

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 1-2

Artikel: Jetzt braucht unsere Schutzhülle Schutz
Autor: Zahner, Karin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721867>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Jetzt braucht unsere Schutzhülle Schutz

Je kälter es draussen wird, desto mehr Hilfe benötigt die Haut. Denn die tiefen Temperaturen und die trockene Heizungsluft strapazieren sie arg.



VON KARIN ZAHNER

Das Thermometer sinkt gegen null, die Räume sind geheizt: eine Kombination, die für die Haut puren Stress bedeutet. Denn je kälter die Luft ist, desto weniger Feuchtigkeit enthält sie, und unsere Schutzhülle kann also weniger davon aus der Atmosphäre aufnehmen. Zudem produzieren die Talgdrüsen mit zunehmender Kälte immer weniger Fett. Unser grösstes Organ, die Haut, ist darum weniger gut geschützt und wird empfindlicher. Die trockene Luft in geheizten Räumen verstärkt diesen Effekt zusätzlich.

Viele ältere Menschen leiden besonders unter der Trockenheit, denn ihre



Haut (Epidermis) kann in der obersten Schicht, der Hornschicht, weniger Wasser speichern. Auch die Talgdrüsen versiegen immer mehr und bilden sich langsam ganz zurück – spröde, trockene oder gar rissige Haut ist die Folge.

Die richtige Creme ist entscheidend

Dagegen können Betroffene auf verschiedene Weise ankämpfen. Die goldene Regel: cremen, cremen, cremen – nicht mit einem x-beliebigen Produkt, sondern mit einer auf den Hauttyp abgestimmten Pflege für Gesicht und Körper.

Obwohl ständig Wind und Wetter ausgesetzt, ist das Antlitz meist weniger von trockener Haut betroffen als die Beine. «Zuerst macht sich trockene Haut am Unterschenkel bemerkbar», weiss PD Dr. med. Stephan Lautenschlager, Chefarzt am Dermatologischen Ambulatorium des Triemlispihals, Zürich. Lästig ist auch der Juckreiz, der mit einer trockenen Epidermis einhergehen kann. «Das kann auf ein Ekzem hindeuten. Dieses wird für ein paar Tage mit einer kortisonhaltigen Salbe bekämpft», erklärt der Dermatologe. Fehl am Platz seien in dieser Situation Naturkosmetika oder selbst gemachte Produkte. Denn diese lösen vermehrt Kontaktallergien aus, führt Lautenschlager aus.

Ist die Haut lediglich rau und schuppig, reicht Körperpflege mit hohem Fettanteil und Harnstoffzusatz, der die Hornschicht feucht hält. Mit diesen Produkten sollten wir uns mindestens einmal pro Tag eincremen. Wenn nötig öfter. Auf keinen Fall alkoholhaltige Mittel wie Franzbranntwein oder Kirschwasser auftragen! Spiritus trocknet die Haut zusätzlich aus.

Allerdings ist es mit Salben alleine nicht getan. Auch die richtige Reinigung ist wichtig. Einmal pro Tag mit einem milden Produkt duschen reicht. Am besten wählen Mann und Frau ein sogenanntes Syndet (synthetische Detergenzien, synthetische waschaktive Substanzen), das zusätzlich rückfettet. Dusch- und Badeöle pflegen unsere Schutzhülle besonders gut. Aber aufgepasst: Sie hinterlassen nicht nur auf der Haut, sondern auch auf dem Wannenboden einen Film, auf dem man leicht ausrutschen kann.

Vermeiden sollten Dusch- und Badefans zu heisses Wasser. Zudem sollte das Vergnügen von kurzer Dauer sein. «Bereits nach zwei bis drei Minuten in der Wanne wird unserer Hülle wertvolles Wasser entzogen», sagt Lautenschlager. Dann gilt es, die Haut nur noch trocken zu tupfen – weder rubbeln noch schrubben! Und danach ist die Zeit optimal für eine Körpermilch oder ein -öl – je nachdem, was dem persönlichen Geschmack entspricht. Ob dies genügt, lässt uns die Haut schnell spüren: Spannt sie bereits wenige Stunden nach dem Auftragen einer Pflege erneut, reicht diese nicht aus.

Ständig Wind und Wetter ausgesetzt sind die Hände. Sie leiden im Winter besonders und freuen sich über vermehrte Aufmerksamkeit. Auch hier: Regelmässiges Einfetten ist ein Muss, reicht jedoch nicht immer. Wer sehr trockene Haut hat oder bereits Risse, sollte vor dem Ins-

Bett-Gehen zusätzlich eine reichhaltige Salbe dick auftragen und Baumwollhandschuhe drüberziehen. Diese Kurpackung ist nicht attraktiv, aber wirksam. PD Dr. med. Stephan Lautenschlager: «Es sollte unbedingt eine Salbe verwendet werden und keine Creme.» Der Unterschied: Eine Salbe ist eine sogenannte Wasser-in-Öl-Emulsion, eine Creme eine Öl-in-Wasser-Emulsion. Das bedeutet, dass eine Salbe fettender ist als eine Creme. Hilfreich für samtene Haut sind auch Handschuhe – ob draussen oder im Haushalt.

Nicht immer beschränkt sich das Spannungsgefühl auf den Körper. Auch das Gesicht möchte im Winter besser gehegt werden. Das bedeutet, dass ein anderes Produkt verwendet werden sollte. Idealerweise stehen ein Sommer- und ein Wintertöpfchen im Badezimmerschrank.

Hier darfs Fett statt Wasser sein

In der kalten Zeit braucht die Haut eine reichhaltige Creme, die Feuchtigkeit bindet und das Austrocknen und Auskühlen verhindert. Da sind Erzeugnisse mit geringem Wasser- und höherem Fettanteil angesagt. Sie ersetzen die fehlenden natürlichen Hautlipide und verhindern so weitere Feuchtigkeitsverluste. Bei wasserhaltiger Pflege trocknet die Schutzhülle eher aus, weil das Wasser verdunstet und sie so noch mehr auskühlt. Eine feine Fettschicht dient zudem als Kälteschutz, sodass die Luft weniger eisig wirkt.

«Ein spezieller Kälteschutz ist nur nötig, wenn sich jemand oft im Freien aufhält», bemerkt der Dermatologe. Diese Produkte enthalten Fettstoffe, die auch bei tiefen Temperaturen einen Film auf der Haut bilden und vor weiterem Austrocknen schützen. Doch aufgepasst: Wer nach einem eisigen Tag auf verschneiten Berghängen in die warme Stube wechselt, sollte den Kälteschutz mit einem Kleenex abwischen. Es kann sonst zu einem Wärmestau kommen. So gepflegt, kann die Haut den frostigen Verhältnissen trotzen und uns schützen. ■