Hausmittel für trockene Haut

Was ist trockene Haut? Trockene Haut (Xerose) ist eine Folge vieler Faktoren. Wenn die Haut ihre natürliche Ölbarriere verliert, fangen die Betroffenen an, in den ausgetrockneten Hautpartien zu jucken. Rötungen, blutende Schrunden, schuppige oder schuppige Haut, Risse, raue und schrumplige Haut sind einige der verschiedenen Aspekte trockener Haut. Bestimmte Krankheitszustände führen zu schwerer trockener Haut oder Ichthyose. Die meisten trockenen Hauttypen können mit vorbeugenden Maßnahmen und der angemessenen Verwendung von Ölen, Feuchtigkeitscremes und Ernährung behandelt werden. Wenn der Hautzustand jedoch schwerwiegend ist und anhält, muss der fachkundige Rat eines Dermatologen eingeholt werden. Ursachen trockener Haut Einige der Ursachen für trockene …

Was ist trockene Haut?

Trockene Haut (Xerose) ist eine Folge vieler Faktoren. Wenn die Haut ihre natürliche Ölbarriere verliert, fangen die Betroffenen an, in den ausgetrockneten Hautpartien zu jucken. Rötungen, blutende Schrunden, schuppige oder schuppige Haut, Risse, raue und schrumplige Haut sind einige der verschiedenen Aspekte trockener Haut. Bestimmte Krankheitszustände führen zu schwerer trockener Haut oder Ichthyose.

Die meisten trockenen Hauttypen können mit vorbeugenden Maßnahmen und der angemessenen Verwendung von Ölen, Feuchtigkeitscremes und Ernährung behandelt werden. Wenn der Hautzustand jedoch schwerwiegend ist und anhält, muss der fachkundige Rat eines Dermatologen eingeholt werden.

Ursachen trockener Haut

Einige der Ursachen für trockene Haut sind wie folgt:

Psoriasis: Dieser Zustand ist gekennzeichnet durch tote, trockene Zellen, die einen dicken Fleck auf der Haut bilden und Juckreiz verursachen.

Wetter: Kaltes, trockenes Wetter oder Wetter mit geringer Luftfeuchtigkeit trocknet die Haut aus. Kinder haben im Frühling und Sommer aufgrund von Giftefeu Hautausschläge.

Atopische Dermatitis: Dies ist eine Art von Ekzem. Die am häufigsten betroffenen Bereiche sind die Kniefalten, Knöchel, Handgelenke und Ellbogen. Der Hals und das Gesicht sind die anderen Bereiche, die von starkem Juckreiz betroffen sind. Kinder zeigen atopische Dermatitis, wenn sie in der Familie vorkommen oder wenn sie allergisch sind. Wenn die Erkrankung schwerwiegend ist, sollte ein Dermatologe konsultiert werden.

Häufig baden: Ein regelmäßiges heißes, dampfendes Bad kann dem Körper ätherische Öle entziehen.

Hypothyreose: Ineffektive Schilddrüsen führen zu unzureichender Schweißbildung und unzureichender Freisetzung von Körperölen. Dies verursacht Juckreiz und trockene Haut.

Verwendung von scharfen Seifen: Duschen mit Seife, die scharfe Chemikalien oder Duftstoffe enthält, reizt die Haut und kann Trockenheit verschlimmern.

Ultraviolette Strahlung: Sonneneinstrahlung führt dazu, dass ultraviolette Strahlen die Hautbarriere durchdringen und Elastin- und Kollagenfasern abbauen. Dies führt zum Auftreten von Falten und schlaffer Haut.

Hoher Blutzucker: Menschen mit Diabetes haben einen hohen Blutzuckerspiegel, der den Flüssigkeitsspiegel im Körper reduziert und die Schweißbildung verringert. Dadurch nimmt die Feuchtigkeit der Haut ab und die Trockenheit zu. Am stärksten betroffen sind die Beine, Füße und Ellbogen. Ältere Menschen mit Diabetes und hohem Blutzucker neigen zu trockener Haut.

Risikofaktoren für trockene Haut

Einige der Hauptrisikofaktoren für trockene Haut sind:

- Leben in kalten oder feuchtigkeitsarmen Ländern
- Häufige Duschen
- Hohes Alter

Wie kann man trockener Haut vorbeugen?

1. Vermeiden Sie heißes Wasserbad: Heißes Wasser entfernt Körperöle. Man muss mit warmem Wasser duschen und nicht mit heißem Wasser. Die Begrenzung der Badezeit verhindert auch den Verlust von ätherischen Körperölen. Dadurch wird ein Austrocknen der Haut verhindert. Ideal ist eine Dusche von etwa 15 Minuten. Tragen Sie unmittelbar nach dem Duschen eine Feuchtigkeitscreme auf den Körper auf.

2. Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Lotionen: Die Verwendung von Kosmetika und Lotionen mit Feuchtigkeitscremes schließt die Feuchtigkeit der Haut ein. Die Feuchtigkeitscreme bildet eine Schicht über der Haut, die das Entweichen von Feuchtigkeit verhindert. Das Hinzufügen von Öl zum Badewasser ist auch nützlich, um eine Schicht auf der Haut zu erzeugen und die Feuchtigkeit einzufangen. Das Auftragen von Babyöl auf die Haut bildet eine wirksame Barriere gegen den Feuchtigkeitsverlust der Haut.

3. Bei Kindern mit leichter Trockenheit sollten parfümfreie Feuchtigkeitscremes wie Vaseline (Vaseline), Sheabutter verwendet werden.

4. Verwenden Sie einen Luftbefeuchter: In kalten Ländern kommt es aufgrund interner Erwärmungsmechanismen zu einem Feuchtigkeitsverlust der Haut. Die Haut wird trocken und juckt. Solche Situationen können vermieden werden, indem in dem Raum, in dem sich die Heizung befindet, ein Luftbefeuchter verwendet wird. Die vom Luftbefeuchter freigesetzte Feuchtigkeit verjüngt trockene Haut und lindert Juckreiz.

5. Vermeiden Sie trocknende Seifen: Bestimmte Seifen wirken austrocknend auf die Haut. Flüssigseife ist milder. Seifen mit antibakteriellen Inhaltsstoffen oder künstlichen Duftstoffen können Hautreizungen verursachen. Duftfreie Seifen sind milder zur Haut. Seifen mit zugesetzten Ceramiden (Fettmoleküle auf der Haut) können verwendet werden, um die natürlichen Ceramide wieder aufzufüllen, die wir aus der Haut verlieren.

6. Reinigungsmittel und Toner für das Gesicht: Vermeiden Sie es, zu viel Druck auf die Gesichtshaut auszuüben, wenn Sie Toner und Reinigungsmittel verwenden. Empfindliche Haut kann durch zu viel Schrubben entzündet und gereizt werden, was zu übermäßiger Trockenheit führt.

7. Schäden durch Sonnenstrahlen: Die regelmäßige Anwendung eines Sonnenschutzmittels mit Lichtschutzfaktor 30 kann Hautschäden durch Sonnenstrahlen vorbeugen. Die richtige Kleidung im Winter und Sommer bietet der Haut den richtigen Schutz. Im Winter muss man sich in Schichten anziehen, um übermäßiges Schwitzen und Hitzestau zu vermeiden, was zu Hautreizungen führen kann. Rissige Lippen entstehen während trockener Wetterperioden. Lippenbalsame mit Lichtschutzfaktor 15 und das Bedecken des Gesichts mit einem Schal beim Gehen im Freien können die Lippen schützen.

8. Rasieren mit einem Rasiermesser: Männer sollten sich idealerweise nach dem Duschen rasieren. Das Haar ist weicher und lässt sich leicht mit einem Rasiermesser schneiden. Durch die Rasur werden ätherische Öle aus der Haut entfernt. Die Verwendung eines Rasiergels oder einer Rasiercreme verhindert das Austrocknen der Haut und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

9. Unparfümiertes Waschmittel: Das Waschen von Kleidung mit parfümfreien Waschmitteln vermeidet den Hautkontakt mit reizenden Duftstoffen. Der Verzicht auf Weichspüler hilft auch, den Hautkontakt mit dem Stoff zu verbessern. Dies ist wichtig, um trockene, juckende Haut bei Kindern zu vermeiden.

10. Nicht vernarbende Akne: Kinder mit nicht vernarbender Akne können mit Benzoylperoxid, einem rezeptfreien Medikament, behandelt werden. Wenn der Zustand jedoch anhält, müssen sie von einem Dermatologen gesehen werden.

Hausmittel für die Pflege trockener Haut

1. Öl: Die Verwendung parfümfreier Öle wie Vaseline, Mineralöl, Pflanzenfett schützt vorübergehend vor trockener Haut. Es wird empfohlen, diese Öle in Maßen zu verwenden, um den fettigen Effekt zu vermeiden.

2. Vitamine: Eine Tagesdosis von 100 mg Vitamin B-Komplex mit Riboflavin, Pantothensäure und Thiamin beugt trockener Haut vor. Ebenso werden 15 mg Zink und 15 mg Beta-Carotin empfohlen.

3. Omega-3-Fettsäuren: Der Verzehr von Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, verbessert die Textur der Haut. Avocado, Walnüsse, Fisch, Leinsamenöl sind eine reiche Quelle von Omega-3-Fettsäuren. Kaltwasserfische sind reich an Omega-3-Fettsäuren. Avocado-Fruchtfleisch wirkt, wenn es auf das Gesicht aufgetragen wird, als Gesichtsmaske und ist reich an Vitamin E.

4. Bittersalz und getrockneter Seetang: Das Einweichen in mit Bittersalz gefülltem Badewasser macht die Haut weich und entfernt trockene Zellen. Getrocknete Algen, die in Wasser eingeweicht werden, verstärken auch die weichmachende Wirkung auf der Haut.

5. Aloe-Vera-Gel: Aus dem Aloe-Vera-Blatt gewonnenes Gel wirkt als wirksamer Feuchtigkeitsspender für die Haut. Man kann das Gel erhalten, indem man das Blatt aufschneidet und das Gel herausschöpft.

6. Ein Milchbad: Das Baden in Milch schließt die Feuchtigkeit der Haut ein. Milchsäure entfernt abgestorbene Zellen von der Haut. Legen Sie ein mit Milch befeuchtetes Tuch auf eine trockene Hautstelle und lassen Sie es ca. 5 Minuten einwirken. Sanft abwaschen, um die feuchtigkeitsspendende Wirkung der Milch nicht zu verlieren.

.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki