

# Presseaussendung

Linz, am 10. Jänner 2024

## Der richtige Hautschutz bei Kälte

**Wenn es draußen kalt ist und in den Wohnräumen warm, dann wird unsere Haut oftmals trocken und rissig. Daher muss man den Schutzfilm der Haut pflegen, damit das nicht passiert.**

Häufig kommt es im Winter dazu, bedingt durch die starken Temperaturunterschiede zwischen Innen- und Außenluft, dass die Haut porös und trocken wird. Das geht oftmals Hand in Hand mit schmerzhaften Rissen rund um das Nagelbett. In Summe ist das also keine erfreuliche Situation. Die man aber in den Griff bekommt. „Damit so etwas gar nicht passiert, muss der Fettsäureschutzmantel der Haut geschützt werden. Dazu dienen alle möglichen Cremes, die der Haut wieder Feuchtigkeit geben. Die darin enthaltenen aktiven Substanzen sind Harnstoff, Glycerin und Liposomen. Stark duftende Pflegeprodukte sind hier nachteilig und sollten eher vermieden werden“, sagt MR Dr. Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Hautärztin sowie Vorsorge-Referentin in der Ärztekammer für Oberösterreich.

### Vorsicht beim Waschen und Duschen

Besonders gut kann man die Haut über das eigene Duschverhalten bewahren. Verwenden Sie keine Seifen, da diese entfetten und damit den Fettsäureschutzmantel der Haut stören. Empfehlenswerter sind sogenannte Syndets. Diese werden synthetisch hergestellt, sind milder in der Hautreinigung und für die empfindliche Haut deutlich besser verträglich. Drehen Sie beim Duschen das Wasser nicht zu heiß auf, auch wenn das in der kalten Jahreszeit natürlich angenehm ist. Schon eine kleine Verringerung der Wassertemperatur wirkt sich sehr günstig auf die Hautoberfläche aus. Verkürzen Sie auch die Duschzeit auf maximal fünf Minuten. Am Schluss des Reinigungsvorgangs empfiehlt es sich kalt nach zu duschen. Das fördert nicht nur die Regenerationskraft der Haut, sondern wirkt auch juckreiz- und entzündungshemmend. „Grundsätzlich sollte die Devise ‚weniger ist mehr‘ beachtet werden und im Vordergrund stehen. Dies gilt sowohl für die Menge wie auch die Anzahl der Reinigungs- und Pflegeprodukte“, sagt MR Dr. Reitböck.

### Sorgsam nach der Sauna

Sollten Sie in der kalten Jahreszeit gerne die Sauna aufsuchen, ist es wichtig, danach nicht sofort zu duschen, denn dann ist der Fettsäureschutzmantel flüssig wie zerlassene Butter und fließt bereitwillig in den Abfluss. Gehen Sie besser zuerst an die frische und kühle Luft. Dadurch wird die oberste Fettschicht wieder stabilisiert und der Schutz bleibt erhalten. Um diese auch danach nicht zu stören, ist es ratsam, sich mit dem Handtuch nur zart abzutrocknen (abzutupfen) und nicht stark abzureiben.

Rückfragen:

**David Hell, BA**, Ärztekammer für Oberösterreich / Presse & Kommunikation  
Tel. +43 732 77 83 71-327 bzw. +43 699 10 45 0000, Mail: [david.hell@aekoee.at](mailto:david.hell@aekoee.at)  
Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, [www.aekoee.at](http://www.aekoee.at)

Presseaussendung