

Checkliste

Trockene Haut

Trockene Haut kann unterschiedliche Ursachen haben – im Winter neigen viele Menschen dazu. In manchen Fällen sind die Ursachen jedoch nicht so harmlos, dann sollte der Hautarzt konsultiert werden.

- ✓ Haut kann durch äußere und innere Faktoren austrocknen. Äußere Einflüsse sind Kälte, Wind, Wasser, trockene Heizungsluft, aber auch Sonne und Hitze. Flüssigkeitsmangel und einseitige Ernährung sind innere Einflüsse, die eine Rolle spielen können.
- ✓ Die trockene Haut kann als Symptom einer Hautkrankheit (z. B. Neurodermitis, Schuppenflechte) oder einer inneren Erkrankung (z. B. Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion, Nierenerkrankung, Zinkmangel) auftreten.
- ✓ Verschiedene Therapien, beispielsweise eine Behandlung mit Kortison-haltigen Cremes oder die Einnahme von wasserabführenden Tabletten (Diuretika) sowie eine Strahlentherapie bei Krebserkrankungen, können zu trockener Haut führen.
- ✓ Mit zunehmendem Alter wird die Haut immer trockener. Bei Frauen kommt es vor allem ab dem Klimakterium aufgrund von sinkenden Östrogenspiegeln zu trockener Haut, aber auch beim Mann ab 50 tritt sie häufiger auf.
- ✓ Trockene Haut sieht im Regelfall rau und spröde aus und kann manchmal auch schuppig oder gerötet sein. Häufig findet man im Zusammenhang mit trockener Haut auch vermehrt Falten oder diejenigen, die bereits vorhanden sind, fallen deutlicher auf. Außerdem ist die Haut sehr empfindlich, weshalb ein Spannungsgefühl besteht und die betroffene Stelle juckt.
- ✓ Trockene Haut sollte besonders gepflegt werden. Übertriebenes Waschen und heftiges Rubbeln greifen die Haut an. Gewöhnliche Seifen oder entfettende Waschgels verstärken die Trockenheitsprobleme zusätzlich.
- ✓ Verschiedene Wirkstoffe in Cremes und Lotionen sind zur Pflege trockener Haut geeignet: Natürliche Pflanzenöle, wie zum Beispiel Olivenöl, Nachtkerzensamen-, Argan- oder Traubenkernöl. Wasser-bindende Inhaltsstoffe wie Harnstoff (Urea), Milchsäure und Glycerin helfen, die hauteigene Feuchtigkeit besser zu speichern.
- ✓ Bei fallenden Temperaturen produzieren die Talgdrüsen immer weniger Hautfett. Daher ist es insbesondere im Winter wichtig, eine reichhaltigere Gesichtscreme als im Sommer zu verwenden.
- ✓ Einige Hauterkrankungen gehen mit trockener Haut einher. Bei den folgenden Symptomen sollte ein Arzt aufgesucht werden: Wenn die Hauttrockenheit früher nicht zu beobachten war, bei schuppender oder schmerzender Haut oder wenn weitere Hautveränderungen wie Pusteln oder andere Formen eines Hautausschlags auftreten und die Haut sich entzündet. Ein Grund für eine Konsultation ist auch die trockene Haut, die nach dem Eincremen schon bald wieder unangenehm spannt und die Hautprobleme in letzter Zeit vermehrt auftreten. Außerdem, wenn die Haut sich verändert hat, seit Sie ein neues Medikament einnehmen.