

Reinigung der trockenen Haut

Bei trockener Haut ist das Ziel der Reinigung, Verschmutzungen, überschüssige Hautbestandteile wie Hautschüppchen, Schweiß oder Talg, unerwünschte Krankheitserreger und evtl. Reste von Kosmetika so schonend zu beseitigen, dass die Haut dabei nicht zusätzlich belastet wird.

Reinigung nur so oft wie unbedingt nötig

Wer zu trockener Haut neigt, sollte auf allzu häufiges Waschen, Duschen oder Baden verzichten. Um wasserlöslichen Schmutz und Schweiß zu entfernen reicht meist gründliches Waschen.

Herkömmliche Seifen sind alkalisch, das heisst sie haben einen höheren pH-Wert als die Haut. Sie eignen sich ebenso wenig zur Reinigung trockener Haut wie stark schäumende Duschgele, denn die Haut wird dadurch ausgelaugt. Stattdessen empfiehlt sich die Verwendung seifenfreier Produkte, sogenannter Syndets, deren pH-Wert auf den der Haut abgestimmt ist. Meist enthalten diese noch zusätzlich rückfettende Zusätze, was an Bezeichnungen wie Reinigungsmilch, Wasch- oder Duschcreme, Duschöl u.ä. erkennbar ist.

Oft genügt es, die Reinigungsprodukte beim Waschen oder Duschen nur an den Problemstellen (Gesicht, Hände, Füsse, Achselhöhle, Intimbereich, Po,) anzuwenden. Es sollten nur kleine Mengen eingesetzt und diese nach der Anwendung mit klarem Wasser abgespült werden.

Für Vollbäder eignen sich ölige Badezusätze. Nach einem solchen Ölbad sollte die Haut grundsätzlich nur trockengetupft werden, um den aufgezogenen Ölfilm nicht wieder zu entfernen.

Trockene Haut sollte nach jeder Reinigung eingecremt werden, um verloren gegangene Fettstoffe zu ersetzen. Dabei ist die Auswahl des passenden Produktes die grösste Schwierigkeit.

Viele herkömmliche Pflegeprodukte verhindern jedoch den natürlichen Hautstoffwechsel, weil sie sich wie ein Film über die Haut legen. Mit der Zeit wird die Haut welk, verliert an Spannkraft, beginnt zu jucken oder sich zu röten.

Auch **die Leber**, das wichtigste Entgiftungsorgan des Körpers, hat einen Einfluss auf die Haut. Ist die Leber überlastet oder in ihrer Funktion eingeschränkt, muss die Haut umso mehr leisten, um die verminderte Leberaktivität zu kompensieren. Dafür ist die Haut jedoch nicht vorgesehen; entsprechend gereizt kann sie reagieren.

Die Haut will auch gepflegt sein. Man sollte es aber nicht übertreiben. Weniger Seife, weniger Wasser, dafür mehr Fett und mehr Luft tun der Haut gut.

Es lohnt sich, wieder vermehrt zum Waschlappen und zur Pflanzenseife zu greifen und sich morgens auf diese Weise zu waschen, anstatt den öligen, leicht säurehaltigen Hautfilm täglich mit heissem Wasser und Duschmittel durcheinander zu bringen.

Wie pflege ich trockene und empfindliche Haut?

Allein warmes Wasser entzieht der Haut schon Feuchtigkeit. Wer nun glaubt, er müsse einfach eine dicke Schicht Feuchtigkeitscreme auftragen, wird vom Ergebnis enttäuscht sein. Viel hilft, gilt bei der Pflege von trockener und empfindlicher Haut nicht. Auf die regelmässige und vor allem passende Pflege kommt es an.

Die Wirkstoffe müssen also den Prozessen, die zu trockener und empfindlicher Haut führen, entgegenwirken. Mineralölbasierte Pflegeprodukte eignen sich nicht für die Pflege trockener und empfindlicher Haut. Sie wirken sich negativ auf die Regeneration der Haut aus, da sie sich okklusiv, d.h. wie ein Film auf die Haut legen. Pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Substanzen, welche die Funktion der Hautbarriere unterstützen, sind vielmehr die Basis geeigneter Produkte.

Grundvoraussetzung ist eine gute Verträglichkeit und geringes allergenes Potenzial.

Mandelöl, Sheabutter, Vitamin E und Panthenol haben sich z.B. in Studien als Pflegestoffe, die diese Voraussetzungen erfüllen, bewiesen. Das sind z.B. die Kneipp Pflegeserie Mandelblüten Hautart.

Diese umfasst besonders milde Reinigungs- und Pflegeprodukte, die gezielt für die Bedürfnisse trockener und sensibler Haut entwickelt wurden.

Die Wirkstoffe müssen also den Prozessen, die zu trockener und empfindlicher Haut führen, entgegenwirken.

Unser Tipp für's Baden mit trockener Haut

Um trockene Haut nicht weiter zu strapazieren, sollten Sie auf zu heisses und zu langes Baden ebenso verzichten wie auf kräftiges Trockenrubbeln. Sind sanft zu Eurer Haut – auch mit dem Handtuch.

Im Saldo 5/2019 steht unter **Nicht hautfreundlich**.

Manche Duschgels trocknen die Haut aus. Grund: Sie enthalten Polyethylenglykol-Verbindungen (PEG). Die günstigen Inhaltsstoffe helfen, Produkte cremig zu halten. Sie könne "hauteigene Fette von der Haut lösen". Betroffen seien Menschen mit trockener Haut. Darum vermeiden, zB: „Cremedusche Pistazie und Magnolie,, von Dove oder „Nivea Duschgel Creme Soft“.

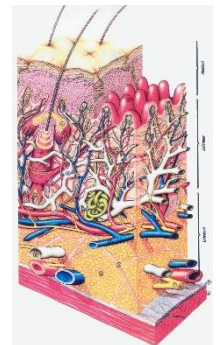
Aufschluss über die Inhaltsstoffe gibt auch die Suche im Internet unter „**Codecheck.ch**“.

Der Grund für die Trockenheit und den Juckreiz liegt wohl eher beim Duschmittel. Das tägliche Einschäumen von Kopf bis Fuss ist für die Haut allerdings ein ziemlicher Stress, weil sich dadurch der Säureschutzmantel nie richtig erholen kann. Das führt zu Juckreiz. Die pH-neutralen Duschmittel und die Öl-Duschmittel sind sicher besser. Die Lösung liegt aber eigentlich darin, dass Sie viel weniger Duschmittel benutzen und nur die <Problemzonen> einseifen. Dort befinden sich die Schweißdrüsen, dessen Geruch mit Seife neutralisiert werden muss. All die günstigen Duschmittel von namhaften Firmen sind wegen ihrer Inhaltsstoffe sehr aggressiv und enthalten zudem allesamt Mikroplastik, die unsere Umwelt belasten. Braucht die Haut mehr Feuchtigkeit und Pflege, können Sie nach dem Duschen etwas Mandelöl auf die feuchte Haut auftragen. Auch innerlich lohnt es sich, genügend Fett einzunehmen, sei es durch gesundes Mandelöl, Pflanzenfette in der Alltagsküche, oder mit Omega-3-Fettsäure-Kapseln, die innerlich den Körper befeuchten. Damit die Sehnen, die Darmschleimhaut oder auch die Gelenkknorpel nicht zu stark austrocknen. Deshalb lieber mal zu viel Olivenöl über die Pasta kippen und etwas mehr Butter auf das Brot streichen.

In Indien gibt man sogar ein Stück Butter in den Tee, um den Körper geschmeidig zu halten.

Hauteigene Schutzhülle

Die Haut produziert ihre eigene Pflegeemulsion, den sogenannten Säureschutzmantel. Es handelt sich hierbei um einen Film aus Fettsäuren und Feuchtigkeit, der auf der obersten Hautschicht aufliegt, diese geschmeidig hält und zugleich als „Bakterienschanke“ der Abwehr von Infektionen dient. Zu häufiges Waschen, aggressive Seifen und Waschlotionen können den Schutzmantel jedoch angreifen und seinen pH-Wert - ideal ist ein pH-Wert von 5,7 - so verändern, dass er die Haut nicht mehr vor schädlichen Substanzen bewahren kann.



Wasser macht schön

Wasser verleiht jugendliche Frische. Junge Menschen üben eine besondere Faszination aus. Sie strahlen von innen, und ihre Bewegungen sind geschmeidig und anmutig. Wie kann man diese Jugendlichkeit bewahren? Ein wesentlicher Schritt in die richtige Richtung ist mit Sicherheit die Ernährung. Und unser Nahrungsmittel Nr. 1 ist Wasser. Wasser spielt dabei die Hauptrolle. Sie werden es selbst merken: Wenn Sie Ihre Trinkgewohnheiten dahingehend ändern, zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken, fühlen Sie sich bald vitaler und beschwingter. Und ihre Haut beginnt von innen heraus zu strahlen.

Unsere **Haut** ist mit zwei Quadratmetern Gesamtfläche unser grösstes Organ. Sie leistet Schwerstarbeit und ist bestens organisiert. Eine ganze Armee von verschiedensten Zellen mit spezifischen Aufgaben kümmert sich darum, dass alle Aufgaben perfekt erfüllt werden. Die Haut gibt pro Tag fast zwei Liter Schweiß ab, beim Sport natürlich mehr. Dieser Wasserverlust muss ausgeglichen werden. Schöne Haut ist straff und glatt. Wenn sich unsere Zellen mit ausreichend Wasser voll saugen können, dann wird die Haut von innen heraus gestrafft. Wenn unser Bindegewebe, unsere Muskeln und unsere Haut nicht genügend Wasser zur Verfügung haben, wird alles schlaff und welk – der Alterungsprozess wird dann auch aussen sichtbar. Stress und Übermüdung tun noch ihr Übriges dazu.

Vitamin E gilt als **Schönheitsvitamin**, da es die Haut elastisch und stark hält. Es sorgt für einen ausgeglichenen Feuchtigkeitshaushalt und ist entscheidend an der Zellteilung und damit an der Hautgesundheit beteiligt. Doch der Vitalstoff kann noch mehr. Zu seinen Funktionen gehören:

- Antioxidans: Vitamin E trägt dazu bei, **freie Radikale** unschädlich zu machen und schützt daher Gewebe auf der Zellebene. Das kann beispielsweise frühzeitige Hautalterung aber auch krankhafte Veränderungen verhindern oder zumindest reduzieren.
- Gewebeaufbau: Zellteilung, Zellschutz, Stärkung – Vitamin E hat eine entscheidende Auswirkung auf nahezu alle Zellen. Dazu sorgt es für ein starkes und **elastisches Bindegewebe**, hemmt Cellulitis.

Was passiert, wenn man zu wenig Vitamin-E-haltige Lebensmittel isst?

- Rissige, trockene, schuppige Haut und vorzeitige **Alterung**
Ab dem 65. Lebensjahr sollten Frauen **11 mg pro Tag** zu sich nehmen
- **Baumnüsse** sind wie alle anderen Nüsse sehr fettreich – dadurch liefern sie wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Ausserdem enthalten sie nennenswerte Mengen des fettlöslichen Vitamin E.
- **Haselnüsse** (40 Gramm) oder **Mandeln** decken mit 10,5 Gramm bereits Ihren Tagesbedarf an Vitamin E. Sie enthalten nicht nur grosse Mengen an Vitamin E, sondern auch viele wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Zink, Magnesium, Phosphor und Eisen. Auch viel Fett, dabei handelt es sich allerdings um gute, ungesättigte Fettsäuren.
- **Leinsamen** im Quark oder Müsli steigert erheblich die Vitamin-E-Bilanz eines Tages.
- **Süsskartoffeln** enthalten in 100 g, 4,6 Milligramm Vitamin E
- **Pflanzliche Öle** sind die besten Vitamin-E-Lieferanten. Versuche, sie täglich zu nutzen, wie Weizenkeim-, Sonnenblumen-, Oliven-, Soya-, Rapsöl.
- Eine **Mango** (circa 250 Gramm) liefert immerhin 2,6 Milligramm Vitamin E. Die Inhaltsstoffe der Mango fördern dadurch die Hauterneuerung, beruhigen Darm und Kreislauf und können Stress abbauen.
- Eine **rote Paprika** (150 Gramm) enthält ganze 4,4 Milligramm Vitamin E.
- **Lachs** enthält neben dem zellschützenden Vitamin E viele ungesättigte – also gesunde – Fettsäuren, wie die Omega-3-Fettsäuren.
- **Forelle** das weisse, zarte Fleisch enthält neben Vitamin E vor allem die Vitamine A, B12 und D und ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren.
- **Vollkornprodukte** wo das ganze Getreidekorn verwendet wird, enthalten mehr Vitamin E als Produkte aus hellem Mehl.

Man könnte auch abends einen Esslöffel **Leinöl** mit etwas Wasser mischen und einnehmen. Das schmiert den Körper von innen her. Was auch sehr wohltuend ist, ist das Einölen des Körpers mit **Sesamöl**. Idealerweise vor dem Duschen.

Krill Öl in Kapselform oder auch **Fischöl flüssig** (mit Orangen aromatisiert) empfehlen die Drogisten. Die darin enthaltenen Omega-3 Fettsäuren vom Typ EPA und DHA lagern sich in den Zellmembranen der Haut- und Schleimhautzellmembranen ein. Sie verbessern den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt und erhöhen die Zellelastizität.

Schüsslersalze Nr. 1 Calcium fluoratum ist das beste allgemeine Hautpflegemittel und zwar sowohl innerlich (in Form von Tabletten), da ja die Haut von innen ernährt wird, als auch äusserlich in Form der biochemischen Creme calc. fluor. Sie strafft die elastischen Fasern der Oberhaut und bewirkt eine bessere Kapillardurchblutung und Ernährung des Zellgewebes.

Hirse hat auch viel Kieselsäure, dies ist ein wichtiges Spurenelement für unser Bindegewebe, das strafft die Haut.

Karottensaft enthalten Vitamin A, das die Hautzellen vor der Beschädigung durch Zellgifte beschützt und dafür sorgt, dass die Haut mit Feuchtigkeit versorgt wird.

„Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel und Eure Heilmittel Eure Lebensmittel sein“.

Sebastian Kneipp

Tipps von der Runde:

- 1 Teelöffel Leinöl im Magerquark sehr gut verschwingen
- 1 Teelöffel Leinöl mit Rüblisaft trinken
- Leinöl im Kühlschrank aufbewahren
- Mit Süsskartoffeln im Backofen Chipps herstellen
- Süsskartoffeln mit Sellerie zu Kartoffelstock verarbeiten