

## Wenn die Haut juckt und spannt – Ursachen und Hilfe

Vor allem im Winter geht es vielen von uns so: Die Haut juckt und spannt, sie fühlt sich ausgetrocknet und rissig an. Bei trockener Haut sind Hautelastizität und Geschmeidigkeit deutlich verringert. Zwar stellt feuchtigkeitsarme Haut keine bedenkliche Erkrankung dar, doch der Einfluss auf die Lebensqualität kann erheblich sein, die Betroffenen „fühlen sich einfach nicht wohl in ihrer Haut“. Trockene Haut kann viele Ursachen haben: Manche Menschen leiden an anlagebedingter Hauttrockenheit, in deren Folge es sogar zu Neurodermitis kommen kann. Hauttrockenheit ist außerdem eine Begleiterscheinung des Älterwerdens, denn die natürliche Regulierung des Fettgehalts und der Hautfeuchtigkeit nimmt mit den Jahren ab. Auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für eine straffe und gut durchfeuchtete Haut von Bedeutung. Ein Mangel an Vitamin A, Vitamin B und Biotin kann somit Ursache für Hauttrockenheit sein, genauso wie Umwelteinflüsse. Heizungsluft, Winterwetter sowie häufiges, zu heißes Baden und Duschen trocknen die Haut zusätzlich aus.



Bei trockener Haut ist die Zusammensetzung der Hautlipide verändert und der Lipid-(Fett)-Gehalt der Haut verringert. Durch Zuführung von Lipiden in Form von Cremes und Ölbädern kann die Barrierefunktion der Epidermis stabilisiert werden. Die natürlichen Feuchthaltefaktoren der Haut regulieren die Hydratation der Hornschicht. Ziel jeder Behandlung ist es, die fehlenden Lipide und Feuchthaltefaktoren zu ersetzen und den Hautzustand zu normalisieren. Mit Hilfe von fetthaltigen Cremes und Duschölen können die Lipide in der Haut wieder angereichert werden. Zusätzlich zur Verwendung spezieller Pflegeprodukte sollen Betroffene heiße Dusch- oder Wannenbäder sowie Räume mit trockener Luft vermeiden. Besonders in der kalten Jahreszeit sollte man auf entfettende Duschcremes und Schaumbäder verzichten und statt dessen nur lauwarm mit milden Duschölen duschen und dazu sehr reichhaltige Pflegeprodukte verwenden.

Nach langen Sonnenbädern, bei häufigem Duschen und auch in der kalten Jahreszeit braucht die Haut eine Extrapflege.

Der Kräuter Haar- und Körperpflegespezialist Rausch aus der Schweiz, hat eine sehr reichhaltige Körperpflege entwickelt, die speziell trockene bis sehr trockene Haut intensiv pflegt. Die naturreinen Nussöle basieren bei der Creme-Öl-Dusche auf einer Kombination von Brasil Kastanien-Öl, Süßmandel sowie Macadamia. Das Körperöl enthält als Hauptbestandteile Babassu-Öl, Cacao-Extrakt und ebenfalls Brasil Kastanien-Öl.

Die neuen Pflegeprodukte wirken befeuchtend und entspannend. Die Creme-Öl-Dusche ist frei von PEG, Silikon und Mineralöl; das Körperöl enthält weder Silikon noch Mineralöl. Neben der natürlichen Zusammensetzung ist die praktische Anwendung ein weiterer Pluspunkt der neuen Pflege: Schon die Creme-Öl-Dusche ist so reichhaltig, dass es auch mal ohne Eincremen geht. Das Körperöl lässt sich dank des Zerstäubers fein auf der Haut verteilen, zieht sofort ein und fettet nicht nach.

Wie wirkt`s?

**Brasil Kastanien:** Ein Öl mit hoher Affinität zur Haut, schützt vor dem Austrocknen sowie Sonnenlicht und wirkt entzündungshemmend.

**Babassu:** Bei Körpertemperatur schmelzendes Fett, reguliert den Wasser/Fett-Haushalt der Haut und macht sie geschmeidig dank Laurinsäure.

**Cacao:** Theobromin, Tryptophan, Anandamid sowie Coffein aus der Cacao-Nuss wirken stimulierend.

**Macadamia:** Naturreines Öl, reich an Vitamin E, ähnelt dem Hautsebum und verleiht einen geschmeidigen Hautschutzfilm.

**Süßmandel:** Reich an mehrfach-ungesättigten Fettsäuren, schützt vor dem Austrocknen, schenkt Elastizität und Geschmeidigkeit.