

# Trockene Haut in der kalten Jahreszeit

**STEYRLING.** Speziell in der kalten Jahreszeit unterliegt die Haut den verschiedensten Belastungen. Hautärztin Angelika Reitböck aus Steyrling weiß, was die Haut im Winter braucht.

Je kälter es wird, umso mehr reduzieren die Talgdrüsen ihre Aktivität. Dadurch wird die Haut weniger gefettet und erscheint spröde, rau, schuppig und blass. Einen zusätzlich negativen Effekt verursacht die trockene Heizungs-luft in den Häusern und Wohnungen. Als Folge davon kann es zu Spannungsgefühlen und Juckreiz kommen. Die daraus erfolgenden Kratzreaktionen schädigen die Haut umso mehr und können zu hartnäckigen Ekzemen führen. „Duschen ist für die Haut wesent-

lich schonender als Baden, aber nicht zu lange und nicht zu heiß! Verwenden Sie milde Seifen wie Schafmilchseife, Duschöle und ph-neutrale Duschgele. Alles, was stark duftet und stark schäumt, ist zu vermeiden, da es unserer Haut zusätzlich schadet“, rät Angelika Reitböck, Ärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Dermatologie sowie Präsidentin des Österreichischen Hausärzterverbands.

*„Duschen ist für die Haut wesentlich schonender als Baden, aber nicht zu lange und nicht zu heiß.“*

ANGELIKA REITBÖCK

„Das Auftragen von pflegenden, rückfettenden Cremes und Lotionen sollte unmittelbar nach dem

Duschen erfolgen. Dadurch wird die Zufuhr der nötigen Feuchtigkeit besonders begünstigt. Wer gar nicht auf das Baden verzichten möchte, sollte besonders auf die geeigneten Zusätze (Basenbäder, Badeöle und -salze) achten, jedoch keinesfalls Schaumbäder verwenden“, so Reitböck. Laut der Hautärztin könne auch mit der richtigen Ernährung die Haut gestärkt werden. „Karotinoide in Karotten und Tomaten stär-



Foto: Ärztekammer Oö

ken unsere Haut von innen. Vitamin B haltige Nahrungsmittel in Haferflocken sind zusätzlich zu empfehlen.

Weiters darf nicht auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr vergessen werden“, so Angelika Reitböck.

## Auch im Frühling wird die Haut oft strapaziert

Ist der Winter vorbei, warten aber schon im Frühling neue Herausforderungen auf die Haut, denn der Pollenflug beginnt. „Hier sind besonders Menschen mit Neurodermitis gefährdet. Diese können mit starken Ekzemen reagieren. Diese Hautveränderungen treten bevorzugt bei Schönwetter auf. Kommt es bei schlechtem Wetter zu ekzemartigen Hautveränderungen, so ist meist die Anwendung falscher Hautpflegeprodukte als wahrscheinlichste Ursache anzunehmen“, erklärt Angelika Reitböck. Die Hautärztin betont: „Letztendlich sollten wir uns immer vor Augen halten: Alles, was unserer Haut gut tut, ist auch gut für uns und unsere Psyche!“ ■