

Hautpflege

Der beste Schutz vor Hautproblemen besteht in einer konsequenten Körperhygiene*, verbunden mit einer sorgfältigen, an die individuellen Probleme angepassten medizinischen Hautpflege.

Das fängt mit der Hautreinigung an. Keinesfalls sollte dazu Seife verwendet werden. Seifen sind alkalisch (pH-Wert 10-11), also das Gegenteil von sauer. Auf unserer Haut herrscht aber ein saures Milieu (pH-Wert 4-6). Seife neutralisiert den Säureschutzmantel, entzieht der Haut Fett und kann zur Aufquellung führen (weiße Finger bzw. Zehen nach langem Baden in der Wanne).

Eine unempfindliche gesunde Haut kann dies meist rasch ausgleichen, nicht jedoch eine trockene (= vorgeschädigte) Haut. Zur Reinigung der Haut geeignet sind milde, seifenfreie, z.B. medizinische Waschlotionen („Syndets“ = synthetische Detergents). Diese enthalten waschaktiven Substanzen (Tenside) für eine milde Reinigung, sie sind Haut-neutral (pH-Wert 7) oder leicht sauer (pH-Wert ca. 5, wie auf der gesunden Haut).

Zum Duschen bzw. Baden empfiehlt sich die Verwendung von Duschölen mit rückfettender Wirkung. Das anschließende Trocknen soll gründlich geschehen. Das wird häufig weniger beachtet, ist aber wichtig, da feuchte Kammern Brutstätten für Pilze und Bakterien sind. Ganz besonders gilt dies für die Zwischenräume der Finger und Zehen, Hautfalten (Bauchfalten, Gesäßfalte, unter den Brüsten, Genitalbereich etc.), Gelenkbeugen (Knie, Ellenbogen, Achselhöhle) usw.

Für die Pflege der Haut im Bereich des Lymphödems dürfen nur milde medizinische (unparfümierte!) Produkte verwendet werden, da dort die Haut besonders empfindlich ist. Bewährt haben sich hier physiologisch wirkende Cremes und Lotionen, die z.B. natürliche, hautverwandte Fette und Öle (Mandelöl, Aloe vera-extrakt, Erdnussöl, Karotten Öl etc.) enthalten.

Für trockene Haut besonders geeignet sind Cremes in Form von Wasser-in-Öl-Emulsion (W/O-emulsion) mit einem geringen Wasseranteil. Sie sind hautfreundlich und legen sich wie ein Schutzfilm über die Haut. Um die Haut geschmeidig zu machen bzw. zu halten, sollten die Cremes natürliche Feuchthaltefaktoren (3-10 % Urea, Milchsäure etc.) sowie Barriere-bildende Lipide (Cholesterin, Ceramide, Linolsäure etc.) enthalten.

Folgende Substanzen sind Feuchtigkeitsspendend bzw. Feuchtigkeit-speichernd: Harnstoff (Urea), Glycerol, ggf. in Kombination mit Harnstoff, Sorbitol, Dexpanthenol (auch „Panthenol“ genannt), Allantoin, Milchsäure).

Vorsicht: manche Produkte enthalten möglicherweise Allergie-auslösende Bestandteile (z.B. Lanolin, etc.). Diese sind ggf. zu meiden wie Produkte auf der Basis von Mineralfetten. Letztere bilden einen Film auf der Hautoberfläche, welcher Poren verstopfen kann. Produkte mit ätherischen Ölen können Hautreizungen hervorrufen. Bei Patienten mit einem bekannten Allergierisiko kann vor der Anwendung eines neuen Präparats ein 24-stündiger Verträglichkeitstest an einem gesunden Körperteil durchgeführt werden.

Die Hautpflege sollte zweimal täglich durchgeführt werden: morgens nach dem Duschen bzw. Waschen und abends nach dem Abnehmen der Kompressions-Versorgung. Bei sehr trockener Haut ggf. auch zwischendurch am Tag. In jedem Fall aber erst nach gründlichem Abtrocknen! Hierbei gilt nicht die Regel „viel hilft viel“! Hautpflegemittel sollten sparsam verwendet und – um den Lymphabfluss zu unterstützen – sanft aber gründlich in Richtung zum Körper hin streichend einmassiert werden.

Präparate aus natürlichen Rohstoffen werden von der Haut in der Regel innerhalb von 5 bis 10 Minuten aufgenommen. Das kann man daran erkennen, dass sich die Haut wesentlich glatter anfühlt und keine Rückstände des Produkts mehr wahrzunehmen sind. Nur wenn das Pflegemittel vollständig eingezogen ist, darf der Kompressionsstrumpf angezogen werden. Nach Möglichkeit kann zweimal pro Woche ein rückfettendes Ölbad genommen werden. Hier ist darauf zu achten, dass die Wassertemperatur nicht hoch ist. Dies würde zu einer verstärkten Durchblutung der Haut führen, wodurch vermehrt Wasser (und Eiweiß!) in das Gewebe austritt und zu einer Ödemverschlechterung führen kann.

Bei konsequenter Durchführung von richtiger Reinigung und Pflege der trockenen Haut ist oft schon nach relativ kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung des Hautzustands festzustellen.

* Zur Körperhygiene im weiteren Sinne gehören auch eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft, Verzicht auf Rauchen (bereits eine Zigarette am Tag verschlechtert die Hautdurchblutung messbar), Schutz vor starker Sonneneinstrahlung (Sonnenstudio!), eisiger Kälte und starker Hitze sowie die Vermeidung von Stress.

Quelle: Lymph & Gesundheit - 3 / 2014
(angepasst von Dr. med. Jochen Röttele)

Stand 29.3.25