmehr ist sie als äußere Hülle am stärksten den klimatischen Bedingungen ausgesetzt. Im Winter wird die Haut deshalb besonders beansprucht. Unser Mitarbeiter Benedikt Weiß hat bei Hautarzt Dr. med. Markus Steinert nachgefragt.

Welche zusätzlichen Aufgaben muss unsere Haut im Winter übernehmen?

Die Hauptaufgabe der Haut im Winter ist der Schutz vor Kälte. Sie stellt ihre Gefäße eng und verhindert so ein rasches auskühlen. Außerdem muss sie sich selbst vor der Austrocknung schützen, wobei ihr die trockene Luft Dr. Steinert sowohl draußen als auch in geheizten Räumen besonders zu schaffen macht.



Wie reagiert unsere Haut auf die ständigen Temperaturwechsel zwischen bitterkalten Außentemperaturen und dem warmen Wohnzimmer?

Bei großer Kälte stellt die Haut ihre Gefäße eng. In geheizten Räumen macht sie das Umgekehrte. Sie stellt ihre Gefäße wieder weit, um den Körper zu erwärmen. Dies ist auch an der

Farbänderung der Haut zu erkennen. Darüber hinaus reagiert die Haut bisweilen gereizt auf starke Temperaturschwankungen.

Wie kann man seine Haut in der kalten Jahreszeit am wirksamsten schützen und pflegen?

Am wirksamsten ist eine rückfettende Pflege der Haut, die sie vor starkem Austrocknen schützt. Gleichzeitig sollte auf häufiges Waschen verzichtet werden, da dieses die Austrocknung zusätzlich fördert. Gerade die Arme und Beine sind gegenüber dem Körperkern einer höheren Belastung durch Wind und Wetter ausgesetzt, weshalb man die Hände mit Handschuhen schützen und die Fingerspitzen samt den Nägeln einfetten sollte. Auch die Lippen sind besonders empfindlich, doch können sie mit Fettstiften oder besser noch mit Lippencremes gepflegt werden.

Apotheken und Supermärkte stellen eine Vielzahl von Hautpflegeprodukten zur Auswahl. Auf was sollte beim Kauf geachtet werden?

Hier muss man die verschiedenen Hauttypen unterscheiden. Sie reichen von trockener Haut über die Mischhaut bis hin zur fettigen Haut. Vor dem Kauf sollte also eine hauttypgerechte Grundlagenzusammenstellung erfolgen. Die Cremes sollten möglichst wenig Konservierungs- und Duftstoffe enthalten, da diese die schützende Hautflora verändern können. Cremes, die Anwendung bei Kindern finden, sollten möglichst alkoholfrei sein.



Im Winter ist die Haut besonderen Belastungen ausgesetzt. Sich „einzumümmeln“ ist eine Möglichkeit des Schutzes.
SZ-Foto: Achim Zepp