

Hautpflege im Winter

Aktualisierte Leitlinie zu Neurodermitis

TN | Bald ist er da, der Winter, und mit ihm kehrt ein vielen bekanntes Problem zurück: Draußen ist es nasskalt, drinnen meist warm und trocken – das kann selbst eine gesunde Haut aus der Fassung bringen. Umso schlimmer sind die Auswirkungen des ständigen Wechsels bei Menschen, deren Haut sowieso schon in Mitleidenschaft gezogen ist, z.B. Neurodermitikern. Was im Winter zur Hautpflege getan werden kann und was die aktualisierte Leitlinie zu Neurodermitis empfiehlt, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Es ist das Zusammenspiel vieler Faktoren, das die Haut im Winter reizt. Einerseits ziehen sich durch die kalten Außentemperaturen die Blutgefäße zusammen, was zu einer schlechteren Durchblutung des Gewebes und somit auch zu einer schlechteren Versorgung der Haut führt, andererseits trocknet die feuchtigkeitsarme Heizungsluft die Haut merklich aus und raubt ihr so die Möglichkeit, sich vor Umwelteinflüssen zu schützen. Wer dann mit heißen Bädern, so entspannend und wohltuend sie auch sein mögen, seine Haut aufweicht und sie ihres Säureschutzmantels beraubt, der muss sich nicht über eine rote, wunde und juckende Haut mit Ausschlägen wundern.

Vorbeugung ist das A und O

Anhand der Ursachen lässt sich festmachen, wie eine trockene Haut im Winter am besten geschont wird. Die Zeit im Freien sollte zeitlich begrenzt und nach Möglichkeit bestens angezogen verbracht werden. Für heiße Bäder gilt Ähnliches: Wenn möglich, sind sie zu meiden. Lauwarme Bäder sind aber kein Problem. Eine feuchtigkeitsspendende bzw. rückfettende Hautpflege hilft der Haut zudem, sich gegen trockene Heizungsluft zu wehren.

Neurodermitiker und der Winter

Im Winter sind Neurodermitiker meist deutlich schwerer getroffen als im Sommer – das liegt unter anderem an der raueren Umgebung bei kalten Außentemperaturen. Kürzlich wurde die Leitlinie zur Atopischen Dermatitis¹, wie die Neurodermitis fachlich korrekt heißt, aktualisiert und mit ihr die Empfehlungen zur Behandlung der geschundenen Haut.

Demnach sind die Reinigung, Pflege und der Schutz der empfindlichen Haut die oberste Maßgabe. Zur Reinigung sind pH-freundliche, rückfettende Synthetische alkalischen Seifen vorzuziehen. Eine Neuerung gibt es bei der empfohlenen Häufigkeit des Duschens bzw. Badens: Demnach ist es aktuellen Erkenntnissen zufolge nicht schadhaft, täglich zu duschen bzw. zu baden, sofern dies nicht bei zu heißen Temperaturen geschieht. Unter Verwendung der richtigen Reinigung ist das Baden zudem dem Duschen vorzuziehen. Verkrustete Haut sollte, obwohl sie empfindlicher ist, sorgfältig gereinigt werden, um Verunreinigungen und lose Hautschuppen zu entfernen. Dies spielt eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Hautinfektionen, z.B. mit Hautpilzen. Beim Abtrocknen sollte stets getupft und nie gerubbelt werden. Ein sorgfältiges Abtrocknen ist sehr wichtig, da feuchte Haut aufweicht, ihren Schutz verliert und somit Erregern einen Nährboden liefert. Nach dem Abtrocknen ist eine rückfettende Pflege mit Emollientien zu empfehlen. Wer eine solche Pflege verwendet, hat laut der Leitlinie keinen signifikanten Vorteil durch Ölbäder und Co. Im Hinblick auf die Inhaltsstoffe sind nach wie vor Glycerin und Urea Mittel der Wahl. Im Winter ist zudem auf einen erhöhten Fettgehalt im Vergleich zum Sommer zu achten. Reine Ölprodukte wie Kokosnussöl sollten allerdings nicht verwendet werden, da diese die Haut austrocknen können. Die Pflege mit Emollientien ist dabei durchgehend vorzunehmen. Aufgrund der hohen Kosten für allergenfreie Pflegemittel besteht hier laut Leitlinie ein großes Risiko der Vernachlässigung. Patienten können als Verbrauch pro Woche ca. 250–500 g Pflegemittel erwarten.

Fazit

Bei der Hautpflege bei Neurodermitis hat sich auch mit der aktualisierten Leitlinie nicht viel verändert. Das Hauptaugenmerk liegt nach wie vor auf Reinigung und Pflege. Dabei sind pH-neutrale Waschlotionen und rückfettende Emollientien zu nutzen. Neu ist, dass Neurodermitikern nicht mehr von der täglichen Wäsche abgeraten werden muss.