

# Mehr Fett, mehr Feuchtigkeit

Sie spannt, ist rau und juckt: Trockene Haut macht zahlreichen Menschen zu schaffen. Raten Sie betroffenen Kunden zu einer systematischen **Pflege**.

**S**ehr trockene Haut ist nicht nur ein kosmetisches Problem. Denn im Vergleich zur normalen oder eher fettigen Körperhülle reißt sie leicht ein und ist wesentlich anfälliger für Krankheitserreger, Schad- und Reizstoffe. Nicht selten entwickeln sich auf trockener Haut Entzündungen und Ekzeme, die dermatologisch behandelt werden müssen. Warum viele Menschen dauerhaft oder zumindest zeitweise unter trockener Haut leiden, hat unterschiedlichste Ursachen. Eine entsprechende genetische Veranlagung, höheres Lebensalter und Erkrankungen wie Diabetes oder Neurodermitis können ebenso Auslöser sein wie äußere Faktoren. Dazu zählen unter anderem übermäßige Sonneneinstrahlung, winterliche Klimaeinflüsse und falsche Pflegegewohnheiten. Bekannt ist, dass eine übertriebene Körperhygiene – mit reichlich heißem Wasser, kräftigem Schrubben und aggressiven Seifen – der Haut nachhaltig schaden und ihre Austrocknung begünstigen kann. Und umgekehrt gilt: Eine sanfte Körperpflege mit hochwertigen, auf den Hautzustand abgestimmten Präparaten kann das Hautbild deutlich verbessern. Hier ist Ihre Beratungskompetenz gefragt!

**Sanfte Systempflege** Ziel der Pflege trockener Haut ist es,



ihren Mangel an Lipiden und Feuchtigkeit auszugleichen und auf diese Weise den Hautzustand zu normalisieren. Mittlerweile gibt es einige hochwertige apothekenexklusive Kosmetikserien speziell für die trockene Haut, viele Produkte sind auch für die Basispflege bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis sowie für Diabetiker geeignet. Die entsprechenden Cremes und Lotionen für Gesicht und Körper enthalten neben hochwertigen Lipiden auch natürliche Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff und Glycerin, die das Wasserbindungsvermögen der Haut erhöhen. Balsam für die

trockene Haut sind auch beruhigende und regenerierende Inhaltsstoffe. Tipp: Raten Sie vor allem Kunden mit sensibler, zu Irritationen neigender Haut zu Kosmetika ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe. Empfehlen Sie bei trockener Haut außerdem, den Körper regelmäßig von Kopf bis Fuß einzucremen, vor allem nach dem Duschen oder Baden.

**Milde Reinigung** Mit Wasser, insbesondere mit heißem, sollten Kunden bei Hauttrockenheit eher „sparsam“ umgehen. Lieber kurz und lauwarm duschen als lang und heiß, heißt ein wich-

tiger Pflegegrundsatz. In der Regel spricht nichts dagegen, hin und wieder in die warme Wanne zu steigen, ein Ölbad ist dann ein geeigneter Zusatz. Grundsätzlich freut sich trockene Haut über die Reinigung mit milden, rückfettenden Waschlotionen mit hautneutralem pH-Wert. Tabu sollten bei trockener Haut hingegen alkoholhaltige Gesichtswässer sein.

## Schutz bei jedem Wetter

Neben der richtigen Pflege kommt es bei trockener Haut auch auf einen „liebvollen“ Umgang mit dem größten Organ an. Dazu zählt es, die Haut vor intensiver Sonneneinstrahlung zu schützen und im Winter für ein hautfreundlicheres Klima zu sorgen: Raumluftbefeuchter oder Wasserschalen auf der Heizung können die Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen erhöhen und die Haut somit vor dem Austrocknen bewahren. Im Freien bietet eine fetthaltige Gesichtsscreme, beispielsweise eine Wasser-in-Öl-Emulsion, die „normale“ Nachtcreme oder eine spezielle Kälteschutzcreme, Schutz vor Wind und Wetter.

**Schönheit von innen** Rund ums Jahr ist es auch der Haut zuliebe wichtig, täglich mindestens anderthalb bis zwei Liter zu trinken und sich vitaminreich zu ernähren. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin