

PRESSEDIENST 028/13  
Donnerstag, 18.04.2013

## Haut-Expertin über die richtigen Pflegetipps zum Frühjahr **Die Haut vergisst nicht: Schäden durch starke Frühjahrssonne machen sich erst im Alter bemerkbar**

**Interview mit Prof. Dr. Dorothee Nashan, Direktorin der Klinik für Dermatologie im Klinikum Dortmund.**

*Es heißt, dass die Pflege unserer Haut jahreszeitenabhängig ist. Stimmt das? Und was tut meiner Haut im Frühjahr gut?*

**Prof. Dr. Nashan:** Herbst und Winter mit feuchten und kalten Temperaturen verlangen ein intensiveres Pflegekonzept. Die Temperaturschwankungen (draußen drinnen) beanspruchen die Temperaturregulation in der Haut. Die Haut trocknet leichter aus. Wer kennt nicht die von Wind und Wetter strapazierte Haut? Vorbeugend, schützend und pflegend sind Cremes, Hydrocremes und Lipolotionen anzuwenden. Zu empfehlen ist eine Wasser-in-Öl-Basis mit natürlichen Lipiden und Feuchtigkeitslieferanten wie Harnstoff (Urea) oder Glycerin. Ein zu hoher Wasseranteil in Lotionen entzieht der Haut durch die Verdunstung noch Feuchtigkeit, wie auch Emulgatoren als Hilfs- und Bindemittel in den Externa sich an die Fette der Haut binden können, und diese bei einer Hautwäsche mit sich nehmen. Doch ein breites Spektrum an Pflegeprodukten erfüllt alle gewünschten Kriterien. Zusätze wie z.B. Mandelöl, Karitébutter oder Linolsäure werden als angenehm empfunden. Für einen geglätteten, geröteten Teint stehen Produkte mit Dexpanthenol, Hyaluronsäure und im anti-entzündlichen Sinne auch Birkenextrakt oder Beimengungen von Mikrosilber zur Verfügung. Letztlich wichtig ist, dass die Anwendung gerne und regelmäßig erfolgt.

*Gerade im Frühjahr ist die Sonneneinstrahlung intensiv. Worauf ist hierbei bezüglich der Hautpflege zu achten?*

**Prof. Dr. Nashan:** Sonnenschutz hängt grundsätzlich vom Hauttyp, den örtlichen Gegebenheiten, der beruflichen und freizeitmäßigen UV-Exposition ab. Ein sonnenreiches Frühjahr kann wie die sommerliche UV-Strahlung Sonnenschutz sinnvoll und notwendig machen. Als Grundregel sei gesagt, dass ab einem Lichtschutzfaktor 30 und höher über 90 Prozent der Sonne physikalisch oder/und chemisch geblockt werden. Sonnenschutz im Frühjahr ist wichtig, denn Sonne vergisst die Haut nie. Ähnlich einem „Langzeitkonto“ machen sich die assoziierten Schäden wie Hauttumoren und auch verstärkte Faltenbildung erst im höheren Alter bemerkbar. Doch junge Menschen müssen bereits daran denken und entsprechend individueller Risiken wie hellhäutig, sonnenempfindlich oder zahlreiche Muttermale und beim Reisen den Sonnenschutz adaptiert einsetzen.

*Aus dem Winter kennt man es ja, aber muss ich auch im Frühjahr meine Haut mit Feuchtigkeit versorgen?*

**Prof. Dr. Nashan:** Die Haut hat eine sehr gut abgestimmte Balance von Hautatmung, Stoffwechsel, angepasster Transpiration. Ausreichende tägliche Trinkmengen sind eine wesentliche Unterstützung für den Hautturgor (Hautpannung und Fältelung). Menschen, die z.B. an Neurodermitis leiden, oder auch alte Menschen bedürfen externer Unterstützung im Sinne ergänzender Pflege. An der Haut sichtbar zeigen sich rote Flecken, spürbar sind kleine Schuppen, Ekzeme und Rhagaden können sich entwickeln. Ein Spannungsgefühl der Haut nach dem Duschen verdeutlicht ebenfalls die Hauttrockenheit bei vielen Menschen. Die

Pflege sollte weniger das Prinzip „Feuchtigkeit“ im Sinne externer Wasser-dominierender Lotionen verfolgen als Feuchtigkeits-bindend, gut penetrierend eine möglichst an die Hautphysiologie adaptierte Rückfettung ermöglichen.

*Was halten Sie von Peelings?*

**Prof. Dr. Nashan:** Peelings gehören in ein kosmetisches und ein therapeutisches Behandlungsspektrum. In den Peelings enthalten sind u.a. Fruchtsäuren, Azelainsäure, Trichloressigsäure, Glykol- und Phenolsäure. Durch die Säuren werden oberflächliche abgestorbene Hautschichten entfernt und die darunter liegenden vitalen Zellschichten angeregt. Im ästhetischen Sinne kann z.B. eine Hauterneuerung mit sichtbarer Verjüngung, die Glättung von grobporiger Haut oder eine Minimierung von Hautfalten erzielt werden. Im klinisch dermatologischen Gebrauch werden Hautpeelings z.B. für das Glätten von persistierenden Aknenarben, dem Aufhellen eines Chloasmas genutzt. Intensivere Peelings gehören in die Hände eines Experten, einer Expertin. Oberflächliche, mitteltiefe und tiefe Peelings sind möglich. Die gezielte Auswahl und Beratung über nachfolgenden Sonnenschutz, mögliche Anwendung von Make-up gehören zum optimalen Ergebnis. Vorsicht mit dem Begriff „easy peeling“, denn auch oberflächliche Peelings können zu einer Rötung und einem Spannungsgefühl der behandelten Haut führen; also nicht direkt vor einem großen Event probieren.

*Frühjahr und vor allem Sommer sind die Zeit für offene Schuhe. Wie werde ich raue Stellen und Hornhaut am besten los?*

**Prof. Dr. Nashan:** Die Füße darf man ruhig mehr in den Mittelpunkt jeglicher Körperpflege stellen; ständiger und maximaler Belastung ausgesetzt sind Fußbäder ratsam. Danach sind die Füße, wie auch sonst immer, ordentlich zu trocknen, insbesondere die Zwischenzehnräume sollten nicht feucht bleiben, da sich sonst Keime und Pilze hier ansiedeln. Richtige Hornschwielen sind z.B. mit der Schere zu entfernen. Vorsicht gilt für das häufige, ausschließliche, regelmäßige mechanische Abtragen z.B. mit Bimsstein; dadurch kann die Zellteilung und Hornentstehung noch stimuliert werden. Pflegerisch sind Harnstoff-haltige oder Salizyl-haltige Präparate anzuraten, eine konsequente Behandlung führt zum konstanten Erfolg. Die Haut bleibt geschmeidig und reißt weniger ein. Trockene Hautareale können so mitbehandelt werden und ansonsten in das Ganzkörper-Pflegekonzept eingebunden werden.

*Nach den Wintermonaten bedarf doch sicherlich auch mein Haar eine andere Pflege. Worauf muss ich zum Beispiel bei der Wahl des Haarshampoos achten?*

**Prof. Dr. Nashan:** Kopfhare sind ein wesentliches Kriterium in der eigenen Darstellung; sie signalisieren Vitalität und Attraktivität; umso bedeutsamer, wenn die Haare dann trocken, spröde oder malträtiert erscheinen. Winter und fehlende UV-Strahlung begünstigen die Schuppenbildung von Kopfhaut und Haaren. Eine Mischung aus Schuppen, Talg und Keimen kann sich zu einem seborrhoischen Ekzem entwickeln, welches auch Juckreiz und Hautrötung verursachen kann. Die Deklaration auf zahlreichen guten Shampoos hilft in der primären Wahl des Shampoos. Birkenextrakt hilft gegen fettende Kopfhaut, Rosmarin bringt die Funktion der Talgdrüsen ins Gleichgewicht, Brennesselextrakte vermindern die Schuppenbildung, Haut beruhigend und Haarwachstum stimulierend hat sich der Zusatz von Ginko, Biotin und Panthenol gezeigt. Extreme Kämm-, Frisiergewohnheiten, zu viel Haarsprays wie auch sonstiger übermäßiger Gebrauch von alkoholischen Tinkturen schaden den Haaren. Wenn durch diese alltäglichen Maßnahmen und Regeln kein guter Kopf-Haar-Befund zu erzielen ist, so sollte man einen Dermatologen aufsuchen, um mögliche zugrunde liegende Erkrankungen auszuschließen.

*Stimmt es, dass Shampoos ohne Silikone besser für's Haar geeignet sind?*

**Prof. Dr. Nashan:** Aufgrund ihrer dauerelastischen Eigenschaften und der Temperaturbeständigkeit galten Silikone in Shampoos lange Zeit als idealer Pflegezusatz, besonders für geschädigtes und sprödes Haar. Ähnlich eines Gleitfilms legen sich die Silikone um das Haar und spenden auf den ersten Blick Glanz und

Geschmeidigkeit. Bei dauerhafter Anwendung reichern sich die Silikone jedoch sowohl im Deckhaar als auch auf Kopfhaut an. Diese Silikonummantelung macht die Haare für andere Pflegeprodukte nur noch schwer zugänglich. Zudem kann in extremen Fällen die Silikonschicht auf der Kopfhaut zu Juckreiz und vermehrter Schuppenbildung führen. Als Alternative werden Pflegeprodukte beworben, die auswaschbare Silikon-ähnliche Wirkstoffe enthalten, wie z. B. Brokkolisamenöl. Diese erzielen den gewünschten Effekt zwar in einem längeren zeitlichen Rahmen, sind allerdings wasserlöslich und pflegen das Haar nachhaltig.

*Über alle Hauttypen hinweg: Welcher ist Ihr absoluter Frühlings-Pflege-Tipp?*

**Prof. Dr. Nashan:** Nehmen Sie sich eine kleine persönliche Pause, um Haut und Haare zu verwöhnen. Neben den Dermatologen stehen Apotheker, Friseure, Kosmetikerinnen, Drogisten, Podologen etc. Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Gut beraten und nicht zu viel experimentiert, dann ausreichend lange angewendet sollte sich der Erfolg einstellen: Die Haut sollte für Sie gesund, strapazierfähig, gereinigt und geglättet tastbar sein, die Haare formbar, glänzend mit gutem Wachstum Ihr Erscheinungsbild abrunden.

**Klinikum Dortmund, Unternehmenskommunikation**

**Marc Raschke (verantwortlich)**

**Beurhausstr. 40, 44137 Dortmund**

**Telefon +49 (0)231 953 21200**

**Mobil +49 (0)172 28 36 550**

**Fax +49 (0)231 953 98 21270**

**[marc.raschke@klinikumdo.de](mailto:marc.raschke@klinikumdo.de)**

**[www.klinikumdo.de](http://www.klinikumdo.de)**

**<http://www.facebook.com/klinikumdo>**