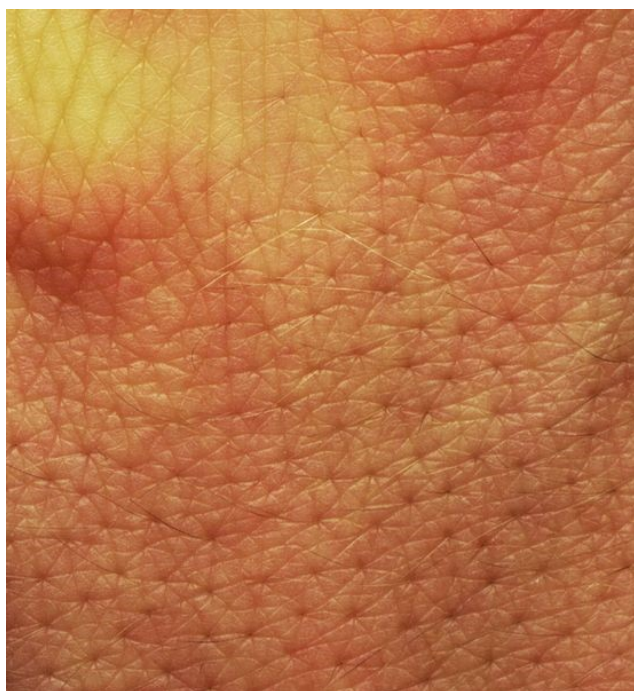


## Ältere Haut braucht Pflege

**In die Jahre gekommene Haut braucht Pflege. Viele der über 60 jährigen leiden mehr oder weniger stark, an trockener, fettarmer Haut. Wird die Haut nicht richtig gepflegt, können Hauterkrankungen die Folge sein.**



### Wann spricht man von trockener Haut?

Kommt es vermehrt zu einem Feuchtigkeitsverlust der Oberhaut ( Hornschicht), lässt die Geschmeidigkeit der Haut nach. Sie wird trocken, stumpf, rau ist reizempfindlicher, Rötungen und Spannungsgefühl stellen sich ein.

### Wie entsteht trockene Haut?

Der Stoffwechsel und auch das Zellwachstum verlangsamt sich mit den Jahren. Somit verändert sich die Beschaffenheit der Oberhaut: Die Verzahnung der oberen Hautschicht mit den darunter liegenden Geweben lockert sich. Die Nährstoffzufuhr lässt nach, ebenso die Bildung und Verteilung von talg- und fetthaltigen Stoffen. Zusätzlich tritt eine schlechtere Durchblutung der Haut auf und die Oberhaut verliert verstärkt an

Feuchtigkeit, der notwendige natürliche Hautschutzfilm wird nimmt ab.

### Gibt es Vorbeugungsmaßnahmen vor einem trockenen Hautzustand ?

Neben den inneren Faktoren sind es auch Verhaltensweisen und Umwelteinflüsse, die die Haut austrocknen lassen. Z.B falsches und übermäßiges Reinigen, zu heißes Wasser, Putzmittel, Wettereinflüsse, trockene Raumluft, intensive Sonnenbäder und vitaminarme Ernährung die Ursache sein.

Gerade im Winter bei niedrigen Temperaturen verschlechtert sich der bereits bestehende trockene Hautzustand. Die ohnehin verminderte Talgproduktion wird noch geringer und der Talg zähflüssig. Er verteilt sich nur noch unregelmäßig und sehr langsam auf der Haut.

### Wie sollte trockene Haut gereinigt werden?

Alkalische Seifen sollten vermieden werden, da sie den schützenden fett- und wasserhaltigen Schutzfilm angreifen. Die Reinigung sollte auf das Notwendige reduziert werden.

Waschaktive Substanzen ( Tenside) sind dagegen zu empfehlen. Sie sind insgesamt hautverträglicher, aber ihre Wirkung kann trotzdem unterschiedlich stark sein.

### Wie sollte die Pflege der trockenen Haut aussehen?

Das Ziel sollte sein, die Schutzfunktion der Haut zu fördern, indem der Fett- und Wassergehalt der Haut erhöht wird. Es gibt spezielle Emulsionen, die die Feuchtigkeit binden.

Diese Emulsionen enthalten Fettstoffe, die den natürlichen Hautfetten verwandt sind, sowie feuchtigkeitsbindende Stoffe. Sie verhindern einen verstärkten Wasserverlust der Hornschicht. Weitere Zusätze können Panthenol, Vitamin A und E, Allantoin, Hamamelis oder Kamille sein.

Die Auswahl eines Hautpflegeproduktes sollte immer abhängig vom individuellen Hautzustand

sein, zur Einschätzung ist sicherlich eine kompetente Beratung sinnvoll.

### Was kann ich sonst noch tun?

Eine große Rolle spielt eine ausgewogene Ernährung und auch eine optimale Flüssigkeitszufuhr, ohne diese Faktoren können auch spezielle und wirklich gute Emulsionen nur bedingt helfen. Bei Erkrankungen, wie z.B. fieberhafte Infekte, Diabetes, Durchblutungsstörungen und vieles mehr, spielt eine gute Hautpflege eine noch wichtigere Rolle und bei Problemen sollte der Rat des Arztes eingeholt werden.

### Wissenswertes zur Haut

Die Haut, äußere Hülle unseres Körpers, ist das größte Organ unseres Körpers. Beim Erwachsenen erreicht sie eine Größe von etwa 2 Quadratmeter.

Je nach Körperregion variieren ihre Hautdicke und ihre Farbe, sie kann mit oder ohne Drüsen und Haaren ausgestattet sein. Sie setzt sich aus drei

Schichten zusammen: Die Oberhaut oder Epidermis auf der Oberfläche, die Lederhaut oder das Corium und die Unterhaut Unterhaut oder Subcutis in der Tiefe. Sozusagen als Schnittstelle zwischen unserem Organismus und der Außenwelt hat unsere Haut zunächst die Funktion, den Organismus zu schützen.

