**Trockene Haut** (Xerosis cutis)

* Trockenheit führt die Liste der Hautbeschwerden an: über 40 % der Besuche beim Hautarzt sind auf trockene Haut zurückzuführen
* Diese kann am gesamten Körper auftreten, macht sich jedoch am häufigsten an den Händen, Füßen, Knien, Ellbogen und im Gesicht bemerkbar, da diese Stellen äußeren Einflüssen stärker ausgesetzt sind als andere
* Trockene Haut im Gesicht kann zur vorzeitigen Hautalterung beitragen

**Ursachen**

* Die Hauptursachen sind Umwelteinflüssen und ungeeigneten Hautpflege
* Aber auch Erkrankungen: Neurodermitis, Psoriasis, Diabetes, Keratosis pilaris (auch Reibeisenhaut genannt), Ichthyosis (Verhornungsstörung der Haut)
* Trockene Haut wird durch eine Störung der Hautbarriere verursacht, dabei gehen durch einen Mangel an Feuchthaltefaktoren Feuchtigkeit und die Fähigkeit, Wasser zu binden, verloren.

**Auslöser**

* Umwelt: Ungünstige Wetterbedingungen – heiße, kalte und trockene Luft
* Jahreszeiten: trockene Haut verschlimmert sich meist in der kalten Jahreszeit
* Ultraviolettes Licht (UV) trocknet die Haut aus und kann die [Hautalterung](https://www.eucerin.de/hautzustand/alternde-haut/alternde-haut-im-allgemeinen) verstärken
* Ältere Haut neigt zunehmend zur Trockenheit
* Medikamente: als Nebenwirkung tritt trockene Haut auf z.B. harntreibende Mittel, die den Blutdruck senken, Antibiotika und Aknemedikamente können zu trockener Haut führen
* Genetische Einflüsse: Der Feuchtigkeitshaushalt der Haut wird auch durch genetische Faktoren bestimmt
* Ernährung: Ein Mangel an Nährstoffen wie ungesättigte Fettsäuren und Vitamine
* Alter: Verringerung der Anzahl der Talg- und Schweißdrüsen in der Haut, der Wassergehalt der Haut und ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden, nehmen ebenfalls ab

## Das sollten Sie bei trockener Haut vermeiden

* Trockene Luft vermeiden (z.B. in der Heizperiode einen Luftbefeuchter einsetzen)
* lange heiß duschen oder baden – schnelle, lauwarme Duschen anstatt langer, heißer Bäder
* Beim Abwaschen Handschuhe tragen (um heißes Wasser und aggressive Spülmittel vermeiden)
* Kleidung aus natürlichen Materialien tragen (z. B. aus Baumwolle und Seide)
* Waschmittel ohne Farb- oder Duftstoffe verwenden
* Trinken Sie ausreichend Wasser – diese Empfehlung gilt besonders für ältere Menschen

**Tägliche Hautpflege bei Trockener Haut**

* Pflegeprodukte ohne Alkohol, Duft- und Farbstoffe, um Hautreizungen vorzubeugen
* eine Pflege die den Feuchtigkeitshaushalt in den oberen Hautschichten wiederherstellt mit Inhaltsstoffen wie z.B. Urea (am besten in Kombination mit Ceramiden, natürliche Feuchthaltefaktoren, Glycerin und Gluco-Glycerol *z.B. Eucerin UreaRepair 10% Lotion*)
* Reinigung so sanft, dass der natürliche Schutzfilm der Haut beim Waschen nicht abgelöst wird

*z.B. Eucerin UreaRepair Pflegeserie ( Waschfluid, Körpercreme, Lotion, Hand- und Fußcreme) in der Apotheke erhältlich*