

13. November 2013

**Gesunde Haut im Alter:  
Auf die richtige Pflege kommt es an**

**Anmoderation:**

Attraktives Aussehen ist auch älteren Menschen wichtig. Mit einer sorgfältigen Hautpflege kann man viel dazu beitragen und auch in reiferen Jahren für ein gesundes, attraktives Aussehen zu sorgen. Worauf Senioren achten sollten und wie sich die Haut im Alter verändert, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.50 Minuten

---

**Dr. Astrid Maroß:**

**Im Alter neigt die Haut mehr zu Trockenheit und ist anfälliger für Entzündungen – und das liegt daran, dass sich die Hautzellen nicht mehr so schnell erneuern, die Talgdrüsen weniger Fett produzieren und insgesamt die Haut auch schlechter durchblutet ist.**

**Text:** erklärt Dr. Astrid Maroß. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband. Um die Haut zu schonen empfiehlt sie, auf langes, heißes Duschen oder Baden zu verzichten, denn beides trocknet die Haut aus. Stattdessen sollte man kurz duschen oder sich gründlich waschen. Außerdem sollte man vermeiden, die Haut durch Bürsten oder kräftiges Schrubben zu reizen. Auch auf die richtige Seife und das Abtrocknen kommt es an. Dr. Maroß:

**Dr. Astrid Maroß:**

**Für die trockenere Haut ist ph-Hautneutrale Seife oder Flüssigseife zu empfehlen, die auch nur mild parfümiert sein sollte. Ganz besonders wichtig ist im Alter, dass man alle Hautfalten – also auch unter Brust, unter den Achseln, im Gesäßspalt und zwischen den Zehen – gut abtrocknet, damit es dort nicht vermehrt zu Entzündungen kommt.**

**Text:** Außerdem ist es wichtig, sich regelmäßig einzucremen, denn reife Haut braucht viel Fett und Feuchtigkeit. Daher sollte man sich mindestens einmal in der Woche gut eincremen, bei trockener Haut auch häufiger.

**Dr. Astrid Maroß:**

**Man sollte auf rückfettende Produkte achten, die die Feuchtigkeit binden können, zum Beispiel die Harnstoff, Glycerin oder Hyaluronsäure enthalten. Und wie bei allen Pflegeprodukten ist es wichtig, dass Duft- und Konservierungsstoffe, Farbstoffe möglichst nicht enthalten sind. Ein einfacher Trick ist da auf Babypflegeprodukte zurückzugreifen.**

**Text:** Gerade im Winter belastet die kalte, trockene Außenluft und die warme, trockene Heizungsluft in Räumen die Haut. Deshalb ist ein hoher Fettanteil in Cremes sinnvoll. Außerdem rät Ärztin Maroß dazu, wenn man sich länger im Freien aufhält, auch im Winter einen Sonnenschutz zu verwenden.