

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



HILFSWERK



# ICH FÜHL MICH WOHL IN MEINER HAUT

Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter

Hilfswerk Servicehotline

**0800 800 820**

**Leukoplast®**



## INHALT

- 3** Gesunde Haut im Alter: So schützen und pflegen Sie Ihre Haut
- 5** Wohlfühlfaktor Haut
- 6** Aufbau und Funktionen der Haut
- 8** Die Haut im Laufe des Lebens
- 9** Reife Haut ist anspruchsvoll
- 11** Hautveränderungen erkennen und vorbeugen
- 12** Die häufigsten Hautprobleme im Alter
- 15** Wunden richtig versorgen
- 16** So halten Sie Ihre Haut gesund
- 20** Die Haut als Spiegel der Ernährung
- 24** Nützliche Links und Informationen
- 26** Ihre Ansprechpersonen beim Hilfswerk

**IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber:** Hilfswerk Österreich, 1120 Wien, Grünbergstraße 15/2/5, Tel. 01/4057500, Fax -60, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at **Konzept:** Petra Baumberger, Hilfswerk Österreich **Projektmanagement:** Alexandra Snyder, Hilfswerk Österreich **Text:** Eva Kirk, die jungs Kommunikation **Fachliche Begleitung:** Monika Gugerell, Sabine Maunz, Hilfswerk Österreich **Grafik:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Illustrationen:** Seite 7/Laura Besler, Shutterstock (Seiten: 2/SkyPro Design, 10/miniwide/SkyPro Design/Purlo Punk, 14/Anatolir/Edge Creative, 16/miniwide/SofiaV, 17/Blan-k/ftstudio/SofiaV, 18/bsd studio/8CONS, 24/Edge Creative/SkyPro Design) **Fotos:** Seite 15/privat, Seite 22/Hilfswerk Österreich/Johannes Puch, Shutterstock (Cover/Dmytro Zinkevych; Seiten: 3/Gorodenkoff, 8/LightField Studios, 9/NDAB Creativity, 11/Pixel-Shot, 12/Ground Picture, 21/RossHelen, 23/Vladislav Noseek; Cover Beilage/Olena Yakobchuk) **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Stand:** Mai 2023

# GESUNDE HAUT IM ALTER: SO SCHÜTZEN UND PFLEGEN SIE IHRE HAUT

---

Sie ist 1,5 bis 2 Quadratmeter groß und bis zu 10 Kilogramm schwer: Die Haut ist unser größtes Organ. Sie grenzt unseren Körper nach außen hin ab und übernimmt als unsere Schutzhülle vielfältige Funktionen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut: Die Hautzellen erneuern sich langsamer, die Barrierefunktion nimmt hormon- und altersbedingt ab. Die Haut wird dünner, trockener, faltiger und neigt mitunter zu problematischen oder lästigen Symptomen wie Juckreiz, Ekzemen oder Rötungen. Wunden heilen nicht mehr so schnell, Infektionen können die Folge sein.

Die gute Nachricht: Auch wenn sich innere Faktoren wie die natürliche Zellalterung kaum beeinflussen lassen, können wir unsere Haut gezielt unterstützen und Hautproblemen vorbeugen. Denn Pflegegewohnheiten, Ernährung und Lebensstil tragen ganz wesentlich zu Aussehen und Gesundheit der Haut bei.

In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, womit Sie Ihrer Haut Gutes tun und wie Sie bestehende Probleme in den Griff bekommen können.



Auch persönlich informieren wir Sie gerne. Unsere Pflegekräfte wissen, wie sich die Haut im Alter verändern kann und welche Herausforderungen damit verbunden sind. Sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

## **IHR HILFSWERK TEAM**

**Wir sind Ihr Partner,  
wenn es um Lebensqualität im Alter geht.**



TENA®

# TENA Wet Wash Glove.

Gebrauchsfertiger, vorbefeuchteter  
Reinigungshandschuh



TENA ProSkin Wet Wash Gloves eignen sich perfekt für die tägliche Ganzkörperreinigung. Die weichen Einweg-Waschhandschuhe sind mit einer pflegenden Formel vorbefeuchtet, die angegriffene, alternde Haut sanft reinigt und pflegt.

Täglich verwenden  
& vor der Anwen-  
dung aufwärmen.  
Jetzt im Webshop  
bestellen:



# WOHLFÜHLFAKTOR HAUT

Die Haut ist nicht nur unser größtes, sondern auch unser sichtbarstes Organ. Mit ihr treten wir in unmittelbaren Kontakt zu unserer Umwelt und sie hat großen Anteil daran, wie wohl wir uns fühlen. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut und sie braucht mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung, um gesund zu bleiben und ihre Funktionen zu erfüllen.

UV-Strahlen, zu wenig Schlaf, zu viel Süßes oder trockene Heizungsluft: Unsere Haut muss einiges aushalten. Gleichzeitig übernimmt

sie wichtige Aufgaben und schützt unseren Körper: Sie verteidigt uns gegen Bakterien und Viren, hat Anteil an unserem Flüssigkeitshaushalt, reguliert unsere Körpertemperatur, speichert Nährstoffe.

## Gesunde Haut stärkt Selbstbewusstsein

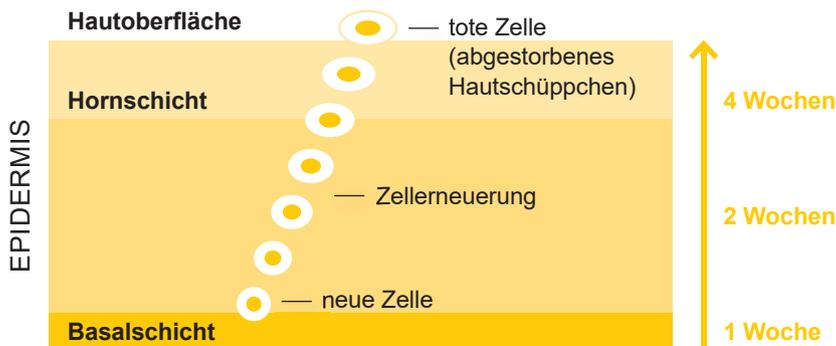
Das eigene Hautgefühl hat auch einen großen Einfluss auf das Selbstbewusstsein. Wer sich in seiner Haut wohl fühlt, trägt dies auch nach außen und ist mitunter selbstsicherer im Auftreten. Ist die Haut jedoch trocken oder entzündet, juckt oder schuppt sie, kann dies nicht nur das

## Hauterneuerung verlangsamt sich



Unsere Hautzellen erneuern sich, anders als die meisten Körperzellen, das gesamte Leben lang. In der untersten Schicht der Oberhaut bilden sich ständig so genannte Basalzellen. Diese schieben die darüber liegenden Zellen immer weiter nach oben, wo sie langsam austrocknen, verhornen und die oberste Hornschicht der Haut bilden. Die Hornschicht stößt abgestorbene Hautschuppen ab – pro Tag bis zu 14 Gramm – und wird gleichzeitig von unten kontinuierlich erneuert. Der Prozess der Hauterneuerung dauert im Schnitt 28 Tage. Mit zunehmendem Alter verlangsamt er sich jedoch. Zusätzlich verliert die Haut insgesamt an Feuchtigkeit.

## DER HAUTERNEUERUNGSPROZESS



Der Hauterneuerungsprozess dauert im Durchschnitt 28 Tage. Mit höherem Alter verlangsamt sich der Prozess.

körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden beeinträchtigen.

Gut zu sich und seiner Haut zu sein, zahlt sich deshalb in jedem Alter aus. Mit der richtigen Pflege, einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise können wir Hautproblemen aktiv vorbeugen – und tun gleichzeitig viel für unsere ganzheitliche Gesundheit.

# AUFBAU UND FUNKTIONEN DER HAUT

Die Haut ist Schutzschild unseres Körpers und dabei nur wenige Millimeter dick. Sie besteht aus Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut mit Fettgewebe. Jede Hautschicht hat spezielle Aufgaben.

## Die wichtigsten Funktionen der Haut



- Schutz vor Verletzungen, vor Nässe, Kälte, Hitze, UV-Strahlung sowie vor dem Eindringen von Schad- oder Reizstoffen, Bakterien und Viren
- Kühlung des Körpers durch Schwitzen, Schutz vor Kälte
- Aufrechterhaltung des Wasser-Elektrolyt-Haushalts zum Ausführen wichtiger Lebensprozesse
- Reizempfinden & Sinneswahrnehmung
- Beteiligung an der Vitamin-D-Synthese
- Speicher für Nährstoffe und Wasser
- Ausscheidungsorgan für Abbauprodukte des Stoffwechsels (Schweiß- und Talgdrüsen)
- Aufnahmeorgan für Medikamente und Hormone

## Oberhaut

Die Oberhaut ist die äußerste der drei Hautschichten. Sie erneuert sich ständig und besteht aus Horn- und Keimschicht.

Die Hornschicht enthält abgestorbene Hornzellen. Sie ist verhältnismäßig wasserdicht und verhindert, dass Bakterien oder Viren in den Körper eindringen. Unter der Hornschicht liegt die Keimschicht: Hier finden ständig Zellteilungen statt, die für die Hauterneuerung sorgen. Auch das Pigment Melanin wird hier produziert. Es trägt zur Bildung der Hautfarbe bei und schützt uns bis zu einem gewissen Grad vor UV-Strahlung.

## Lederhaut

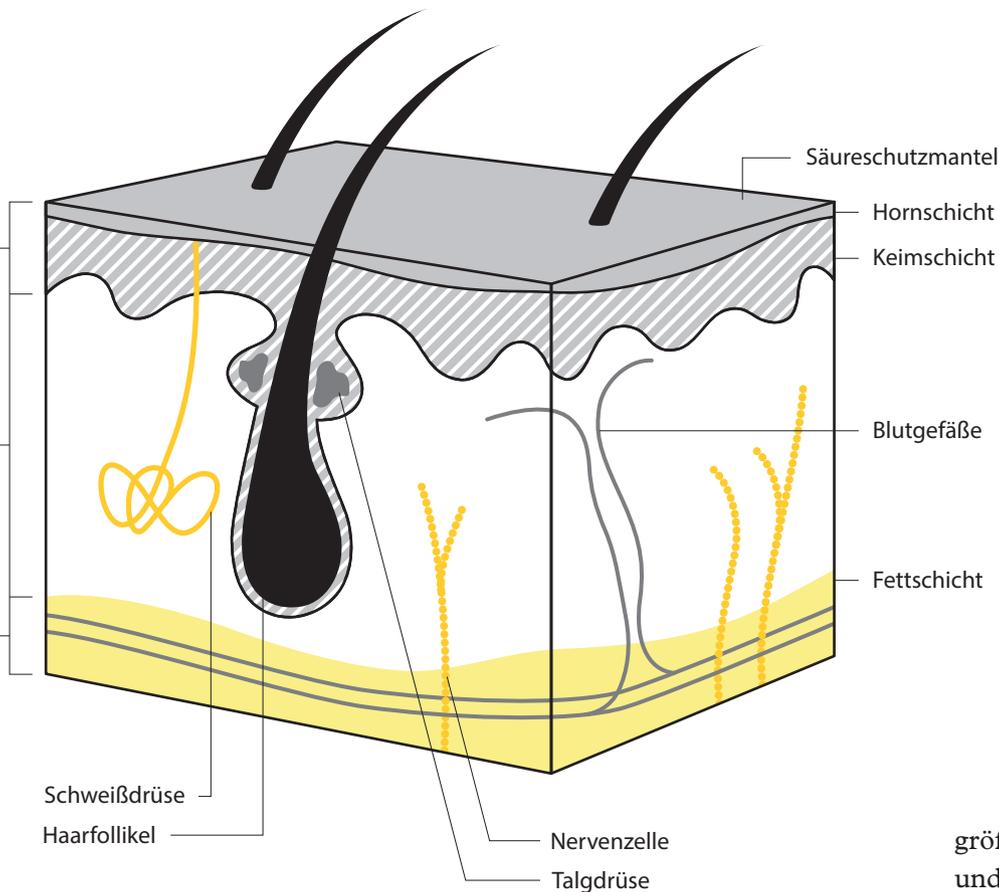
Die Lederhaut ist die mittlere Hautschicht. Sie enthält freie Nervenenden, Schweiß- und Talgdrüsen, Haarfollikel und Blutgefäße. Diese Schicht verleiht der Haut

ihre Flexibilität und Festigkeit und versorgt die Oberhaut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen. Die Lederhaut schützt den Körper vor Temperaturschwankungen und Verletzungen. Sie ist auch für die Sinneswahrnehmung der Haut zuständig.

Oberhaut

Lederhaut

Unterhaut



### Unterhaut (Fettschicht)

Unter der Lederhaut befindet sich das dehnbare Bindegewebe der Unterhaut. Diese Fettschicht schützt den Körper vor Hitze und Kälte, dient als Energiespeicher und polstert den Körper nach außen hin. Die Fettschicht variiert in ihrer

Dicke von kaum einem Millimeter im Augenlid bis zu mehreren Zentimetern an Bauch und Gesäß.

Einen wichtigen Anteil an der Schutzfunktion der Haut hat ihr **Säureschutzmantel**, auch Hydro-lipidfilm genannt. Er besteht

größtenteils aus Wasser (hydro) und Fett (lipid) und wird vor allem aus den Sekreten der Schweiß- und Talgdrüsen, aus feuchtigkeitsspeichernden Stoffen wie Aminosäuren, dem Mikrobiom der Haut sowie verhornten Hautzellen gebildet. Der Säureschutzmantel schützt die Haut vor dem Austrocknen, vor Keimen und schädigenden Stoffen aus der Umwelt. Er sorgt für einen leicht sauren pH-Wert der Hautoberfläche von ca. 4,7 bis 5,75.

# DIE HAUT IM LAUFE DES LEBENS

**Hautzellen erneuern sich durchschnittlich alle vier bis sechs Wochen. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich dieser Prozess. Die Haut wird trockener und sensibler, Umweltfaktoren können stärkeren Einfluss auf die Haut haben.**

Wie sich die Haut im Laufe des Lebens verändert, ist von verschiedenen Faktoren abhängig und individuell sehr unterschiedlich.

## **Im Folgenden ein kurzer Überblick:**

Ab 25: Hautzellen erneuern sich langsamer

Ab 30: Kollagen wird weniger gebildet, Schutzfunktion nimmt ab, Haut verliert an Feuchtigkeit und Elastizität

Ab 40: Talgproduktion verlangsamt sich, Haut wird trockener, vermehrte Bildung von Falten und Altersflecken

Ab 50: neue Hautzellen bilden sich nur mehr langsam, Hautbild verändert sich, Haut wird dünner, trockener und hat weniger Spannkraft

Ab 60: Produktion von Lipiden, Hyaluronsäure und Kollagen nimmt weiter ab, Haut trocknet aus, Falten vertiefen sich

Mit zunehmendem Alter verringern sich die Nervenenden in der Haut, was sich auf die Empfindungsstärke auswirkt. Die Zahl der Blutgefäße sinkt nach und nach, die Haut ist schlechter durchblutet. Die Bildung

von Melanin geht zurück, die Haut ist weniger gut vor UV-Strahlung geschützt. Die Haut ist insgesamt anfälliger für Verletzungen, auch die Wundheilung verlangsamt sich.

Neben Faktoren, die nicht beeinflussbar sind, spielen äußere Einflüsse und individuelle Lebensgewohnheiten eine wichtige Rolle für unsere Haut.

## **Faktoren, die die Hautalterung beeinflussen:**

- Genetische Veranlagung
- Äußere Faktoren: wie UV-Strahlung, Luftverschmutzung, Temperaturen, Luftfeuchtigkeit
- Persönliche Lebensgewohnheiten: Ernährung, Flüssigkeitsaufnahme, Nikotin- und Alkoholkonsum, Schlafgewohnheiten, Stress, Bewegung
- Pflege der Haut



# REIFE HAUT IST ANSPRUCHSVOLL



## Typische Merkmale reifer Haut

- Trockene Haut, Juckreiz
- verstärkte oder verminderte Pigmentierung (Altersflecken)
- Falten
- Anfälligkeit für Hauterkrankungen (z. B.: Alterswarzen)
- Neigung zu Blutergüssen
- Blutschwämme, erweiterte Äderchen



**Im Verlauf des Lebens verliert die Haut an Elastizität und Feuchtigkeit und ist weniger vor äußeren Einflüssen geschützt. Im höheren Alter ist die Haut trocken, empfindlich, faltig und neigt mitunter zu schuppigen oder juckenden Stellen. Reife Haut hat besondere Bedürfnisse.**

Wie sich die Haut eines Menschen über die Lebensjahre verändert, hängt von genetischen und äußeren Faktoren ab und ist individuell sehr unterschiedlich. Es gibt daher kein festes Alter, ab dem man von einer reifen Haut spricht.

## Reife Haut bei Frauen und Männern

Bei Frauen macht auch die Hormonumstellung in den Wechseljahren die Haut dünner und trockener, die Spannkraft der Haut sinkt. Die Haut von Männern dagegen ist in der Regel etwas „fettiger“. Bei ihnen setzt das Gefühl von Trockenheit deshalb meist etwas später ein. Auch Falten zeigen sich bei Männern später, da ihre Haut etwas dicker aufgebaut ist.

## DIE HAUT IM ALTER RICHTIG PFLEGEN

Reife Haut ist anspruchsvoll. So schützen und pflegen Sie sie richtig:

- Verwenden Sie **ölige und fett-haltige Cremes**, Salben und Lotionen: Sie erhöhen die Feuchtigkeit und verbessern die Schutzfunktion der Haut
- Produkte mit **Urea** (Harnstoff), **Glycerin** oder **Milchsäure** helfen bei der Pflege trockener, dünner und verletzlicher Haut
- Verwenden Sie **rückfettende und pH-neutrale Reinigungsmittel** und Pflegeprodukte, die ohne Farb- und Duftstoffe sowie Alkohol auskommen
- Weniger ist mehr: Vermeiden Sie tägliches bzw. langes und zu heißes Duschen, da dieses die Haut weiter austrocknet
- Tupfen statt reiben: Tupfen Sie Ihre Haut vorsichtig mit einem weichen Tuch trocken
- Schützen Sie Ihre Haut vor **UV-Strahlen**: Vermeiden Sie die Mittagshitze und verwenden Sie geeignete Sonnencreme

**Lipide nennt man alle Fette und fettähnlichen Substanzen, die sich schlecht in Wasser lösen.**

### Tipp

Weitere Pflegetipps finden Sie auf Seite 16 sowie auf unserem Online-Portal [www.hilfswerk.at/haut](http://www.hilfswerk.at/haut)



# HAUTVERÄNDERUNGEN ERKENNEN UND VORBEUGEN

Im Alter lässt die Schutzfunktion unserer Haut nach, die Wundheilung dauert länger. Dies kann zu Hautproblemen, schmerzhaften Entzündungen und mitunter ernststen Komplikationen führen. **Kontrollieren Sie Ihre Haut daher regelmäßig und lassen Sie Veränderungen oder Verletzungen frühzeitig behandeln!**

Roswitha (73) wechselt zum dritten Mal den Verband an ihrem Unterarm. Vor eineinhalb Wochen hat sie sich bei der Gartenarbeit an einem Rosendorn gestochen. Die Wunde will nicht heilen und hat jetzt auch noch zu nässen begonnen. Roswitha

sucht deshalb nun doch ihre Ärztin auf – und trifft damit die richtige Entscheidung. Denn Wunden, selbst wenn es nur kleine Kratzer oder Risse sind, heilen im Alter schlechter und langsamer – und können sich deshalb leichter entzünden.



**Bestimmte Medikamente können Hautprobleme begünstigen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wenn Sie im Rahmen einer Medikamenteneinnahme Hautveränderungen bemerken!**

## CHECKLISTE FÜR HAUTVERÄNDERUNGEN

Kontrollieren Sie regelmäßig:

- die Hautfalten unter den Achseln, Brüsten, am Bauch, in den Leisten auf Ekzeme
- die Haut zwischen Fingern und Zehen (Risiko Pilzinfektion)
- den Intimbereich, vor allem bei Inkontinenz
- die Haut an den Füßen, vor allem bei Diabetes
- Körperstellen über kantigen Knochen wie Fersen, Knöcheln, Ellenbogen, Schulterblättern auf Druckstellen (Risiko Wundliegen)
- die Haut unter Hilfsmitteln wie Brillen, Hörgeräten, Orthesen auf Druckstellen

Kontaktieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt bzw. pflegfachliche Ansprechperson bei folgenden Anzeichen: Druckstellen, Verfärbungen, rissige oder nässende Stellen, Wunden, veränderte Muttermale, Ausschlag, Schwellung, Blasen, Schmerzen, Jucken oder Brennen. Auch ein unangenehmer Geruch oder ungewöhnlich warme, kalte, feste oder weiche Haut bedarf einer fachlichen Abklärung!

# DIE HÄUFIGSTEN HAUTPROBLEME IM ALTER

**Trockene oder sehr dünne Haut, Entzündungen oder Ekzeme – je älter wir werden, desto eher neigt die Haut zu problematischen Veränderungen.**

Unsere Haut altert mit uns. Sie wird dünner, verliert ihre Elastizität, die natürliche Schutzbarriere nimmt ab. Wir stellen Ihnen nachfolgend die häufigsten Hautprobleme im Alter vor.

## **Trockene, juckende Haut**

Durch den Alterungsprozess verliert die Haut an Feuchtigkeit und Lipiden (Fetten). Bestimmte Umweltfaktoren (Sonnenstrahlung,

Kälte, niedrige Luftfeuchtigkeit, so genannte Heizungsluft, Luftverschmutzung, ...) belasten die Haut zusätzlich. Auch falsche Hautpflege oder übertriebene Hygiene (häufiges oder zu heißes Duschen oder Händewaschen mit nicht-rückfettenden Substanzen) können die Haut schädigen. Das Ergebnis: Die Haut trocknet aus, spannt, erscheint matt und weist oft schuppige oder

### **Tipps zum Schutz und zur Pflege von Pergamenthaut**

- Verwenden Sie weiche Wasch- und Handtücher
- Duschen Sie nicht zu oft und nicht zu heiß (max. 36 °C)
- Greifen Sie zu rückfettenden Pflege- und Reinigungsprodukten, die pH-neutral und frei von künstlichen Konservierungs-, Farb- und Duftstoffen sind
- Trinken Sie ausreichend und ernähren Sie sich ausgewogen. Verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin
- Verwenden Sie Tages- und Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor 30
- Verwenden Sie in der Wundversorgung keine Pflaster oder selbstklebenden Verbände
- Schützen Sie besonders gefährdete Körperstellen mit speziellen Polstern oder Silikonschützern
- Versuchen Sie, Verletzungsgefahren zu minimieren, z. B.: scharfe Ecken und Kanten abdecken
- Beachten Sie das Verletzungsrisiko durch Haustiere





### Weitere Informationen



Bestellen Sie unseren  
Hilfswerk Ratgeber:  
„Inkontinenz betrifft mich nicht.  
Oder doch?“ –  
gebührenfrei aus  
ganz Österreich  
unter **0800  
800 820!**



juckende Stellen auf. Um trockene Haut wieder mit Feuchtigkeit und Lipiden zu versorgen, beachten Sie die Pflegetipps auf Seite 16.

### Dünne, verletzbare Haut

Ist die Haut extrem trocken, dünn, verletzlich und wirkt fast transparent, spricht man von Pergamenthaut oder atrophischer Haut. Meist sind ältere Menschen betroffen, aber auch Jüngere können unter Pergamenthaut leiden. Zu den altersunabhängigen Ursachen zählen unter anderem: die Einnahme von Kortison, Insulin oder Gerinnungshemmern, Krankheiten wie Diabetes, Arthritis oder Leberzirrhose, UV-Strahlung, Vitamin- und Mineralstoffmangel.

Pergamenthaut tritt hauptsächlich im Gesicht, an Ellenbogen, Unterarmen, Handrücken und Schienbeinen auf. Sie kann aber grundsätzlich am ganzen Körper entstehen. Wenn sich die Haut einmal zu Pergamenthaut verändert hat, lässt sich dies nicht rückgängig machen. Mit der richtigen Behandlung und speziellen Schutzmaßnahmen werden die Symptome jedoch gemildert.

### Hautentzündungen durch Inkontinenz

Bei Blasen- oder Darmschwäche kann es vorkommen, dass Urin oder Stuhl zu lange auf der Haut bleiben und sie schädigen. Infektionen können die Folge sein. Bei Inkontinenz ist es daher wichtig, die Haut wirksam zu schützen: Durch den richtigen Ablauf bei der Intimpflege und -hygiene, geeigneten Inkontinenz-Produkten sowie hautschützenden Cremes oder Salben.



### **Ekzeme in Hautfalten (Intertrigo)**

Wenn sich in Hautfalten Wärme und Feuchtigkeit sammeln, kann es zu Entzündungen kommen. Denn Bakterien fühlen sich im feucht-warmen Hautmilieu besonders wohl. Dieser so genannte Intertrigo – oft auch als Wundsein oder Hautwolf bezeichnet – entsteht insbesondere unter den Achseln und Brüsten, in der Leiste, an Bauchfalten oder zwischen den Zehen. Da mitunter auch Pilzinfektionen die Ursache sein können, ist eine ärztliche Abklärung unbedingt nötig.

Intertrigo wird mit desinfizierenden Salben und Trockenhalten der betroffenen Hautstellen, etwa mit Kompressen, behandelt. Diese können auch zur Vorbeugung genutzt werden. Ebenso wichtig sind eine gute Körperhygiene mit pH-neutralen Lotionen sowie das regelmäßige Abtrocknen gefährdeter Körperstellen.

### **Druckgeschwür (Dekubitus)**

Durch anhaltenden Druck auf bestimmte Körperstellen – etwa durch langes Sitzen oder Liegen – kann ein Druckgeschwür entstehen. Der umgangssprachlich auch als „Wundliegen“ bezeichnete Dekubitus betrifft vor allem Menschen, die für längere Zeit in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Ein Dekubitus entsteht meist am Hinterkopf, an den Schulterblättern, an Ellenbogen, Kreuzbein, Gesäß, Knöcheln oder Fersen. Die betroffene Körperstelle wird nicht ausreichend durchblutet, entzündliche Reaktionen sind die Folge. Unbehandelt kann ein Dekubitus zu tiefen Gewebeschädigungen führen.

Um Druckgeschwüren vorzubeugen, achten Sie besonders auf ausreichende Bewegung, Hautpflege, ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Veränderung der Sitz- oder Liegeposition und Druckentlastung durch entsprechende Hilfsmittel. Lassen Sie sich von einer Fachkraft beraten!



#### **Dekubitus erkennen**

Untersuchen Sie die Haut regelmäßig auf gerötete Stellen. Wenn Sie Hautrötungen finden, können Sie selbst testen, ob ein Dekubitus vorliegt oder sich entwickelt. Drücken Sie dafür mit einem Finger kurz und fest auf die Rötung. Zeigt sich die Haut nach dem Loslassen weiß, handelt es sich um keine druckbedingte Hautschädigung – eine weitere Beobachtung sollte dennoch erfolgen. Bleibt die Rötung nach dem Loslassen bestehen, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Dekubitus vor. Holen Sie unbedingt ärztlichen oder pflegfachlichen Rat ein, um eine Verschlechterung zu verhindern!

# WUNDEN RICHTIG VERSORGEN

**Gabriele Pernkopf, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und zertifizierte Wundmanagerin im Hilfswerk Salzburg, spricht mit uns über modernes Wundmanagement und gibt Tipps für eine gesunde Haut im Alter.**

## **Welche Hautprobleme sind mit zunehmendem Alter häufig?**

Was sehr häufig vorkommt ist juckende reife Haut. Wichtig ist hier im ersten Schritt, ausreichend zu trinken. Produkte mit Harnstoff (Urea) können den Juckreiz verringern und sind auch in Drogerien erhältlich. Ein großes Problem, vor allem ab 75 Jahren, ist die Pergamenthaut. Durch den Fettverlust in der Unterhaut können schon kleinste Berührungen zu massiven Hautverletzungen führen. Wir sprechen von Ablederung – die Haut reißt und schiebt sich zurück. Verbleibt sie dort, stirbt sie ab und die Wunde weitet sich aus.

## **Was können Betroffene selbst tun?**

Wichtig ist, die Wunde gut zu desinfizieren und danach die Ablederung bestmöglich umzukehren: Dafür muss die zurückgewichene Haut mit einem sterilen Tupfer vorsichtig wieder an die ursprüngliche Stelle geschoben werden. Anschließend ein

Salbengitter auflegen, damit nichts verkleben kann und die Wunde mit geeignetem Wundmaterial, wie nicht selbsthaftenden Auflagen oder Auflagen mit silikonbeschichtetem Hafttrand, verbinden. Am besten lässt man sich als Betroffene/Betroffener oder pflegende Angehörige/pflegender Angehöriger dieses Prozedere von einer Fachkraft zeigen, um es später auch selbst gut durchführen zu können.

## **Wann gehören Hautprobleme in professionelle Hände?**

Wenn Wunden länger als zwei Wochen nicht heilen, sollte man professionelle Hilfe suchen. Auch bei tieferen Wunden, bei denen das Unterhautgewebe betroffen ist, ist fachlicher Rat angezeigt. Eine professionelle Wundbehandlung erfolgt individuell und geht weit über das Verbinden einer Wunde hinaus. Im modernen Wundmanagement setzen wir bei offenen Wunden auf die so genannte feuchte Wundbehandlung.



Hier achtet die Fachkraft mit geeigneten Gelen und Wundauflagen darauf, dass die Wunde nicht austrocknet. Infektionen werden so bestmöglich verhindert und die Wundheilung kann auch bei schlechtem Gesamtzustand der Haut schneller verlaufen.

## **Ihre Empfehlungen für eine gesunde, reife Haut?**

Ab circa 65 Jahren sollten Arme und Beine gut und regelmäßig mit lipidhaltigen Cremes gepflegt werden, um einer Pergamenthaut vorzubeugen. Wer zu Schwellungen an den Beinen neigt, sollte zu einfachen Stützstrümpfen greifen. Damit lässt sich Venendefekten, die wiederum auch die Haut schädigen können, gut vorbeugen.

# SO HALTEN SIE IHRE HAUT GESUND

**Nicht nur genetische oder biologische Faktoren bestimmen, wie sich die Haut im Laufe des Lebens verändert. Mit unserem individuellen Lebensstil, Ernährungs- und Trinkgewohnheiten sowie der richtigen Hautpflege können wir viel für unsere Haut tun – und das bis ins hohe Alter.**

Wer seine Haut gut pflegt und einige Empfehlungen beachtet, kann Hautschäden im Alter effektiv vorbeugen. Wir zeigen Ihnen hier, wie Sie zur Gesundheit Ihrer Haut beitragen können. Achten Sie auf folgende Schritte:



## HAUT REINIGEN

- Vermeiden Sie zu häufiges Waschen oder intensives Reiben.
- Baden Sie nur kurz in körperwarmem Wasser.
- Verwenden Sie milde, hautschonende und pflegende Reinigungsprodukte. Achten Sie auf einen pH-Wert unter 6 und wählen Sie vorzugsweise seifen-, alkohol- und parfümfreie Produkte. Öl- und lipidhaltige Reinigungsprodukte wie Duschöle sind rückfettend und schonen die Haut. Auch Inhaltsstoffe wie Urea, Glycerin oder Milchsäure helfen bei trockener und dünner Haut.
- Waschen Sie Reinigungsprodukte immer gründlich ab!
- Trocknen Sie die Haut nach dem Waschen sanft, aber sorgfältig. Achten Sie besonders auf Hautfalten. Die Haut nicht reiben oder schrubben!



## HAUT PFLEGEN

Mit der richtigen Pflege steigt der Lipid- und der Feuchtigkeitsgehalt der Haut, Juckreiz wird gemindert, die natürliche Barrierefunktion gestärkt.

- Trockene **Gesichtshaut** pflegen  
Sie morgens am besten mit Öl-in-Wasser-Lotionen, die Feuchtigkeit spenden.
- Benutzen Sie am Abend lipidhaltige Cremes (Wasser-in-Öl). Diese Produkte sind reichhaltiger sowie rückfettend und können über Nacht gut einwirken.
- Cremen Sie den gesamten Körper, auch die Füße, nach jedem Vollbad oder jeder Dusche ein. Bei sehr trockener Haut kann Eincremen bis zu **dreimal täglich** sinnvoll sein.

**Wasser-in-Öl-Emulsionen (W/O) enthalten mehr Öl/Fette als Wasser. Öl-in-Wasser-Emulsionen (O/W) dagegen enthalten mehr Wasser als Öl bzw. Fett.**



## HAUT TROCKEN HALTEN

Feuchtigkeit wie Wasser, Schweiß oder Urin kann, wenn sie zu lange auf der Haut bleibt, diese schädigen.

- Halten Sie die Haut immer möglichst trocken, auch in Hautfalten oder zwischen den Zehen.
- Wechseln Sie feuchte oder durchgeschwitzte Kleidung möglichst rasch.
- Achten Sie auf luftdurchlässige Kleidung und Bettwäsche.
- Bei Inkontinenz schützen bestimmte Produkte und Salben vor Feuchtigkeit und den aggressiven Stoffen in Urin oder Stuhl. Lassen Sie sich hierzu ärztlich oder pflegefachlich beraten!

### Tipp



Passen Sie Ihre Hautpflege der Jahreszeit an! Im Winter oder bei sehr trockener Haut kann es sinnvoll sein, auch untertags die reichhaltigere Nachtcreme aufzutragen. So gleichen Sie vermehrte Trockenheit aus und die Haut ist durch den höheren Lipidgehalt der Creme besser vor Kälte geschützt. Verwenden Sie im Sommer eine Tagespflege mit Lichtschutzfaktor oder zusätzlich Sonnencreme!

## HAUT SCHÜTZEN

Die Haut ist ständig Umwelteinflüssen ausgesetzt, die sie schädigen können. Dazu zählen vor allem UV-Strahlen und extreme Kälte oder Hitze.

- Schützen Sie die Haut vor direkter Sonne! Verwenden Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30).
- Vermeiden Sie direkten Hautkontakt mit starker Hitze oder Kälte! Umhüllen Sie Wärmeflaschen und Kältekompressen immer mit einem Tuch, bevor Sie diese auflegen.
- Verwenden Sie bei Kälte fetthaltige Cremes mit niedrigem Wassergehalt. Auch im Winter nicht auf den Sonnenschutz vergessen!

### Tipp

Bewegung an der frischen Luft unterstützt die körperliche und geistige Gesundheit und tut auch der Haut gut. Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln und Bindegewebe und kurbelt den Stoffwechsel an: Die Haut wird besser durchblutet und mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.



### Was Sie noch für Ihre Haut tun können

Schlafmangel oder Stress gehören zu den Dingen, die wir einem Menschen schnell ansehen. Auch Nikotin, zu viel Alkohol oder Zucker können sich auf der Haut widerspiegeln. Eine gesunde Lebensweise hat also nicht nur Vorteile für Körper und Geist, auch die Haut wird sie uns danken. Auf den nächsten Seiten lesen Sie, wie wir die Haut mit unserer täglichen Ernährung unterstützen können.

**Versorgen Sie Ihre Haut auch von Innen mit ausreichend Feuchtigkeit. Pro Tag sollten Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken!**

# WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!



WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZIN-  
PRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜH-  
SAMEN WEG IN DIE FILIALE?

## EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

### IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

### WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefärztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

**DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN  
DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.**

publicare gmbh  
a-4061 pasching, an der trauner kreuzung 1  
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60  
info@publicare.at

[www.publicare.at](http://www.publicare.at)

# DIE HAUT ALS SPIEGEL DER ERNÄHRUNG

---

**Mit ausgewogener, vitaminreicher Ernährung unterstützen wir die Gesundheit unserer Haut.**

Schönheit kommt von Innen. Das gilt auch für die Haut: Wer sich mit frischer, vitamin- und ballaststoffreicher Kost, ungesättigten Fettsäuren und wenig Zucker ernährt, hält damit auch seine äußere Hülle gesund.

## **Wichtige Nährstoffe für die Haut**

**Aminosäuren** fördern die Festigkeit der Haut. Sie stärken das Bindegewebe und tragen zur Kollagen- und Elastinproduktion bei. Gute Quellen sind Fisch, mageres Fleisch, Eier, Milchprodukte, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und Gemüse wie Spinat, Pilze, Brokkoli oder Grünkohl.

## **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**

halten die Haut geschmeidig und lindern Entzündungen. Bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Omega-3- und die Omega-6-Fettsäure, sind essenziell, das heißt sie können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen über die Nahrung aufgenommen

werden. Greifen Sie zu Ölen wie Lein-, Walnuss- oder Rapsöl. Auch Nüsse, Kerne sowie Lachs, Makrele, Hering oder Saibling liefern Fettsäuren für eine gesunde Haut.

**Vitamin A** belebt die Haut und schützt die Schleimhäute. Es fördert Wachstum und kann Alterungsprozesse verzögern. Vitamin A gilt als Antioxidans, genau wie seine Vorstufe, das **Beta-Carotin** (auch Provitamin A genannt) und das „Tomaten-Vitamin“ **Lycopin**. Antioxidantien schützen vor so genannten freien Radikalen und können Zellschäden und vorzeitiger Hautalterung vorbeugen. Gute Quellen sind Karotten, Tomaten, grünes Blattgemüse, Süßkartoffeln, Marillen und Eier.

Auch **Vitamin E** schützt vor freien Radikalen. Es beschleunigt wie **Vitamin D** die Wundheilung, verringert die Bildung von Narben und Altersflecken und verbessert Hautfeuchtigkeit sowie Durchblutung.



**Freie Radikale entstehen durch Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Luftverschmutzung, Zigarettenrauch oder bei Entzündungen im Körper. Sie können zu oxidativem Stress (Zellschädigung) führen und so die vorzeitige Hautalterung fördern.**

Vitamin E ist unter anderem enthalten in Vollkornprodukten, Pflanzenölen, Nüssen, Leinsamen und Fisch.



**Vitamin C** trägt zur Kollagenproduktion bei und kann die Faltenbildung mindern. Viel Vitamin C enthalten Zitrusfrüchte, roter Paprika, Brokkoli, Kartoffeln, Spinat und alle Beerenarten.

Die **B-Vitamine** liefern viele wichtige Nährstoffe für die Haut und finden sich vor allem in Hülsenfrüchten, Nüssen, Sauerkraut, Eiern, Fleisch und Fisch. Die Pantothensäure (B5) beruhigt die Haut und verbessert

ihre Regenerationsfähigkeit. Biotin (B7) hilft gegen brüchige Fingernägel und fahle oder schuppige Haut. Folat (B9) unterstützt die Haut dabei, sich zu regenerieren. Ein Mangel an Vitamin B2 (Riboflavin) macht sich unter anderem an Hautentzündungen wie Einrissen an den Mundwinkeln bemerkbar.

**Verzichten Sie auf Fast Food und Fertigprodukte! Sie enthalten oft zu viele Kalorien, zu viel Salz, Zucker, gehärtete Fette und künstliche Aromen.**

#### Tipp



Die Vitamine A, D, E und K gehören zu den fettlöslichen Vitaminen. Damit der Körper sie besser aufnehmen kann, sollten Sie sie gemeinsam mit etwas Fett oder Öl verzehren – beispielsweise als frisch gepressten Karottensaft mit einigen Tropfen Pflanzenöl.

## Spurenelemente und Mineralstoffe

Das Spurenelement **Zink** beruhigt die Haut und lindert Entzündungen. Gute Zinkquellen sind Fleisch, Eier, Milch und Käse sowie Vollkornprodukte.

**Kalzium** stabilisiert die Zellen. Es findet sich vor allem in Milch und Milchprodukten. Auch Brokkoli, Grünkohl und Rucola sowie Nüsse liefern Kalzium.

**Kupfer** ist an der Bildung von Elastin, Kollagen sowie Melanin beteiligt. Es findet sich unter anderem in Innereien und Schalentieren, Vollkorngetreiden, Buchweizen und grünen Gemüsesorten.

### In aller Kürze

Trinken Sie täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser! Greifen Sie zu viel frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten und gesunden Fetten. Außerdem gut für die Haut: wenig Zucker, wenig Alkohol und wenn möglich auf Fertigprodukte verzichten!



**Nüsse liefern wertvolle Fettsäuren und Vitamine. Sie können auch als Nussmus oder in gemahlener Form verzehrt werden!**

## Wasser hält die Haut in Spannung

Der menschliche Körper besteht bis zu 60 Prozent aus Wasser. Wasser transportiert die Nährstoffe zu den Zellen und hält den Spannungszustand der Haut aufrecht. Mit steigendem Alter sinkt der Anteil an Wasser im Körper, die Haut wird trockener. Umso wichtiger ist die Flüssigkeitszufuhr von außen. Warten Sie dabei nicht auf ein Durstgefühl! Trinken Sie täglich etwa 1,5 bis 2 Liter (oder 30 Milliliter pro Kilogramm

Körpergewicht), am besten Wasser oder ungesüßten Kräutertee.

## Gesunde Haut in jedem Alter

Die Haut ist das Organ, mit dem wir am direktesten mit der Umgebung in Kontakt treten. Sie schützt unseren Körper vor Umwelteinflüssen, ein Leben lang. Es gibt viel, das wir zur Gesundheit und zum Schutz unserer Haut beitragen können. Mit der richtigen Pflege, einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise tun wir der Haut Gutes und stärken gleichzeitig unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Schenken Sie Ihrer Haut bewusst die Aufmerksamkeit, die sie braucht – jeden Tag.

## REZEPTVORSCHLAG FÜR EINE GESUNDE HAUT

### Fruchtiger Haferbrei

Haferbrei – auch Oatmeal oder Porridge genannt – ist nicht nur eine gute Quelle für komplexe Kohlenhydrate, viele Proteine und wenig Fett. Haferflocken enthalten auch viel Selen, Eisen, Zink, Mangan und B-Vitamine für eine gesunde Haut. Mit viel frischen Früchten, je nach Saison und Vorliebe verfeinert, starten Sie optimal in den Tag.

### Zutaten für 1 Portion

- 3 EL Haferflocken
- 1 Prise Salz
- ½ Apfel oder Obst nach Belieben, klein geschnitten
- 1 EL getrocknete Datteln oder Feigen, gehackt
- 1 TL Nussmuss
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Ingwer, gemahlen
- 1 Prise Nelken, gemahlen
- 120 ml Wasser

### Anleitung

Wasser zum Kochen bringen, Haferflocken und Salz dazugeben. Ein paar Minuten köcheln lassen,

gelegentlich umrühren. Frisches Obst, Datteln oder Feigen, Nussmuss und Gewürze dazugeben und nochmals gut umrühren. Nach Belieben mit Honig süßen.

**Guten Appetit!**



# NÜTZLICHE LINKS UND INFORMATIONEN

---

## WISSEN ÜBER DIE HAUT UND HAUTERKRANKUNGEN

### [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

Auf dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs finden Sie unter anderem Informationen rund um Haut, Haare und Nägel sowie Wissenswertes zu gesunder Ernährung.

### [www.msmanuals.com/de-de/heim](http://www.msmanuals.com/de-de/heim)

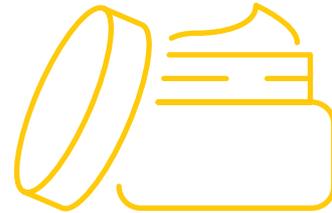
Medizinische Informationen für Verbraucherinnen und Verbraucher zu unterschiedlichen Themen, so auch zum Thema Haut.

### [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen richtet sich mit einem breiten Themenspektrum an erkrankte wie gesunde Menschen.

### [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)

Ziel der Stiftung Gesundheitswissen ist es, die Menschen zu ermutigen, zum Mitgestaltenden ihrer Gesundheit zu werden. Dazu gibt es zahlreiche Infos und Videos zur optimalen Vorbeugung und Aufklärung von Krankheiten.



## HAUT- UND KÖRPERPFLEGE

### [www.hautinfo.at](http://www.hautinfo.at)

Die Website bietet Hintergrundwissen zu verschiedenen Hautthemen.

### [www.haut.de](http://www.haut.de)

Das Wissensportal informiert rund um das Thema Haut und Körperpflege.

## SONNENSCHUTZ & FRÜHERKENNUNG

### [www.gesundheitskasse.at/hauschutz](http://www.gesundheitskasse.at/hauschutz)

Wissenswertes zu Sonnenschutz und Hautvorsorge finden Sie im Portal der ÖGK.

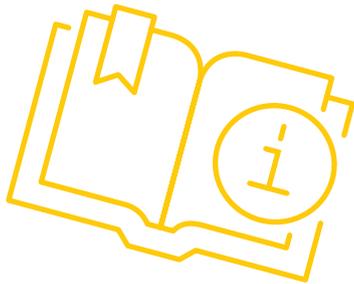
### [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

Beratung und Broschüren unter anderem zur Hautkrebsvorsorge erhalten Sie bei der Österreichischen Krebshilfe.

## ERNÄHRUNG

### [www.vis.bayern.de](http://www.vis.bayern.de)

Informationen zur richtigen Ernährung für eine gesunde Haut



**Wussten Sie schon?**

**1. Mai: Internationaler Tag  
der Hautgesundheit**

Die Inhalte dieser Broschüre sowie weiterführende Informationen und Tipps finden Sie auf unserer Website [www.hilfswerk.at/haut](http://www.hilfswerk.at/haut)



#### **LITERATURTIPPS**

##### **„Gesunde Haut: Die Haut und Hautkrankheiten von A bis Z“**

Bernd Kardoff  
Springer Verlag (2021)  
ISBN-13: 978-3662631591

##### **„Alles über die Haut“**

Dr. Johannes Wimmer,  
Prof. Matthias Augustin  
Ullstein Verlag (2016)  
ISBN-13: 978-3864930447

##### **„Haut nah: Alles über unser größtes Organ“**

Dr. med. Yael Adler  
Droemer HC Verlag (2016)  
ISBN-13: 978-3426276990

#### **EXPERTEN/INNEN-FINDER**

##### **Meine Hautgesundheit – Öster- reichische Informationsoffensive rund um die Haut**

Ein informativer Überblick über die häufigsten Hautprobleme, Interessantes zum Thema „Haut und Seele“ sowie Tipps zur Prävention und Therapien von Hauterkrankungen  
[www.meinehautgesundheit.at](http://www.meinehautgesundheit.at)

##### **Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)**

Zahlreiche Tipps zur Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung pflegebedürftiger Menschen (inkl. Hautgesundheit)  
<https://www.pflege-praevention.de/tipps/hautprobleme-pflegebeduerftige/>

# IHRE ANSPRECHPERSONEN BEIM HILFSWERK

Das Hilfswerk bietet regional abgestimmt eine Fülle von Dienstleistungen rund um Seniorinnen und Senioren sowie ältere Angehörige an. Dazu gehören die Themen Gesundheit und Sicherheit, Pflege und Betreuung, Soziales und Krisen, aber auch Kinderbetreuung, Lernen sowie Jugend und Familie. Erkundigen Sie sich in Ihrem Bundesland! Rufen Sie gebührenfrei aus ganz Österreich 0800 800 820 an oder besuchen Sie uns unter [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

## IN WIEN

Wiener Hilfswerk  
Schottenfeldgasse 29, 1072 Wien  
Tel. 01/512 36 61, Fax -33  
[info@wiener.hilfswerk.at](mailto:info@wiener.hilfswerk.at)

## IN NIEDERÖSTERREICH

Hilfswerk Niederösterreich  
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten  
Tel. 05 9249, Fax -30300  
[office@noe.hilfswerk.at](mailto:office@noe.hilfswerk.at)

## IN OBERÖSTERREICH

Oberösterreichisches Hilfswerk  
Dametzstraße 6, 4020 Linz  
Tel. 0732/77 51 11, Fax -200  
[office@ooe.hilfswerk.at](mailto:office@ooe.hilfswerk.at)



## IN SALZBURG

Hilfswerk Salzburg  
Wissenspark Urstein Süd 19/1/1  
5412 Puch bei Hallein  
Tel. 0662/43 47 02-0, Fax -9022  
[office@salzburger.hilfswerk.at](mailto:office@salzburger.hilfswerk.at)

## IN DER STEIERMARK

Hilfswerk Steiermark  
Paula-Wallisch-Straße 9  
8055 Graz  
Tel. 0316/81 31 81-0, Fax -4098  
[office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at)

## IN KÄRNTEN

Hilfswerk Kärnten  
Waidmannsdorfer Straße 191  
9073 Klagenfurt  
Tel. 050 544 00, Fax -5099  
[office@hilfswerk.co.at](mailto:office@hilfswerk.co.at)

## IM BURGENLAND

Burgenländisches Hilfswerk  
Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
Tel. 02682/651 50, Fax -10  
[office@burgenland.hilfswerk.at](mailto:office@burgenland.hilfswerk.at)

## 24-STUNDEN-BETREUUNG

Hilfswerk  
Personaldienstleistungs-GmbH  
Schönbrunner Straße 297  
1120 Wien  
Tel. 0810 820 024 (zum Ortstarif)  
[24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at)  
Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 8-14 Uhr

## BUNDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Österreich  
Grünbergstraße 15/2/5  
1120 Wien  
Tel. 01/40 57 500, Fax -60  
[office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)



**HILFSWERK**  
**SERVICEHOTLINE**  
**0800 800 820**

The TENA logo is located in the top right corner, featuring the brand name in a bold, blue, sans-serif font. The logo is enclosed within a white, eye-shaped graphic element that has a blue upper curve and a green lower curve, all set against a dark blue background.

TENA®

# TENA Hautpflege ProSkin.

Denn jede Haut hat ihre  
eigene Geschichte.

TENA ProSkin Hautpflegeprodukte sollten gemeinsam mit Inkontinenzprodukten verwendet werden, damit das Risiko von hautbezogenen Schmerzen und Beschwerden geringer ist. Dabei reduzieren saugfähige Produkte den Kontakt der Haut mit Feuchtigkeit, während unsere Hautgesundheitsprodukte für sanfte Reinigung und notwendigen Hautschutz sorgen.

## Alternde Haut benötigt eine spezielle Pflege

- Verliert an Stärke und Elastizität
- Dünnere Haut ist anfälliger für Verletzungen
- Die Heilung von Wunden dauert länger

Mehr Infos und  
TENA Webshop:  
Jetzt QR-Code  
scannen!



## DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DIE HAUT IM ÜBERBLICK

Nährstoff	Wirkung	Quellen
<b>Aminosäuren</b>	tragen zu Kollagen- und Elastinbildung bei	Fisch, mageres Fleisch, Eier, Milchprodukte, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte
<b>Omega-3 Fettsäuren</b>	halten Haut feucht, entzündungshemmend	Pflanzliche Öle, Nüsse, Kerne, fette Fische
<b>Vitamin A</b>	schützt und erneuert Haut	Milchprodukte, Leber, Eidotter, Karotten
<b>Beta-Carotin</b>	schützt vor Zellschäden	grün und gelb-rote Gemüsesorten und Früchte
<b>Vitamin C</b>	kräftigt Bindegewebe, Kollagenbildung	Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Spinat, Kartoffeln
<b>Vitamin E</b>	Schutz vor Altersflecken, fördert Wundheilung	Vollkornprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	wichtig für Zellfunktion und Stoffwechsel	Milchprodukte, Getreide, Fisch, Erbsen, Eier
<b>Vitamin B3 (Niacin)</b>	wichtig für Haut, Nerven und Stoffwechsel	Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch, Hülsenfrüchte, Kartoffeln
<b>Vitamin B5 (Panthothensäure)</b>	hautberuhigend, fördert Wundheilung	Champignons, Getreide, Karfiol, Brokkoli, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier
<b>Vitamin B6</b>	reguliert den Fettgehalt der Haut	Getreide, Bohnen, Kartoffeln, Fisch, Paprika, Kohl
<b>Vitamin B7 (Biotin)</b>	Aufbau von Haut, Haaren, Fingernägeln	Sojabohnen, Eigelb, Nüsse, Haferflocken, Spinat
<b>Vitamin B9 (Folat)</b>	unterstützt die Regenerationsfähigkeit der Haut	Blattgemüse, Getreide, Innereien
<b>Vitamin B12</b>	wichtig für Zellaufbau, Blutbildung	Fleisch, Fisch, Milch, milchsaure Produkte
<b>Kalzium</b>	stabilisiert die Zellen	Milch und Milchprodukte, grüne Gemüsesorten, Sesam, Nüsse, Mineralwasser
<b>Zink</b>	entzündungshemmend und wichtig für Wundheilung und Immunsystem	Fleisch, Eier, Milch, Käse, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse
<b>Kupfer</b>	trägt zur Kollagen-, Elastin- und Melaninbildung bei	Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Buchweizen, grünes Gemüse
<b>Selen</b>	trägt zur Produktion und Schutz der Hautzellen bei	Fisch, Vollkorngetreide, Gemüse, Pilze



# #HealingMeSoftly

Die Leukoplast *skin sensitive* Familie -  
**Zuverlässiger Halt, sanfte Entfernung.**



**Leukoplast®**  
Wound care in best hands