



DR. MED. KERSTIN HAUFE  
Hautärztin  
Schwyz, CH

*Die Nutzung von ph-neutralen und gleichzeitig rückfettenden Hautreinigungsmitteln ist zu empfehlen.*

# Unser größtes Organ braucht *Unterstützung*

## *Was unsere Haut mit Wasser zu tun hat ...*

Solange in unserem Körper alles gut und reibungslos funktioniert (Gesundheit), nehmen wir ihn meist gar nicht bewusst wahr. Dies ändert sich schnell, wenn ein «Rädchen im großen Getriebe klemmt» – dann leiden wir, haben Beschwerden. Auch von unserer Haut spüren wir normalerweise nichts – es sei denn, ihr Zustand ist nicht opti-

mal und benötigt unsere Unterstützung.

### **Welche Rolle spielt Wasser für unsere Haut?**

Ohne auf die vielfältigen Stoffwechselprozesse einzugehen, bei denen Wasser in unserem Organismus zum Einsatz kommt bzw. unabdingbar ist, sollten wir uns noch einmal be-

wusst machen, dass unser Körper zu ca. 65 % aus Wasser besteht. Dieser Wert schwankt in Abhängigkeit vom Lebensalter (Neugeborene 75 %, ältere Erwachsene 55 %) und vom Geschlecht (Männer haben einen 5-10 % höheren Wassergehalt als Frauen). Damit sind wir vergleichbar mit Hagebutten (65 % Wassergehalt), Papaya (68 %),

Avocado (70 %), Quitten (71 %) oder Süßkirschen und Bananen (73 %). Allein unsere Haut besteht zu 10-20 % aus Wasser und ist als äußere Begrenzung unseres Körpers besonders stark der Umwelt und deren Einflüssen ausgesetzt.

### Meine Haut ist trocken ...

Eines der am häufigsten auftretenden Hautprobleme ist die Trockenheit. Raue Körperpartien, Schuppenbildung, Juckreiz, Spannungsgefühl und reizbare, empfindliche Haut sind die Folgen. Hauttrockenheit ist ein sensibler Indikator für eine Barriere-Störung dieses außergewöhnlichen Organs (die Schutzfunktionen der Haut lassen nach). Diese geht mit einer erhöhten Durchlässigkeit für Reiz- und Schadstoffe von außen einher. In Folge kann dies nicht nur zu Rötungen und Ekzemen, sondern auch zu einer verstärkten Bereitschaft für Allergien führen.

Warum leiden heutzutage so viele Menschen an Hauttrockenheit? Neben Veranlagungs- und Ernährungsfaktoren sowie der Einnahme von wassertreibenden Medikamenten spielen auch die veränderten Hygienemaßnahmen eine Rolle. Zu langes, heißes oder häufiges Duschen bzw. Baden trocknet die Haut ebenso aus wie die häufige – oft unnötige – Verwendung von Seifen oder die Durchführung von Enthaarungsmaßnahmen (inklusive Rasur). Auch trockene Heizungsluft, der Einsatz von Klimaanlage, zu starker Sonnenkonsum sowie starke klimatische Wechsel belasten unsere Haut. Nicht zuletzt spielen auch normale Alterungsvorgänge mit der Umstellung des Hormonhaushaltes im Rahmen der von uns gewünschten und auch erreichten höheren Lebenserwartung eine Rolle.

### Was unserer Haut guttut

Jeder kann etwas dazu beitragen, um seine Haut möglichst gesund zu erhalten! Neben ausreichender täglicher Trinkmenge – gewöhnlich ca. 2 bis 2,5 l Wasser pro Tag (es sei denn, der behandelnde Arzt verordnet geringere Trinkmengen) – ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig (hoher Anteil an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, ab und zu etwas Fisch). Hygieneaktivitäten sollten auf ein sinnvolles Maß beschränkt werden, da sowohl Duschen, Baden, Händewaschen wie auch Desinfektionsmittel die Haut austrocknen. Duschen Sie maximal 1x täglich (besser nur jeden 2. Tag), kurz (am besten nicht länger als 5 min) und nicht zu heiß (idealerweise nur lauwarm).

Da trockene Haut einerseits durch Wasserverlust, andererseits durch zu geringen Fettgehalt der Haut verursacht wird, ist die Nutzung von ph-neutralen und gleichzeitig rückfettenden Hautreinigungsmitteln zu empfehlen. Wir müssen uns von Neuem bewusst machen, dass Seifen bzw. Duschgels nur zum Lösen fetthaltiger Verschmutzungen notwendig sind. Dies macht deutlich, dass deren Anwendung auf wenige Körperbereiche wie Achselhöhlen, Genitalien, Füße oder auch stark verschmutzte Hände begrenzt werden kann. Auch die Kopfhaut sollte in derselben Weise gepflegt werden.

### Sonne, Solarium und Co.

Eine weitere vorbeugende Maßnahme ist die Einschränkung des Sonnenkonsums, da zu starke Sonnenbestrahlung auch daran beteiligt ist, unsere Haut auszutrocknen. Vom Besuch von Solarien ist generell abzuraten. Achten Sie auf eine genügend hohe Luftfeuchtigkeit in

den Wohn- und Arbeitsräumen. Eine angemessene Luftfeuchtigkeit, 40-65 %, kann durch den Einsatz von Grünpflanzen unterstützt werden.

Sollte es trotz aller Vorsorgemaßnahmen zu Hautbeschwerden kommen, empfiehlt sich als Erstes der tägliche Einsatz von feuchtigkeitsspendenden und rückfettenden Körperlotionen. Diese sollten möglichst konservierungsstoff- und parfümarm sein. Hilft dies nicht und Juckreiz, Hautschuppung oder Hautreizung bleiben bestehen, sollte Fachpersonal bzw. ein Hautarzt konsultiert werden.

### Schlussgedanke

Viele Menschen denken, dass sich die Haut selbst versorgt und keinerlei Pflege bedarf. Dem ist jedoch nur teilweise so. Einerseits können wir unsere kostbare «Hülle» durch eine gesunde Lebensführung in ihrer Funktion unterstützen und damit vor schädigenden Faktoren bewahren. Andererseits kann es durch die heute herrschenden Lebensbedingungen trotzdem notwendig werden, zusätzlich pflegende Maßnahmen einzuleiten, um auch in Zukunft an einer gesunden Haut Freude zu haben. ■



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

