

## Doc Dreessen rät Wetter-, Wind- und Winterschutz

(zrcw) - Eine sich tiefer senkende Sonne bricht hin und wieder durch die Wolken, Frühnebel oder Herbstregen bewässern die Gesichtshaut und die Hände, aber ein kalt-trockener Wind oder die trockene Wärme molliger Wohnstuben entziehen über einen Verdunstungsprozess der Haut eben diese Bewässerung. Und Nässe und Feuchtigkeit lösen zugleich die von unseren Talgdrüsen fleißig und mühselig produzierten Hautfette heraus. Im Normalfall bilden diese Hauttalgfette zusammen mit der Produktion unserer Schweißdrüsen ein gesundes Gemisch, welches wir als natürlichen Feuchtigkeitsfaktor (Englisch: NMF = natural moisturizing factor) bezeichnen.

Dieser ist nichts anderes als der Schutzmantel der Haut und angereichert mit körpereigenen Säuren, eben der Säureschutzmantel. Doch besser sollte man in dieser herbstlich-vorwinterlichen Zeit vom Fettschutz sprechen, an welchem feinste oder gröbere Wassertropfen einfach abperlen; aber nur dann, wenn wir diesen Fettschutz auch immer wieder erneuern und zwar von außen durch ganz regelmäßiges Eincremen. Und damit ist nicht mal ein soeben draufgeklatschtes Einschmieren gemeint, um das Gewissen zu beruhigen, sondern ein mäßig kräftiges Einmassieren mit den Fingerkuppen, so dass die Creme oder Salbe nicht wie der Wurschtbelag auf der Brotscheibe ruht, sondern wie die gute Butter tief in die Poren hineinpassiert wird. Zuvor einen Schuss, na ja Sie wissen schon... (für Neuleser: Apfel- oder Obstessig – gegebenenfalls mit 'nem Spritzer Wasser verdünnt – einreiben in die Haut, ja auch in die Gesichtshaut, die mehr wie andere Regionen Wetter, Wind und Winter ausgesetzt ist.) Den Hals und das Dekolleté und die Hände bitte nicht zu vergessen! Und die Her-



*Der Bergedorfer Facharzt für Hauterkrankungen, Dr. Claus Dreessen, klärt in einer beliebten Serie über Hautthemen auf.*

Foto: Privat

ren der Schöpfung vergessen zu gern die Unterschenkel, die von den Hosenbeinen zusätzlich trocken gescheuert werden; dann beginnt es dort zunächst mit leichtem Juckreiz, oft unmerklich im Schlaf, weil ja der körpereigene Cortison Spiegel über Nacht absinkt. Das körpereigene Cortison (korrekt Kortisol) verhindert nämlich auch Juckreiz, nur manchmal reichen die körpereigenen, am Tage produzierten Mengen eben nicht aus. Und dann versucht man sich im Halbschlaf den Juckreiz mit noch trockeneren rissigen Fersen, hart wie altes Schuhleder, wegzureiben. Man raspelt sich sozusagen auch noch gesunde Hautoberflächenzellen davon, die Haut verdünnt, die Nerven liegen blank, und der Juckreiz wird zur Qual; so beginnt nur durch reine Unachtsamkeit oder Trägheit ein unnötiger Teufelskreis und es entsteht das, was wir Hautärzte eine Dermatitis (= Hautentzündung) nennen oder wenn diese länger anhält, eben ein Ekzem; zum Beispiel mit

### Unsere Serie

feinen kleinen Rissen oder auch tieferen Riefen, in die sich dann völlig problemlos die fußnahen Pilzelemente oder Fremdbakterien oder auch Allergene (Allergieauslöser) einnisten können. Dieses Grundprinzip der Ekzementstehung gilt selbstverständlich für jegliche Hautregionen von Kopf bis Fuß. Es gibt vielerlei Ekzemformenbezeichnungen. Hier spreche ich zunächst vom Austrocknungsekzem oder Sie kennen bereits den medizinischen Fachbegriff Exsiccationsekzematoid (exsiccare = austrocknen). Und dann wundern Sie sich, wenn es heißt: »... aber die oder der verordnet ja sofort immer nur Cortison!« Tja, wer hat es denn so weit kommen lassen? Wer will denn seinen Juckreiz am liebsten noch gestern loswerden? Wohlbemerkt, ich spreche hier nicht von Erkrankungen an der Haut wie der Neurodermitis oder zum Beispiel der Schuppenflechte; diese gehören heute und hier nicht in diesen Artikel. Gemeint ist ein »Pflegetotstand« im wahrsten Sinne des Wortes: mangelnde oder eben gar keine Hautpflege als frühzeitiges und somit vorbeugendes (= prophylaktisches) Eincremen der Haut insbesondere in dieser herbstlichen Jahreszeit, in welcher unsere Haut nicht nur dem Wechsel von trockener klirrender Kälte zu feuchtnasser Luft ausgesetzt werden wird, sondern dazu auch noch dem Temperaturenwechsel von früh- oder tiefwinterlichen Celsiusgraden zu klimatisierten Arbeitsräumen oder bullernder Ofenhitze daheim. In einer der nächsten Artikel dieser Serie verrate ich interessierten Lesern ein paar Tipps zu käuflichen und selbst zu fertigenden Pflegeprodukten. Kommen Sie bis dahin gut gecremt und gesalbt durch den Herbst.

*Ihr Dr. Claus Dreessen*  
www.dreessendoc.com