

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 4

Artikel: Schützende Streicheleinheiten
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723776>

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: 14.01.2026

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

Schützende Streicheleinheiten



Richtige Hautpflege ist auch Gesundheitsschutz.

Von Kopf bis Fuss sollten wir dem grössten Organ unseres Körpers Sorge tragen und auch auf seine sich im Lauf der Jahre verändernden Bedürfnisse eingehen.

Hautpflegerituale sind so unterschiedlich wie die Hauttypen selbst. Während den einen Menschen jahraus, jahrein ein kurzes Waschen mit Wasser und ebenso rasches Auftragen einer Allround-Creme genügen, verbringen andere viel Zeit vor dem Spiegel und investieren Geld in die besten Produkte der kosmetischen Schönheitsindustrie.

Wer letztlich besser aussieht, hängt nicht nur vom betriebenen Aufwand ab, sondern auch von der Veranlagung und vom Lebensstil. Abgesehen davon hat Hautpflege aber nicht nur zum Ziel, Falten zu glätten und die Schönheit zu bewahren, sondern die altersbedingt empfindlicher werdende Haut zu schützen und zu stärken.

Die Haut ist überall

1,5 bis 2 Quadratmeter Oberfläche bedeckt die Haut eines erwachsenen Menschen, und sie macht 16 Prozent seiner Körpermasse aus. Trotz ihrer Zartheit von 0,03 bis 0,4 mm ergibt das ein Gesamtgewicht von mehreren Kilogramm. Beim Thema Hautpflege sollte deshalb nie nur das Gesicht im Fokus stehen; Haut gibt es am ganzen Körper, und je nach Lebensphase und Beanspruchung braucht sie mehr oder weniger Nahrung von aussen.

«Bei Frauen wird die Haut infolge der Hormonumstellung in den Wechsel-

jahren dünner, sie ist schlechter durchblutet, kann weniger Feuchtigkeit speichern und produziert weniger Schweiß und Talg. Dadurch fühlt sich unsere äussere Hülle trockener an und wird empfindlicher gegenüber Umwelteinflüssen», sagt Marianne Hodel-Diener von der Drogerie Diener in Ebikon LU.

Wenn die Barrierefunktion der Haut beeinträchtigt ist, kommt es zu einer grösseren Wasserverdunstung, Kälte oder Hitze werden stärker empfunden, UV-Strahlen können rascher Schaden anrichten, und auch Krankheitserreger haben ein leichteres Spiel.

Auch Männerhaut braucht Pflege

Bei Männern ist die Problematik weniger ausgeprägt, weil sie von Grund auf eine robustere Haut besitzen. Aber auch beim sogenannten starken Geschlecht nimmt die Hautdicke mit den Jahren ab, und ohne gelegentliche Pflege macht sich die trockene Haut bei den Männern ebenfalls bemerkbar: Sie spannt oder juckt, schuppt – und im schlimmsten Fall entzündet sie sich.

«Wenn sich die Haut verändert, sollte man auch ihre Pflege anpassen», rät Marianne Hodel-Diener. «Reichhaltige Cremes sind angesagt, die sowohl Feuchtigkeit als auch Fett enthalten.» Während feuchtigkeitsbindende Wirkstoffe wie Glycerin, Hyaluronsäure oder Harnstoff in der obersten Schicht für genügend Hautnahrung sorgen, gelangt das Fett tiefer in die Haut hinein und polstert das Bindegewebe etwas auf.

Rückfettende Mittel sind schon bei der Reinigung das A und O, damit die Haut nicht zusätzlich austrocknet. Marianne Hodel-Diener empfiehlt, schonende Produkte zu verwenden und weder lange noch heiss zu duschen oder zu baden. Tägliches Waschen sei dagegen kein Pro-

BB- und CC-Cremen

Der neueste Trend auf dem Gesichtskosmetik-Markt hat weder mit Brigitte Bardot noch mit Coco Chanel zu tun, obwohl die Schönheitsikonen sicher ihre Freude daran gehabt hätten.

BB steht für «Blemish Balm» und heisst auf Deutsch so viel wie «Balsam gegen Hautunreinheiten». Ursprünglich wurde dieses Pflegekonzept entwickelt, um die Haut nach Peelingbehandlungen zu schützen und abzudecken. Später verwendeten dann vor allem die Asiatinnen diese Produkte zur Aufhellung ihres Teints.

Heute sind BB-Creams Multifunktionscremen, welche Feuchtigkeitspflege, Anti-Aging, Make-up sowie UV-Schutz vereinen und sich wegen der leichten Textur grundsätzlich eher für jüngere Haut eignen. Einige Anbieter verkaufen auch reichhaltigere BB-Creams für die reife Haut.

CC ist die Abkürzung für «Complexion Correction» oder «Colour Correction». Diese Cremes sollen dank eines grösseren Make-up-Anteils und Anti-Aging-Wirkstoffen ein dauerhaft ebenes Hautbild bewirken.

durch Kratzen vermieden werden. Auf keinen Fall aber dürfe man juckende Stellen mit alkoholischen Lösungen einreiben, weil diese die Schutzfunktion zusätzlich stören.

Hände und Füsse sollten übrigens unbedingt in die regelmässige Hautpflege eingeschlossen werden: Die Füsse mindestens wöchentlich, besser aber täglich mit einer Fusscreme behandeln, damit keine Risse in der Hornhaut entstehen, die zu langwierigen Verletzungen führen können. Die Hände nur so oft wie nötig waschen, mit Seife sparsam umgehen. Nach jedem Kontakt mit Wasser eine fetthaltige Handcreme auftragen, auf jeden Fall während der kalten Jahreszeit und sonst nach Gefühl.

Als Massnahme gegen trockene Haut empfiehlt Marianne Hodel-Diener überdies eine Kur mit Leinölkapseln als Nahrungsergänzung. Damit werde die natürliche Feuchtigkeitsbarriere der Haut von innen her gestärkt.

Expertenstreit um UV-Schutz

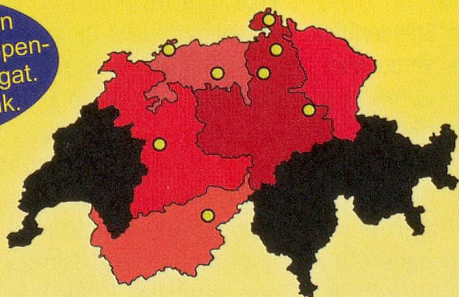
Wenn man heute von Hautpflege spricht, dann gehört der Schutz vor UV-Strahlen automatisch dazu, selbst wenn man nicht am Strand liegt, Ski fährt oder in die Berge geht. Unter Hautexperten ist umstritten, ob eine Tagespflege sowohl einen UV-Schutz als auch Farbpigmente enthalten sollte, da beides die Sonnenstrahlung abhält. Das UV-Licht hat aber bekanntlich nicht nur negative Auswirkungen, es dient auch der Vitamin-D-Synthese über die Haut.

Die meisten Dermatologen empfehlen allerdings einen UV-Schutz in Tagescremen auch für reife Haut, besonders, wenn sich schon Aktinische Keratosen (lichtbedingte Hautveränderungen und mögliche Vorstufen von Hautkrebs) gebildet haben.

Martina Novak

Inserat

Bitte unterstützen Sie uns. Mit Ihrer Spende oder Ihrem Legat. Herzlichen Dank.



5 Regionalgruppen

Hilfe zur Selbsthilfe: Um Kontakte zu pflegen und gegenseitige Hilfe zu fördern, finden regelmässig kulturelle und gesellige Veranstaltungen statt.

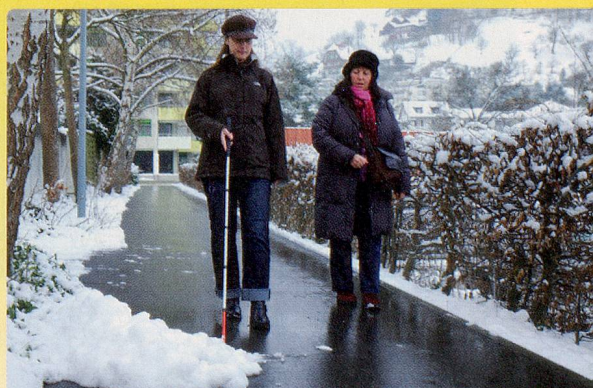
8 Beratungsstellen

Spezialisierte Fachpersonen beraten und betreuen Betroffene mit auf Sehbehinderte und Blinde abgestimmten Beratungs- und Betreuungsangeboten.

Postkonto
80-11151-1
www.blind.ch

Schweizerischer Blindenbund

Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Wir helfen, wenn das Sehvermögen unwiederbringlich verloren geht. Und dies **kostenlos** - bereits seit 1958.

Neu: SMS-Spende z.B. 20 Franken: SMS-Text **Blind20** an die Nummer **488**