

## Empfehlungen für die Patienten

# Tipps zu juckender Winterhaut

**ROCHESTER – Besonders in der kalten Jahreszeit klagen die Patienten darüber, dass ihre Haut trocken wird und dann unangenehm juckt. Basismassnahme ist eine gute Pflege. Die Mayo Clinic gibt in ihrem Newsletter praktischen Rat für die Weitergabe an die Patienten.**

Die Mayo Clinic empfiehlt gegen trockene, juckende Winterhaut an erster Stelle warme Wannenbäder – warm, nicht heiss: Die Temperatur sollte nicht über 35°C liegen. Als

Zusatz sorgt ein Badeöl dafür, dass die Haut Rückfettung erhält. Für die regelmässige Körperreinigung sollte Seife nur sehr sparsam eingesetzt werden – ausschliesslich für

das Gesicht, die Achseln, für Hände und Füsse. Antibakterielle und desodorierende Seifen sind ungünstig, ebenso Parfums und Laurylsulfate als Zusatzstoffe. Empfehlenswert sind rückfettende Seifen.

Die gereinigte Haut sollte abgetupft, nicht gerubbelt werden. Es darf Feuchtigkeit in der Haut bleiben, sie sollte also nicht restlos trockengetupft werden. Anschliessend empfiehlt sich das grosszügige

Auftragen von Feuchtigkeitscreme, wobei Produkte wie Cremes oder Lotionen mit Alkohol nicht geeignet sind.

Schliesslich gilt es auch, ein Auge auf das Raumklima zu haben: Die Innenraumfeuchte sollte zwischen 40 und 50 relativen Prozent liegen, die Temperatur zwischen 20 und 24°C.

UNo

Mayo Clinic Health Letter Dezember 2006;  
[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)