

Hausmittel gegen trockene Haut

Trockene Haut – Hausmittel ergänzen die tägliche Pflege

Ganz natürlich und gesund – für trockene Haut Hausmittel einzusetzen hat eine lange Tradition: Schon Kleopatra kannte Milchbäder, Quarkmasken und pflegende Öle.

Ergänzung zur täglichen Pflege: Hausmittel gegen trockene Haut

Vor allem im Winter klagen viele Frauen – aber auch Männer – über ein wiederkehrendes Problem: Die Haut spannt und juckt, wird rau, rötlich oder gar schuppig. In den meisten Fällen haben diese Beschwerden eine gemeinsame Ursache: Die Haut ist zu trocken. Wenn das natürliche Gleichgewicht aus Lipiden und Feuchtigkeit in den äusseren Hautschichten gestört ist, wird auch die Schutzfunktion der Haut geschwächt. Zurück in einen gesunden Zustand bringen Sie trockene Haut mit Hausmitteln natürlichen Ursprungs und hochwertigen Pflegeprodukten.

Trockene Haut – Mangel an Lipiden und Feuchtigkeit

Die Haut übernimmt als unser grösstes Organ eine wichtige Schutzfunktion. Deshalb ist sie mit einem Schutzfilm ausgerüstet, der einerseits vor Stoffen und Keimen von aussen schützt, aber andererseits auch körpereigene Stoffe (wie Schweiß) nach aussen lässt. Diesen komplexen Hydrolipidfilm bildet ein empfindliches Gleichgewicht aus Lipiden und Feuchtigkeit. Sinkt der Wasseranteil in der Haut unter 10 %, so spricht man von trockener Haut.

Richtig pflegen bei trockener Haut – Hausmittel als Feuchtigkeitsspender?

Das Bemerkenswerte am Schutzfilm der Haut ist, dass er nicht an allen Stellen des Körpers und schon gar nicht bei allen Menschen gleich zusammengesetzt ist. Deshalb kann sich trockene Haut nicht nur unterschiedlich zeigen, sondern auch unterschiedliche Bedürfnisse haben. Bei manchen Betroffenen fehlt es vor allem an Feuchtigkeit, während ein anderer Hauttyp einen hohen Bedarf an Lipiden hat. Wer gegen trockene Haut Hausmittel einsetzen möchte, muss also wissen, was genau der Haut fehlt.

Wichtige Massnahmen: Äussere Einflussfaktoren erkennen und beheben

Trockene Haut ist für viele vor allem im Winter ein Problem. Der Grund dafür liegt oft in der sehr trockenen Luft: Im Haus muss sich die Haut mit der warmen Heizungsluft arrangieren, und draussen ist die Luft eiskalt, aber ebenfalls trocken. Eine Schale mit Wasser auf der Heizung oder auch die Wäsche auf dem Wäscheständer kann Linderung verschaffen, weil beide Massnahmen die Luftfeuchtigkeit zu Hause erhöhen. Auch die Körperpflege sollte geprüft werden. Bei Patienten mit sehr trockener Haut ist weniger oft mehr: Eine gründliche Dusche alle zwei Tage ist für die Haut pflegender als tägliches Duschen mit Seifeneinsatz.

Trockene Haut – Hausmittel lindern Beschwerden

Einen sehr wohltuenden Effekt für trockene Haut können Vollbäder haben, wenn sie richtig zusammengesetzt sind. Ein gutes Vorbild: Kleopatras Milchbad, dazu wird das nicht zu heisse Badewasser mit 1 Liter Vollmilch, ca. 200 ml Olivenöl und, falls zur Hand, 200 ml Karottensaft versetzt. Hochkonzentrierte Vitamine und hochwertige Öle pflegen die Haut optimal.

Pflege für das Gesicht selbst zusammenstellen: Masken aus Lebensmitteln

Die Gesichtshaut ist besonders anspruchsvoll, weil sie häufig durch Umwelteinflüsse strapaziert wird. Zwei natürliche Masken gelten grundsätzlich als empfehlenswert:

Quarkmaske: 1 EL Quark, 1 TL Honig, 1 TL Sahne – 10-15 Minuten Einwirkzeit

Haferflockenmaske: 2 EL Haferflocken, etwas kochendes Wasser – 5 Minuten ziehen lassen, dann 10 Minuten Einwirkzeit

Wichtig ist, dass die Masken bei trockener Haut hinterher immer gründlich entfernt werden. Reste können sich ansonsten verhärten und antrocknen.

Rundum gut gepflegte, trockene Haut: Hausmittel und Pflegeprodukte

Sich eine Auszeit zu nehmen und mit natürlichen Hausmitteln bewusst etwas für die Haut zu tun, ist eine gute Idee. Denn die damit verbundene Entspannung und der Wohlfühlfaktor sind wichtig, um der Haut Ruhe zu geben.

Im Alltag und für die tägliche Pflege sind hochwertige Pflegeprodukte mit einer abgestimmten Zusammensetzung aus Lipiden und Feuchtigkeitsfaktoren aber die bessere Wahl.