Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 4

Artikel: Mit Haut und Haaren den Frühling geniessen
Autor: Stettler, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724244

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: 10.08.2025

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

Mit Haut und Haaren den Frühling geniessen

Der Winter stellt für unseren gesamten Organismus, ganz besonders aber für unsere Haut eine spezielle Belastung dar. Umso wichtiger ist es deshalb, die Haut auch richtig zu pflegen und ihr zu Frühlingsbeginn eine ganz besondere Wohlfühlkur zu gönnen.

VON SUSANNE STETTLER

Was gibt es Schöneres, als sich im Frühling wohl in seiner Haut und rundum gesund zu fühlen? Wie aber bereite ich meinen Körper optimal auf den Lenz vor? Viel Aufmerksamkeit verdient dabei die Haut, denn sie hat im Winter arg gelitten. «Die grossen Temperaturschwankungen zwischen der kalten Winterluft draussen und den oft überheizten Innenräumen ist ein Stress für die Haut», erklärt PD Dr. med. Barbara Ballmer-Weber, Leitende Ärztin an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich. «Zudem herrscht während der kalten Jahreszeit eine tiefe Luftfeuchtigkeit, was die Haut austrocknen lässt.» Deshalb sind im Winter reichhaltigere Gesichtscremes angesagt, die der Haut mehr Feuchtigkeit spenden.

Wie so vieles verändert sich mit zunehmendem Alter auch unsere Haut: Sie wird dünner; die Verzahnung der einzelnen Hautschichten ist schlechter, was zu einer erhöhten Verletzbarkeit führt; das Gewebe wird schlaffer, weil Muskelmasse und Fettschicht abnehmen; die Gefässe dehnen sich aus, und die Zahl der Talgdrüsen sinkt, was eine schlechtere Rückfettung der Haut zur Folge hat und dadurch trockene Haut hervorruft. Das kann unangenehme Folgen haben. «Trockene Altershaut kann ein Ekzem mit starkem Juckreiz hervorrufen», sagt Barbara Ballmer-Weber.

Dieser natürliche Prozess lässt sich kaum beeinflussen. Die richtige Hautpflege kann das Problem aber ein wenig mindern. Die Dermatologin: «Am besten verwendet man fetthaltige Lotionen und harnstoffhaltige Cremes. Und damit die Haut nicht zusätzlich ‹ausgelaugt› wird, sind alkalifreie und pH-neutrale Badezusätze und Duschmittel von Vorteil.»

Die Haut braucht reichlich Feuchtigkeit

Im Frühling steigt die Luftfeuchtigkeit wieder an, was das Umsteigen auf leichtere, aber immer noch feuchtigkeitsspendende Cremes erlaubt. Eine Ausnahme bildet trockene Haut (siehe Kasten nächste Seite), unter der viele Seniorinnen und Senioren leiden – hier kann man das Winterprogramm einfach weiterführen und fettigere Cremes verwenden.

Für einmal sitzen die Männer und Frauen im selben Boot – in Sachen Hautalterung gibts keine geschlechtsspezifischen Unterschiede. Gemeinsam ist ihnen zudem der häufigste Fehler: der Haut zu wenig Feuchtigkeit zu geben. Die Volksweisheit «Schmieren und salben hilft allenthalben» trifft den Nagel auf den Kopf. Das gilt fürs Gesicht wie für die Hände und den gesamten Körper.

Die beiden grössten Feinde der Haut sind UV-Strahlung und Nikotin. Wer zu viel «sünnelet» und zudem noch raucht, muss sich nicht wundern, wenn er schneller und mehr Falten bekommt und sich die Haut verfärbt. Barbara Ballmer-Weber: «Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Hautalterung und die Entstehung von Altersflecken durch Nikotin und/oder übermässige Sonnenexposition beschleunigt werden.» Mit Rauchen aufzuhören, lohnt sich daher auch aus diesem Grund – und zwar in jedem Alter.

Gut tun der Haut im Weiteren kühle Duschen, kalte Gesichtswäschen und Gesichtsmassagen. Diese regen die Durchblutung an, was letztlich für rosigeren Teint sorgt. Der angekurbelte Stoffwechsel erleichtert der Haut den Übergang von der kalten in die warme Jahreszeit. Wer möchte, kann zudem ein- bis zweimal pro Monat ein mildes Peeling durchführen, um die abgestorbenen Hautschuppen zu entfernen und so der Gesichtshaut zu neuem Glanz zu verhelfen. Patienten mit Ekzemen sollten allerdings die Finger davon lassen.

Sonnenschutz auch für die Haare

Zur richtigen Hautpflege gehört zudem der Sonnenschutz. Denn so wohltuend die Frühlingssonne ist, sollte man doch nicht vergessen, dass sie bereits jetzt Sonnenbrand verursachen kann. Deshalb ist die Sonnencreme auszumotten.

Ebenfalls ein Thema ist Sonnenschutz für die Haare. Heutzutage gibt es spezielle Sonnenschutz-Sprays für den

INTERNET UND BÜCHER

- www.haut.de
- www.beauty.ch
- Prof. Dr. med. Volker Steinkraus/Wolfgang Wischmeyer: «Geheimnisse schöner Haut – Was Antiaging und Kosmetik leisten», Krueger-Verlag, Fr. 28.10.
- Heike Höfler: «Fitnesstraining fürs Gesicht. So bleibt Ihre Haut schön und jung», Trias-Verlag, CHF 29.20.
- Werner Voss, Stefan Siebrecht, Roland Jermann, Eggert Stockfieth: «Gesunde Haut: Von Fältchen bis Akne», Trias-Verlag, CHF 33.80.
- Prof. Dr. med. Günter Burg, Michael Geiges: «Die Haut, in der wir leben II», Rüffer + Rub-Verlag, CHF 52.50.

Bestelltalon Seite 70.

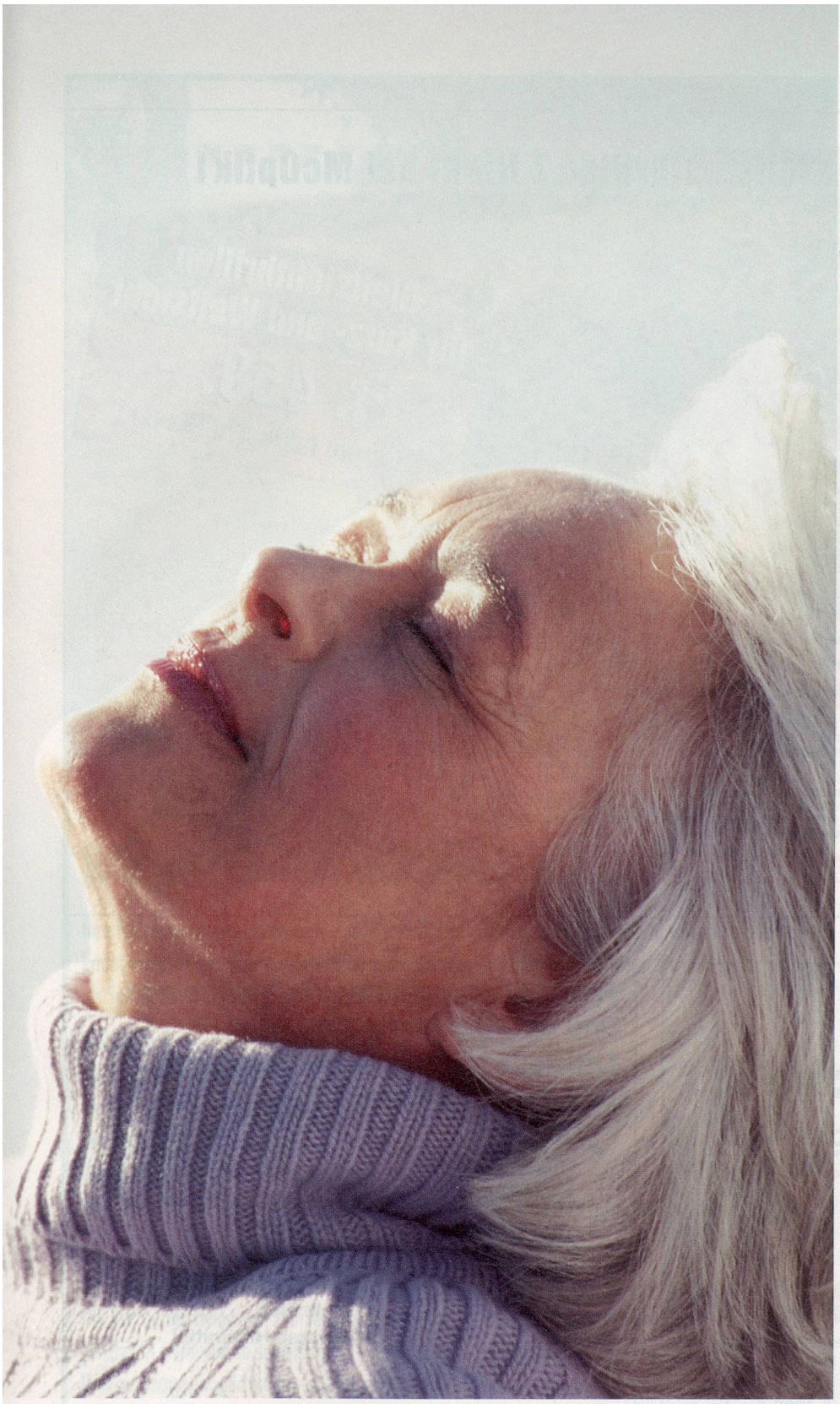

BILD: PRISMA/ALINE ROHMER

Wärme- aber auch Gefahrenquelle: Ein Sonnenbad kann Haut und Haar schädigen.

PFLEGETIPPS FÜR TROCKENE HAUT

- Die Haut regelmässig reinigen, um Schmutz und Schweissreste zu entfernen.
- Nur milde, seifenfreie Reinigungsprodukte, die rückfettende Bestandteile enthalten, und rückfettende Seifen verwenden.
- Reinigungspräparate sparsam anwenden, gründlich verteilen und mit wenig Wasser verreiben. Danach mit viel Wasser sorgfältig abwaschen.
- Präparate ohne Duft- und Konservierungsstoffe verwenden.
- Nicht zu heiss duschen, weil sonst die wichtigen Bestandteile des natürlichen Hautschutzmantels herausgelöst werden. Bei Bädern auf einen pflegenden Badezusatz oder ein Ölbad zurückgreifen und jeweils nicht länger als fünfzehn bis zwanzig Minuten in der Wanne liegen.
- Nicht zu häufig duschen oder baden. Alle zwei Tage reicht – dazwischen tuts auch die Körperpflege mit dem Waschlappen. Immer rückfettende Duschmittel verwenden. Danach die Haut nur abtupfen statt trockenrubbeln.
- Herkömmliche Peelings eignen sich meist nicht für trockene Haut.
- Äusserlich anzuwendende Produkte wie Franzbranntwein oder alkoholhaltige Erzeugnisse meiden, weil diese die Haut stark austrocknen.
- Empfindliche Haut braucht regelmässige Feuchtigkeitspflege – morgens und abends, mindestens aber nach jeder Reinigung.
- Vorsicht bei Pflegeexperimenten: Viele Wirksubstanzen können die Haut reizen. Daher möglichst unparfümierte, milde Präparate verwenden.
- Die Haut gegen UV-Strahlung und aggressive Substanzen schützen.

Kopfschmuck. Doch auch sonst schadet der grau-weissen Pracht eine Pflegekur wahrlich nicht. Schliesslich machten die Haare im Winter – genau wie die Haut – mit dem ständigen Wechsel zwischen den geheizten Räumen und den kalten Aussentemperaturen viel mit. Und die Mützen schützten zwar die Ohren, für die Haare waren sie jedoch eine zusätzliche Belastung. All das strapazierte die Haare stark und liess sie matt werden. Eine Pflegekur verhilft ihnen wieder zu neuem Glanz.

Die natürliche Kopfbedeckung verdient aber noch aus einem ganz anderen Grund besondere Beachtung. Weil die Haare im Frühling ihren Wachstumszyklus neu beginnen, verstärkt sich der Haarausfall. Damit das Phänomen nicht überhand nimmt, hat die Industrie spezielle Shampoos, Einnahmepräparate und Haarampullen entwickelt. Sinn macht eine derartige Kur allerdings nur, wenn man bereit ist, sie einen, noch besser aber drei Monate lang durchzuziehen.

Und noch etwas legt Hautspezialistin Barbara Ballmer-Weber allen ans Herz: «Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und regelmässig frische Luft sind gesund und lassen die Haut aufblühen.» Den Frühling mit Haut und Haaren zu geniessen ist also gar nicht so schwer – man muss nur wissen, wie. ■