



LEBENSHORIZONT ALTER

THEMA HAUT & HAUTALTERUNG

14



Pflege
Wohnen
Betreuung im Alter



WER KÄMPFT,
KANN VERLIEREN.
WER NICHT KÄMPFT,
DER HAT
SCHON VERLOREN.

Bertolt Brecht

EDITORIAL

«Mir si alli us anderem Holz gschnitzt»

Wir schätzen die Vielfalt – im Arbeitsalltag setzen wir uns regelmässig mit der Vielfalt unserer Bewohnenden und ihren Familien sowie deren Bedürfnissen und Wünschen auseinander. Es ist für uns eine Herausforderung, mit den unterschiedlichsten Situationen umzugehen, uns mit Neuem und Unbekanntem auseinanderzusetzen und kreativ nach Lösungen zu suchen.

Auch im Team erleben wir eine grosse Vielfalt an verschiedenen Persönlichkeiten. Die unterschiedlichen Ausbildungen und Erfahrungen, die Interdisziplinarität und das Unterwegssein mit mehreren Generationen sind Dreh- und Angelpunkt unseres Teamverständnisses. Die Vielfalt der Menschen ist Chance und Herausforderung zugleich. Immer kommt sie uns als Partner zu Gute und immer bedeutet sie ein stetiges Dranbleiben im Arbeitsalltag. Meiner Meinung nach ist Vielfalt etwas Selbstverständliches und Spannendes zugleich, wenn man mit und für Menschen unterwegs ist.

Tag und Nacht gemeinsam unterwegs

Das Alltagsleben überrascht uns immer wieder mit interessanten Umständen und Gratwanderungen. Antrieb und Motivation einer erfolgreichen und lohnenden Zusammenarbeit sind für mich gegenseitiges «Fairtrauen» und persönliche Wertschätzung. Und so gehört gleichermaßen ein grosser Dank allen Bewohnenden und Angehörigen, dem Mösli-Team und den freiwilligen, ehrenamtlichen Mitarbeitenden für die wohlwollende, engagierte und verantwortungsbewusste Zusammenarbeit. Im vergangenen Jahr waren wir wiederum mit viel Motivation und Gelingen gemeinsam unterwegs. «Merci vilmall!»

Die Haut – Schutzhülle und Sinnesorgan

Im Zusammenhang mit menschlichen Organen denkt man meistens an unsere inneren Organe wie Herz, Nieren und Leber. Dabei ist unser grösstes und schwerstes Organ die Haut. Könnten wir tatsächlich «aus der Haut fahren» und diese dann wiegen und messen, würden wir feststellen, dass unsere Haut bis zu 14kg wiegt und ausgebreitet etwa 2m² misst. Dennoch ist die Haut nur wenige Millimeter dick. Die Aufgaben dieser dünnen Schicht sind äusserst vielfältig. Die Haut hält unseren Körper zusammen, sie schützt uns vor Druck und Stößen sowie vor dem Eindringen von Wasser, UV-Strahlen, Mikroben und Schmutz. Sie sorgt dafür, dass wir nicht austrocknen: Ohne diese Barrierefunktion würde der Körper etwa 20l Flüssigkeit pro Tag verlieren. Die Haut reguliert den Wärmehaushalt des Körpers. Auch Gefühlsregungen drücken wir über unsere Schutzhülle aus: Wir werden rot vor Wut oder blass vor Schreck, wir schwitzen vor Angst. Ausserdem ist die Haut das sensibelste Sinnesorgan, mit dem wir tastend Umwelt und Mitmenschen erkunden.

In der diesjährigen Informationsbroschüre «Lebenshorizont Alter» beschäftigen wir uns mit dem Thema «Die Haut – Schutzhülle und Sinnesorgan» und im Besonderen mit Hautalterung. An dieser Stelle danke ich Melanie Kechagias, zertifizierte Wundmanagerin ZWM, für das Verfassen dieses umfangreichen Fachberichts. Sie begleitet unser Pflegeteam als partnerschaftliche und kompetente Fachberaterin für Wundversorgung. Herzlichen Dank!

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lesezeit.

Jürg Kruger, Heimleitung

Unsere jährliche Broschüre «Lebenshorizont Alter» soll als Öffentlichkeitsarbeit dienen und über wichtige gesellschaftliche Themen informieren.



DIE HAUT

Schutzhülle und Sinnesorgan

AUFBAU UND FUNKTION

Die Haut (Cutis) ist mehr als nur eine Hülle des Körpers. Mit einer Gesamtfläche von etwa 2 m² ist sie das grösste Organ des Menschen. Ihre über 4 Millionen Rezeptoren, sozusagen Aussenfühler der Nerven, lassen uns Schmerz, Druck, Kälte, Wärme und Lust empfinden. Auf den ersten Blick unscheinbar, ist die Haut tatsächlich ein wahres Wunderwerk.

ZUR VERDEUTLICHUNG EINIGE ZAHLEN

- Im Durchschnitt wiegt die Haut insgesamt 14 kg und macht damit ungefähr 20% des Gesamtkörpergewichts aus.
- Täglich wächst die Haut um 0,002 mm.
- Die Haut enthält ¼ des im Körper gespeicherten Wassers. Das ist eine ganze Menge Feuchtigkeit, denn der Mensch besteht zu 70% aus Wasser.
- In jedem cm² Haut befinden sich etwa 600'000 Zellen, 5'000 Sinneszellen, 4 m Nervenbahnen, 100 Schweißdrüsen, 1 m Blutgefässe, 15 Talgdrüsen, 5 Haare und 150'000 Pigmentzellen.
- Die Haut ist Sensor- und Schaltzentrale für viele unserer Sinneswahrnehmungen, wichtiges Element bei der Regulation der Körpertemperatur und Schutzhülle für den Körper.

Die Haut besteht aus drei fest miteinander verbundenen Schichten, die verschiedene Funktionen haben. Von aussen nach innen sind dies die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Dermis/Korium) und die Unterhaut (Subkutis). Oberhaut und Lederhaut, also die beiden oberen Schichten, werden als Cutis bezeichnet.

Oberhaut

Die Oberhaut (Epidermis) ist die äusserste Schicht der Haut. Sie besteht aus einem gefässlosen, mehrschichtigen, verhornten Plattenepithel, das hauptsächlich aus kernhaltigen Hornzellen (Keratinocyten) aufgebaut ist. Je nach Körperregion hat die

Oberhaut eine Dicke von 0,04–1,6 mm. Am schwächsten ist sie an den Lidern, am stärksten an besonders beanspruchten Stellen wie Handflächen und Fusssohlen. Die kernhaltigen Hornzellen produzieren den Hornstoff Keratin. Er bildet eine Wasserabweisende und mechanisch schützende Schicht und verleiht der Haut Festigkeit. Die Oberhaut hat normalerweise vier Schichten. Wo die mechanische Belastung besonders gross ist, hat sie sogar fünf.

Lederhaut

Unter der Oberhaut liegt die faserreiche Lederhaut (Dermis/Korium), aus der bei Tieren durch Gerbung Leder hergestellt werden kann. Sie besteht aus der Papillarschicht (Stratum papillare) und der Geflecht- oder Netzsicht (Stratum reticulare).

Die Lederhaut geht ohne scharfe Grenzen in die Unterhaut über – ein lockeres, lamellär gebautes Bindegewebe. Darin ist mehr oder weniger reichlich Fettgewebe in Form von Lämpchen eingelagert. Das subkutane Fettgewebe dient dem Kälteschutz und stellt einen Energiespeicher dar.

Unterhaut

Die Unterhaut (Subkutis) ist die Verschiebeschicht der Haut zu den darunter liegenden Schichten wie Muskelscheiden (Muskel-faszien) oder Knochenhaut (Periost). In der Unterhaut liegen die Schweißdrüsen, die unteren Abschnitte der Haarbälge sowie spezielle Druck- und Vibrations-Tastkörperchen (Vater-Pacini-Lamellenkörperchen). Ausserdem verlaufen in der Unterhaut grössere Blut- und Nervengefässe. Spezielle Gebilde der Unterhaut sind die Schleimbeutel, die insbesondere dort vorkommen, wo die Haut häufig gegen eine harte Unterlage gedrückt wird, beispielsweise Ellbogen oder Kniescheibe.

DIE VERSCHIEDENEN AUFGABEN DER HAUT

- Schutz vor Wasserverlust und schädlichen Einflüsse von aussen
- Regelung des Wärmehaushaltes
- Sinnesorgan: Berührungs-, Tast-, Temperatur- und Schmerzempfindung
- Beteiligung an der Kreislaufregulation
- Absonderung (Sekretion) von Talg
- Abgabe von Schlackenstoffen (Exkretion) durch die Schweißdrüsen
- Atmungsorgan
- Ausdrucks- oder Signalorgan

STRUKTUR UND BIOLOGIE DER HAUTOBERFLÄCHE

Hautschutzbarriere

Die Hornschicht (Stratum corneum) – äusserste Schichte der Oberhaut – dient als Hautbarriere. Sie schützt gegen äussere Reize und reguliert den zur Haut gehörenden (kutanen) Wasserhaushalt. Für wasserlösliche Substanzen ist sie undurchlässig. Eine gut durchfeuchtete Hornschicht wirkt glatt, gesund und jung. Ist sie schlecht durchfeuchtet, wirkt die Haut alt und runzlig. Die Barrierefunktion wird durch mehrere Bestandteile aufrecht erhalten, die grösstenteils Differenzierungsprodukte der Hornzellen (Korneozyten) sind. Bei Störungen eines dieser Bestandteile entwickelt die Haut entsprechende Symptome wie Rötungen und Hautirritationen. Erkrankungen, die mit einer Verhornungsstörung einhergehen, weisen also eine gestörte Hautbarriere auf. Dies betrifft vor allem Psoriasis vulgaris – die mit 85% am häufigsten auftretende Form der Schuppenflechte. Zwischen den Hornzellen liegt eine lipophile Kitt-Substanz, die die Haut gegen chemische Reize, Toxine, Allergene, Erreger und unkontrollierten Wasserverlust schützt.

Natural Moisturizing Factor

Der Begriff «Moisturizer» stammt aus dem Englischen und bezeichnet Feuchtigkeitscremes/Feuchtigkeitspender.

Damit die Haut geschmeidig bleibt, benötigt sie einen bestimmten Gehalt an Wasser. Für die Hornschicht beträgt dieser 10–20%. Um auch bei ungünstigen äusseren Bedingungen nicht zu viel Wasser zu verlieren, besitzt die Haut wasserbindende Substanzen, die das Wasser in der Hornschicht festhalten. Diese Substanzen stammen aus Schweiß und Talg oder entstehen beim Verhornungsprozess. Die Summe dieser wasserbindenden Stoffe wird als Natural Moisturizing Factor (NMF) bezeichnet. Einzelne Bestandteile des NMF oder Kombinationen, die diesen ähnlich sind, werden als Feuchthaltesubstanzen (Moisturizer) in Kosmetik verwendet – beispielsweise Harnstoff. Sie haben die Aufgabe, Feuchtigkeit in der Haut zu binden und damit festzuhalten. Dies aufgrund des häufigen Mangels an NMF.

Säureschutzmantel

Der pH-Wert ist ein Maß dafür, wie sauer oder basisch eine Lösung ist. Er gibt an, wie viele Wasserstoff-Ionen (H⁺) darin vorhanden sind.

Der normale pH-Wert der Haut ist sauer und hat einen Wert von etwa 5,5. Dadurch schützt er vor Keimausbreitung und vor der Einwirkung alkalischer Medien wie Laugen und Lösungen. Diese Eigenschaften begründen den Begriff «Säureschutzmantel». Die Säuren entstammen dem Schweiß (Milchsäure, Aminosäuren), dem Talg (freie Fettsäuren) und dem Verhornungsprozess. Wegen der vielen apokrinen Schweißdrüsen weisen Achseln, Leisten, Genitalregion und Analfalte einen alkalischen pH-Wert von 6,5–7,5 auf. Dadurch sind diese Körperregionen anfälliger für Infekte durch Bakterien und Pilze.

HAUTALTER UND HAUTTYP

Die Haut eines jeden Menschen ist anders beschaffen. Von der genetischen Disposition hängt es ab, ob die Haut trocken oder feucht, spröde oder elastisch, empfindlich oder widerstandsfähig ist. Zusätzlich sorgen Alter, Zeit, tägliche Beanspruchung, körperliche Verfassung und unterschiedliche Umwelteinflüsse für einen ständig wechselnden Zustand. Die «normale» Haut gibt es aus diesen Gründen nicht. Im Idealfall ist sie nur eine relativ unempfindliche Haut, die sich den Gegebenheiten anpasst und je nach Bedarf entsprechend reagiert. Eine Einteilung kann in Hautalter und Hauttyp vorgenommen werden. Für die Hautpflege ist es wichtig, Alter und Typ der Haut zu erkennen, um sie vor Schäden zu bewahren und die richtigen Reinigungs- und Pflegemittel anzuwenden.

HAUTALTER

Je nach Lebensalter ist die Haut unterschiedlich beschaffen. Diese Einteilung ist eine grobe Gliederung, da weitere vom Alter unabhängige Faktoren eine Rolle spielen.



Kinderhaut

Bis zum 8. Lebensjahr arbeiten die Talgdrüsen noch nicht. Infolgedessen ist die Haut fettarm und wasserreich. Sie ist empfindlich und reagiert stark auf äussere Reize wie Wind, Sonne und Kälte.

Jugendliche Haut

Im 11.–17. Lebensjahr ist die Talgdrüsenproduktion unausgeglich. An Stellen wie Gesichtsmitte, Brustlinie und Rückendreieck verursachen viele grosse Talgdrüsen unreine und fettige Haut.

Erwachsenenhaut

Die «normale» Haut ist ein Idealbild von einem Hauttypen. Sie ist rosig, glatt und geschmeidig, filigrane Poren sind sichtbar. Sie hat einen matten Glanz ohne fettig zu wirken, die Talgproduktion und der Feuchtigkeitshaushalt sind ausgewogen. Unter «normaler» Haut wird eine unempfindliche Haut verstanden, die nur selten zu finden ist. Daher wird normalerweise zwischen drei Hauttypen unterschieden.

Altershaut

Ältere Menschen neigen zu trockener Haut. Oberhaut, Lederhaut und Bindegewebe sind dünner geworden. Die Kapillargefässe werden abgebaut, die Mikrozirkulation nimmt ab und die Haut wird weniger ernährt. Sie wird fett- und wasserarm und sieht daher faltig aus. Die Hauttalgbildung ist nicht mehr ausreichend gewährleistet und es tritt ein Elastizitätsverlust auf. Nach dem Waschen benötigt die Altershaut mehr als 3 Stunden, um ihren natürlichen Säuregehalt selbständig wiederherzustellen. Wenn ältere Menschen ihren früheren Körperpflegerhythmus (häufiges Waschen) beibehalten, ist der natürliche Säureschutz der Haut nicht mehr gewährleistet. Sie trocknet zu sehr aus, ist nicht mehr so widerstandsfähig und dadurch anfällig für Hauterkrankungen und Wundliegen (Dekubitus).

HAUTYPEN

Der Hauttyp prägt sich erst gegen Ende der Pubertät vollständig aus, da die Haut hormonell gesteuert ist. Fast jeder Erwachsene neigt zu einem der drei Hauttypen.

Fettige Haut

Etwa 50% der Gesamtbevölkerung hat eine fettige Haut durch Überproduktion der Talgdrüsen. Dieser Hauttyp wird häufig von stärkerer Schweißproduktion und Hautunreinheiten wie Pickel oder Mitesser begleitet. Die Haut weist eine feuchte, dick grobporige und glänzende Oberfläche auf.

Trockene Haut

Etwa 30% der Gesamtbevölkerung weist eine trockene, fettarme Haut auf. Grund hierfür ist die verminderte Talgproduktion. Die Hautoberfläche ist feinporig, glanzlos, matt und spröde. Poren sind kaum sichtbar, die Oberfläche wirkt dünn und oft gespannt. Sie reisst leicht ein, ist manchmal schuppig und fühlt sich rau an.

Mischhaut

Etwa 20% der Gesamtbevölkerung neigen zu einer trockenfettigen Haut. Gesichtsmitte (Nase und Kinn) sowie Stirn sind fettig, die Wangen sind trocken und gelegentlich treten Pickel und Mitesser auf. Grund hierfür ist eine unterschiedliche Talgproduktion je nach Hautareal. Die Haut ist am Körperstamm sehr fettig und an den Extremitäten eher trocken – besonders an Fersen, Ellbogen, Knöcheln und Fussgelenken.

Bestimmen des Hauttyps

Ein genaues Bestimmen des Hauttyps kann nur mit einer Fett- und Feuchtigkeitsmessung vorgenommen werden. Mit dieser Methode lässt sich jedoch kein immer gültiger Hauttyp festlegen. Der Hauttyp ändert je nach Tages- und Jahreszeit und auch mit dem Lebensalter – je älter, desto trockener. Ebenfalls eine Rolle spielen die körperliche Verfassung und der Aufenthaltsort. Bei hoher Luftfeuchtigkeit fühlt sich die Haut geschmeidiger an. Faktoren wie Psyche, Rauchen, Alkoholkonsum und Ernährung beeinflussen den Hautzustand ebenfalls.

VORGEHENSWEISE

Um den Hauttypen grob zu bestimmen, kann ein einfacher Schnelltest angewandt werden: 2 Stunden nach dem Gesichtwaschen wird ein blank polierter Spiegel gegen Stirn oder Wangen gedrückt. Der Spiegelabdruck gibt Aufschluss über den Hauttypen.





Hauttyp	Spiegelabdruck
Fettig	Fettfleck
Trocken	keine anhaltenden Fettspuren
Mischhaut	An der Stirn anhaltende Fettspuren

HAUTPFLEGE

Allgemeingültige Reinigungs- und Pflegerezepte gibt es nicht, dafür ist die Haut ein zu vielfältiges und individuelles Organ. Jede Haut weist eine andere Beschaffenheit auf. Selbst bei einer Person ist sie an unterschiedlichen Körperpartien anders zusammengesetzt. Dies erschwert eine optimale und abgestimmte Hautpflege.

REINIGUNGSMITTEL

Zur Reinigung der Haut stehen etliche Mittel zur Verfügung. Sie wirken jedoch unterschiedlich auf die verschiedenen Hauttypen. Es kommt auf die richtige Wahl der Produktgruppe an.

Wasser

Klares Wasser ist das wichtigste Mittel zur Körperpflege. Es löst Schmutzanteile, zucker- und salzhaltige Stoffe, Staub und Schweiß gut von der Hautoberfläche ab. Wasser löst jedoch nicht nur Schmutz von der Hautoberfläche, sondern greift auch den biologischen Hautschutz an – der natürliche Säureschutzmantel wird abgewaschen. Wirkt Wasser für längere Zeit auf die Haut ein, quillt und weicht die Haut auf. Ihre wasserbindenden Stoffe wie Eiweiße der Hornschicht werden gleichzeitig entzogen. Die Haut beginnt auszutrocknen und muss nachgefettet werden. Deswegen ist eine Körperwäsche oder Duschen dem Bad vorzuziehen. Dabei reicht klares Wasser zur mechanischen Reinigung der Haut völlig aus, jedoch muss nachgefettet werden.

Warmes Wasser löst den Hautschutzmantel stärker als kaltes Wasser. Die ideale Wassertemperatur zur Körperwäsche liegt bei 10–15°C unter der Körpertemperatur.

Waschzusätze sollen möglichst nicht in das Wasser gegeben werden, diese trocknen die Haut zu sehr aus. Problemzonen wie Achselhöhlen, Genitalbereich und Füße können zusätzlich mit Seife oder Syndets gewaschen werden.

Seifen

Seifen bestehen aus organischen Fettsäuren sowie Natrium- und Kaliumsalzen. Sie werden aus Fetten und Ölen – sowohl pflanzlicher als auch tierischer Herkunft – durch Erwärkung mit Alkalien hergestellt.

WIRKUNG

Aufgrund ihrer Zusammensetzung bewirkt in Wasser gelöste Seife eine Reduzierung der Oberflächenspannung des Wassers. So erhöht sie die Benetzbarkeit der Haut, wodurch sich Schmutz besser von der Haut löst als mit klarem Wasser. Der Säureschutzmantel der Haut wird aber mitentfernt, die natürlichen Feuchthaltefaktoren werden aus der Haut ausgespült. Alkalisalze dringen bis unter die Hornschicht ein und führen zu einem extremen Aufquellen der Hornhaut. Durch den Mangel an Fettschutz ist die Haut damit der Verdunstung von körpereigenem Wasser geöffnet. Dies führt zu einer enormen Austrocknung und Entfettung der Haut.

In vielen Seifen sind deshalb sogenannte Rückfetter wie Wollwachs und Lanolin beigemischt. Sie reichen allerdings nicht aus, um den eingetretenen Fettverlust der Haut auszugleichen. Die pH-neutraleren Seifen mit rückfettenden Substanzen sind daher günstiger als normale Seifen mit Rückfetter. Es muss aber trotzdem nachgefettet werden.

Alkalisalze, die unter die Hornhaut gelangen, lösen häufig einen starken Juckreiz aus. Deshalb muss die Seifenlauge immer gründlich mit klarem Wasser von der Haut abgewaschen werden.

ANWENDUNG

Seife sollte eher bei einem fettigen Hautzustand zur Anwendung kommen. Zudem nur bei groben Verschmutzungen und an geruchsbildenden Körperstellen wie Achselhöhlen. Bei trockenem Hautzustand greift die Seife den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zu sehr an.

«» DIE HAUT IST EIN VIELFÄLTIGES, INDIVIDUELLES ORGAN

SEIFEN WERDEN AUS FETTEN UND ÖLEN HERGESTELLT

WASSER IST DAS WICHTIGSTE MITTEL ZUR KÖRPERPFEGE

Syndets

Das Wort «Syndet» bedeutet «synthetische Detergenzien» – künstlich hergestellte Reinigungsmittel – und bezeichnet flüssige, waschaktive Substanzen wie Flüssigseife und Duschgel.

Syndets besitzen eine ähnlich gute Reinigungswirkung wie Seife, beeinträchtigen den Säureschutzmantel der Haut in viel geringerer Masse. Ihr pH-Wert liegt im sauren bis neutralen Bereich. Er variiert je nach Präparat von 5 bis im optimalen Fall 7–8.

WIRKUNG

Syndets sind bei trockener Haut weniger schädlich als Seifen, da sie meist einen grösseren Anteil an rückfettenden Substanzen enthalten. Die Rückfettung kann aber nur teilweise ausgeglichen werden. Deshalb muss die Haut nachgefettet werden, speziell bei einem trockenen Hautzustand.

Wichtig bei der Auswahl eines Syndets ist der Zusatz der waschaktiven Substanzen (Tenside). Sie werden in Shampoos, Duschgels, Flüssigseifen und Waschmittel verwendet, um die Löslichkeit von Fett- und Schmutzpartikeln in der Wäsche oder am Körper zu erhöhen.

ANWENDUNG

Syndets sind für stark verschmutzte und geruchsbildende Körperstellen wie Achselhöhle und Genitalbereich und sollten nicht generell dem Waschwasser beigefügt werden.

Seifen oder Syndets

Reinigungsprodukte sollen die Haut chemisch und mechanisch möglichst wenig angreifen. Sie müssen in der Lage sein, auf der Haut angesammelten, nicht wasserlöslichen Schmutz wie Schminke oder Klebstoff eines Verbandes und umweltbedingte Schadstoffe gründlich zu entfernen. Egal ob Seifen oder Syndets, die waschaktiven Substanzen greifen immer in den Bereich des natürlichen Schutzmantels ein. Diese Substanzen bewirken eine Verschiebung des pH-Wertes der Hautoberfläche und führen zu einer gewissen Entfettung.

PFLEGEMITTEL

Zur Hautpflege gibt es verschiedene Gruppen von Pflegemitteln mit unterschiedlicher Wirkung auf die Haut.

Öle

Körperöle werden unter anderem aus Mandeln, Paraffin, Oliven, Avocado oder Lebertran gewonnen.

WIRKUNG

Öle eignen sich zur Rückfettung trockener Haut und zur Auflösung von Auflagerungen wie Schuppen.

ANWENDUNG

Da diese Präparate eine verschliessende (okklusive) Wirkung haben, sollten sie nicht auf gereizte und nässende Haut aufgetragen werden.

Puder

Puder bestehen aus anorganischen Stoffen wie Zinkoxid, Titanoxid und Talkum oder aus organischen Stoffen wie Stärke.

WIRKUNG

Puder wirken austrocknend, da sie der Haut Wasser und Fette entziehen. Sie besitzen eine geringe Haftung auf der Haut und neigen deshalb bei feuchter Hautsekretion zum Verkrümeln.

ANWENDUNG

Für normale Hautpflege ist Puder wegen seiner austrocknenden Wirkung und Neigung zum Verkrümeln ungeeignet.

Cremes und Lotionen

Cremes und Lotionen werden unterteilt in Öl-in-Wasser-Emulsionen und Wasser-in-Öl-Emulsionen. Eine Emulsion ist ein System aus zwei nicht miteinander löslichen Flüssigkeiten. Diese beiden Flüssigkeiten werden als Phasen bezeichnet. Eine Flüssigkeit ist als disperse Phase (innere Phase/Emulgendum) gleichmässig in Form feinsten Tröpfchen verteilt in der anderen Flüssigkeit, der homogenen Phase (äussere Phase/Dispergens/Emulsionsmittel).



Öl-in-Wasser-Emulsion

Bei der Öl-in-Wasser-Emulsion (O/W-Emulsion) schwimmen feinste Öltröpfchen im Wasser. Der Grundcharakter ist vom Wasser geprägt.

WIRKUNG

Diese Emulsion dringt schnell und tief in die Haut ein und bildet keinen Fettfilm auf der Hautoberfläche. Der Wasseranteil liegt bei 60%. Durch den hohen Wasseranteil quillt die obere Hornschicht der Haut auf und vergrössert somit die Hautoberfläche. Dadurch verdunstet die Hautfeuchtigkeit schneller als der Körper seinen Säureschutzmantel wieder aufbauen kann – die Haut trocknet aus.

ANWENDUNG

O/W-Emulsionen wirken kühlend. Sie sind ungeeignet für trockene Haut oder Mischhaut und sollten nur bei fettiger Haut eingesetzt werden.

Wasser-in-Öl-Emulsion

Bei der Wasser-in-Öl-Emulsion (W/O-Emulsion) sind feinste Wassertröpfchen in Öl eingebracht. Ihr Grundcharakter ist durch das Öl geprägt, der Wasseranteil liegt bei 10–30%. Diese Präparate sind mit Nachtcremes der Kosmetikindustrie vergleichbar.

WIRKUNG

Nach dem Auftragen entsteht ein Fettfilm auf der Haut. Wegen des Wasseranteils ist dieser luftdurchlässig und ermöglicht den Wärmeaustausch. Gleichzeitig kann die Hautfeuchtigkeit durch den hohen Anteil an Ölen nicht so schnell entweichen. Eine W/O-Emulsion stellt den durch das Waschen beschädigten Säure- und Fettschutzmantel der Haut wieder her. So bleibt die Elastizität der Haut erhalten. W/O-Präparate schützen die Haut besser und haben eine stärkere Tiefenwirkung als O/W-Präparate.

ANWENDUNG

W/O-Emulsionen sind für trockene Haut oder Mischhaut geeignet.

Fettsalben

Diese Salben besitzen einen hohen Fettanteil (Vaseline, Melkfett) und schützen die Haut vor Wärme- und Feuchtigkeitsverlust.

WIRKUNG

Fettsalben isolieren die Hautoberfläche mit einem wasserundurchlässigen Film. Dieser quillt die Hornschicht auf und verhindert das Verdunsten von Sekret.

ANWENDUNG

Im Winter wird empfohlen, das Gesicht und die Lippen einzufetten, um einen Wärme- und Feuchtigkeitsverlust zu verhindern und die Haut vor Erfrierungen zu schützen. Durch den isolierenden Film verstopfen Fettsalben die Poren. Dadurch verhindern sie die Hautatmung und den natürlichen Temperaturexaustausch. Zur Verhinderung eines Hitzestaus müssen sie nach einigen Stunden wieder entfernt werden.

Pasten

Pasten haben eine wasserfeste, lipophile Grundlage mit einem Pulveranteil von 10%.

WIRKUNG

Pasten wirken kühlend, austrocknend, sekretbindend und abdeckend. Sie sind nur mit Öl entfernbar.

ANWENDUNG

Zur normalen Hautpflege sind Pasten ungeeignet, da sie die Haut austrocknen. Sie werden vielmehr im medizinischen Bereich angewendet.

HAUTIRRITATIONEN DURCH STUHL ODER URIN

Wenn die Haut besonderen Belastungen ausgesetzt ist – beispielsweise bei Inkontinenz oder Wundsekret – muss sie schonend gereinigt werden. Wasser und ein pH-neutrales Syndet mit leichter Rückfettung eignen sich gut dazu. Anschliessend werden betroffene Stellen mit einer wasserabweisenden Hautschutzcreme (W/O-Emulsion) behandelt, um die Haut zu schützen.

SPÄTFOLGEN INTENSIVER SONNEN- EINSTRALUNG TRETEN HÄUFIG ERST IM ALTER AUF



HAUTVERÄNDERUNG UND HAUTALTERUNG

Altersflecken

Im Alter können vermehrt spezifische Merkmale wie Altersflecken (Lentigines seniles) auftreten. Sie entstehen vor allem im Gesicht, an den Unterarmen und auf den Handrücken – Stellen, die besonders der UV-Strahlung ausgesetzt sind. Es handelt sich um kleine, hellbraune, scharf begrenzte Hautverfärbungen, die durch eine Anhäufung von sogenanntem Alterspigment (Lipofuszin) entstehen. Dieses Pigment entsteht bei UV-Licht-Exposition und wird normalerweise von Hautzellen abgeräumt. Im Alter funktioniert dieser Mechanismus nur noch eingeschränkt, wodurch das Alterspigment in der Haut verbleibt und die typischen Flecken hervorruft. Diese sind ungefährlich, sollten bei Verdacht aber dennoch ärztlich begutachtet werden, da man sie leicht mit einer bösartigen Hautveränderung (Lentigo maligna) verwechseln kann – eine Krebsvorstufe, die nach einiger Zeit in bösartigen Hautkrebs (malignes Melanom) übergehen kann.

Rosazea

Rosazea – auch Kupferrose oder Altersakne – bildet sich meist im Alter von 40–50 Jahren aus. Es entstehen rote, geschwollene Pusteln und Papeln im Gesicht. Besonders bei Männern können sie auch mit einer knollenartigen Wucherung der Nase (Rhinophym, Knollennase) einhergehen. Die Ursache von Rosazea ist bisher nicht geklärt. Obwohl einige Hauterscheinungen der jugendlichen Akne gleichen, haben diese Krankheiten nichts miteinander zu tun. In manchen Fällen kann die Rosazea die Augen befallen und zu Hornhauttrübung führen. Eine Verödung der erweiterten Gefässe in veränderten Hautarealen ist mittels Lasertherapie möglich.

Alterswarze

Alterswarzen (Seborrhoische Keratose) sind die häufigsten gutartigen Hauttumoren. Sie treten meist an Rücken, Armen und Handrücken auf. Im Aussehen variieren sie stark – manche sind hellbraun, andere fast schwarz. Meistens werden sie nicht grösser als 1 cm. Sie sind scharf begrenzt und wachsen in der Regel erhaben, das heisst sie reichen über das normale Hautniveau hinaus. Eine Alterswarze muss nicht entfernt werden. Wenn nötig, kann sie durch einen Laser oder einen scharfen Löffel abgetragen werden – beispielsweise

wenn sie an einer unangenehmen Stelle sitzt. In manchen Fällen werden Alterswarzen mit bösartigen Hautveränderungen verwechselt. Da bösartige Hauterkrankungen im Alter gehäuft auftreten, sollten alle Hautveränderungen ärztlich begutachtet werden.

Leberflecken

Eine der häufigsten Hautveränderung ist der gewöhnliche Leberfleck – auch Muttermal genannt. Leberflecken können sehr unterschiedliche Grössen und Farben haben. Meistens sind sie bereits bei der Geburt vorhanden oder bilden sich in den ersten Lebensmonaten aus. Besonders Leberflecken, die spontan entstehen, grösser werden oder ihre Farbe und Beschaffenheit ändern, sollten medizinisch begutachtet werden. Hierbei könnte es sich um Vorstufen von Hautkrebs handeln.

Akne

Akne, die wohl bekannteste Hauterkrankung, äussert sich durch zahlreiche gerötete Eiterpickel und Pusteln, die bevorzugt im Gesicht, Dekolleté oder auf dem Rücken auftreten. Da die Haut am Rücken sehr fest und widerstandsfähig ist, kann Akne dort besonders hartnäckig sein.

Lipom

Ein Lipom (gutartiges Fettgeschwulst) kann überall im Unterhautfettgewebe entstehen. Häufig befinden sich Lipome in der Kopf-Hals-Region oder im Schulter- und Rückenbereich. Es handelt sich um tastbare, mehr oder weniger verhärtete Fettpölsterchen unter der Haut, die keinen Krankheitswert haben. Sie treten meistens oberflächlich auf und gehen nur selten in die Tiefe.

Gürtelrose

Gürtelrose (Herpes Zoster) ist eine Viruserkrankung, die durch das Varizelle-Zoster-Virus (Windpockenvirus) hervorgerufen wird. Dabei kommt es zu brennendem, oft juckendem, bläschenartigem Ausschlag, der entlang von Nervenbahnen verläuft und meist nur auf einer Körperhälfte auftritt. Meistens beginnt der Ausschlag im Rückenbereich neben der Wirbelsäule und breitet sich gürtelförmig nach vorne aus. Die ursächlichen Viren befinden sich in den Ganglien des Rückenmarks und lösen von dort die Infektion aus – ein Ganglion ist eine Anhäufung von Nervenzellkörpern im



DIE HAUT WIRD IM ALTER DÜNNER UND SOMIT EMPFINDLICHER



peripheren Nervensystem. Die Viren gelangen meist bereits nach der Windpockeninfektion in der Kindheit in die Ganglien, wo sie verharren und beispielsweise bei geschwächtem Immunsystem wieder aktiviert werden. Dies äussert sich dann als Gürtelrose.

HAUTALTERUNG

Im Alter verändert sich das Hautbild stark. Der Begriff «Hautalterung» beschreibt die Veränderungen der menschlichen Haut mit zunehmendem Alter. Dieser Prozess ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt mit genetischer Veranlagung und individuellem Risikoverhalten zusammen. Daher ist auch der Beginn der Hautalterung stark variabel: Bei manchen zeigen sich schon mit 20 Jahren erste Zeichen der Hautalterung, bei anderen treten sie erst mit 40 Jahren auf. Da es eine natürliche Entwicklung ist, sind alle früher oder später von Hautalterung betroffen.

Der Begriff «Hautalterung» kann etwas irreführend sein. Natürlich fängt der Prozess der Hautalterung schon direkt bei der Geburt an – die Haut unterliegt einem ständigen Wandel. Kleinkinder besitzen in der Regel eine zarte und feinporige Haut, in der Pubertät vollzieht sich ein Wechsel zu eher fettiger und grossporiger Haut, die sich unter anderem durch Pickel bemerkbar macht. Im jungen Erwachsenenalter hängt die Beschaffenheit der Haut stark von der individuellen Veranlagung ab und kann fettig, trocken oder gemischt sein. Darauf folgt der Übergang zur «reifen» oder «anspruchsvollen» Haut. Der Zeitpunkt vom Beginn dieser Phase variiert stark – man geht davon aus, dass sie ungefähr im Alter von 25 Jahren einsetzt. Wie schnell die Haut altert, hängt von inneren (intrinsischen) und äusseren (extrinsischen) Faktoren ab.

Innere Faktoren

Mehrere Prozesse im Körper spielen eine Rolle für die Hautalterung. Zwischen 25 und 30 Jahren verlangsamt sich die Geschwindigkeit der Zellteilung in der Haut. Während sich die Zellen bei jüngeren Menschen noch etwa alle 27 Tage teilen, geschieht dies bei älteren Menschen nur noch ungefähr alle 50 Tage. Dadurch nimmt die Erneuerungsfähigkeit der Zellen in der Haut ab – dabei ist die Lederhaut von grosser Relevanz. Die Hauptbestandteile der Lederhaut sind Bindegewebezellen (Fibroblasten) und Bindegewe-

befasern. Bindegewebefasern bestehen aus Kollagen, welches das Gewebe stabil und zugfest macht, und Elastin, welches für die Dehnbarkeit des Gewebes zuständig ist. Bei alternden Menschen wird weniger Kollagen und Elastin gebildet, wodurch die Haut weniger elastisch wird. Ausserdem sinkt der Feuchtigkeitsgehalt in der Haut erheblich, wodurch Falten entstehen können.

Gleichzeitig werden die Haut und das Fettgewebe in der Unterhaut dünner und somit durchsichtiger. Dadurch werden vermehrt die roten Äderchen unter der Haut sichtbar. Da auch die Anzahl der Blutgefässe sinkt, nimmt die Versorgung der Haut mit Nährstoffen und Sauerstoff ab. Mit zunehmendem Alter produziert die Haut immer weniger Fett und kann weniger Feuchtigkeit binden. Dadurch wird sie trockener und auch empfindlicher.

GENETISCHE DISPOSITION

Innere Faktoren sind nicht beeinflussbar. Die Hautalterung ist ein natürlicher biologischer Prozess, der je nach genetischer Disposition zu einem anderen Zeitpunkt einsetzt und nicht aufgehalten werden kann.

Hormonelle Veränderungen Ein weiterer Faktor sind hormonelle Veränderungen im höheren Alter. Sie sind besonders bei Frauen in den Wechseljahren ausgeprägt. Während dieser Zeit sinkt der Östrogenspiegel stark ab. Das führt dazu, dass die Haut schlechter durchblutet wird, dünner und blasser erscheint und an Spannkraft verliert. Im Rahmen des Alterungsprozesses nimmt auch die Zahl der Pigmentzellen der Haare ab. Es wird weniger Pigment gebildet und die Haare werden weiss.

Äussere Faktoren

Die natürliche Hautalterung kann durch verschiedene äussere Faktoren massiv verstärkt werden.

UV-Strahlung Ein bedeutender Faktor ist die UV-Strahlung, also das Sonnenlicht oder das Licht in Solarien. Dringen UV-Strahlen in die Haut ein, führen sie dort zur Bildung von sogenannten freien Radikalen: Sauerstoffteilchen, die ein hohes energetisches Potential besitzen und daher grossen Schaden in der Haut anrichten können. Sie können die DNA schädigen oder Kollagenfasern, Pro-



Literarnachweis und Quellenangabe

- Hautkrankheiten Symptome, Therapie, Beratung; Dr. med. Yael Adler, 1. Auflage 2012
- Hautfibel, Dermatologische Pflege kompakt; Wolfgang Raab, Facharzt für Dermatologie, 2010
- Haut, Hauttyp und Hautpflege; Horst Mauerer (2001)
- <http://www.dr-gumpert.de/html/hautveraenderungen.html>

teine (Eiweisse) und Fettmoleküle zerstören. Zwar besitzt die Haut ein Schutzsystem aus Vitaminen und Enzymen, bei übermäßiger UV-Bestrahlung über einen längeren Zeitraum reicht dieser Schutz aber nicht mehr aus. Man geht davon aus, dass bis zu 80% der Alterungsmerkmale der Gesichtshaut durch UV-Strahlung verursacht werden. Oft treten noch im hohen Alter Spätfolgen intensiver Sonneneinstrahlung auf – zum Beispiel bei Personen, die oft ungeschützt in der Sonne gearbeitet haben.

Rauchen Durch den gleichen Mechanismus wie die UV-Strahlung verstärkt auch das Rauchen die Hautalterung, da auch Nikotin vermehrt freie Radikale freisetzt.

Stress Da der Körper bei Überbelastung bestimmte Hormone ausschüttet, kann Stress zu beschleunigter Hautalterung führen.

Ernährung Eine erhebliche Auswirkung auf die Hautalterung hat ausserdem die Ernährung. Eine gesunde und straffe Haut benötigt ausreichend Vitamine und Mineralstoffe, welche bei einer nicht ausgewogenen Ernährung oder im Rahmen von Diäten mangelhaft sein können. Durch häufige Diäten oder eine geringe Flüssigkeitszufuhr leidet ausserdem die Festigkeit des Bindegewebes erheblich. Auch häufiger Alkoholkonsum schädigt die Haut.

Schlafmangel Erheblicher Schlafmangel kann zur Hautalterung beitragen, wohl auch aufgrund hormoneller Vorgänge im Körper.

Symptome

Alternde Haut macht sich meist zunächst durch kleine Fältchen an den Augenwinkeln, um den Mund herum oder auf der Stirn bemerkbar. Diese Regionen werden in der Regel am häufigsten und stärksten bewegt. Im Laufe der Zeit entwickeln sich diese Fältchen zu tiefen Falten und treten an immer mehr Stellen auf – etwa im Bereich der Nase, an den Wangen oder am Hals. Die Neigung zu Augenringen, Schlupfliedern und sichtbaren Tränensäckchen erhöht sich. Alte Haut ist dünner, sie wirkt oft sehr hell und in der Tiefe liegende Adern werden gut sichtbar. Dünnere Haut ist auch empfindlicher, darum kann es vermehrt zu Verletzungen kommen. Da die Haut auch an Regenerationskraft verliert, bleiben diese Verletzungen länger bestehen als bei junger Haut und

nicht selten kommt es zu Wundheilungsstörungen. Viele Senioren leiden an Diabetes, welche eine schnelle Wundheilung behindert. Alte Haut weist ausserdem eine Vielzahl von Altersflecken auf.

Therapie

Alte Haut lässt sich nicht im Sinne einer Heilung therapieren. Mit guter Hautpflege lässt sich aber der Alterungsprozess verlangsamen und Folgeschäden wie Verletzungen vermeiden. Wichtig ist dabei, dass die meist trockene Haut mit verschiedenen Pflegeprodukten möglichst feucht gehalten wird.

Prophylaxe

Schutz gegen UV-Strahlung Oberstes Gebot zur Vorbeugung vorzeitiger Hautalterung ist das Vermeiden direkter UV-Strahlung. Übermässiges Arbeiten ohne Sonnenschutz oder Sonnenbaden sollte man vermeiden. Beim Aufenthalt an der Sonne sollte man stets auf angemessenen UV-Schutz durch Textilien oder Sonnencreme achten. Besuche im Solarium soll man ganz unterlassen.

Gesunde Lebensweise Wichtig ist eine gesunde Ernährung: genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, ausreichend Wasser trinken und auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin verzichten. Es ist ratsam, sich möglichst wenig erheblichem Stress auszusetzen und einen gesunden Schlafrythmus zu pflegen.

Abgestimmte Hautpflege Es ist sinnvoll, früh mit individuell abgestimmter Hautpflege zu beginnen – also nicht erst, wenn bereits erste Zeichen der Hautalterung auftreten, sondern schon im Jugendalter. Pflegeprodukte sollten je nach Hauttyp gezielt eingesetzt werden zur Reinigung, Befeuchtung oder Austrocknung.

Beratung

Bei Fragen zur Hautpflege ist ein Beratungsgespräch mit einer Fachperson in einer Drogerie oder Apotheke empfehlenswert. Für Kleinkinder kann die Mütter- und Väterberatung in Anspruch genommen werden. Bei Hautproblemen oder Verletzungen ist eine medizinische Beratung sinnvoll.

Melanie Kechagias

Diplomierte Pflegefachfrau, Zertifizierte Wundmanagerin ZWM



FÜR DAS MÖSLI ARBEITEN

Stiftungsrat

Ernst Aebi, Präsident
Madeleine Bieri
Erich Boggio, Kassier
Maja Fäh
Ferdinand Messerli
Roland Studer, Stv. Präsident
Rosmarie Von Ballmoos
Annekäthi Walther
Gertrud Wyss

Geschäftsleitung

Urs Binz
Erich Boggio
Christophe Bosshart
Rosmarie Habegger, Vorsitz
Barbara Thürkauf, Stv. Vorsitz

Heimleitung* und Mitarbeitende

Bernadette Arn
Käthi Bartlome
Gabriella Binggeli
Elisabeth Biser
Margrit Burkhart
Monika Bütikofer
Ilaria de Santis
Priska Fischer
Elisabeth Flückiger
Debora Freudiger
Doris Gerber
Christine Grundbacher
Margret Hager
Stephan Joggi
Verena Joggi

Nadine Jordi
Manuela Keller
Silvia Klossner
Lonny Kohler
Jürg Kruger*
Teresa Kudyba
Maja Lanz
Anita Leisi
Gabi Leuenberger
Elisabeth Marti
Joël Müller
Silvia Muster
Heinz Neuenschwander
Res Oberli
Regula Ramser
Sandra Rhiner
Verena Rohrbach

Beatrice Roth
Heinz Röthlisberger
Karin Salvisberg
Ursula Schelker
Beatrice Schwab
Manuela Schweiger
Indire Sopi
Monika Studer
Biljana Tosic
Livio Tschärner
Daniela Walther
Anita Weinmann
Charlotte Widmer
Rita Widmer
Sibylle Wyss
Annarös Zedi
Susanna Zimmermann
Silvia Zurbuchen

IM MÖSLI WOHNEN

Bewohnende im Heim

Mathilde Balmer
Erna Berger
Emma Bieri
Lilly Bürki
Lina Burri
Marie Eberhard
Helene Eicher
Johanna Fritz
Elisabeth Hess
Elisabeth Jörg
Katharina Kipfer
Rösli Knuchel
Therese Mathys
Verena Meier

Monika Moser
Elisabeth Nenniger
Erika Röthlisberger
Klara Röthlisberger
Susanne Ryser
Hans Schaller
Gertrud Schärer
Emma Schlup
Anna Schönauer
Elisabeth Schwab
Klara Siegenthaler
Käthi Sollberger
Margrit Sommer
Gertrud Steffen
Nelly Stoller

Hildegard Straumann
Elise Strub
Silvia Thommen
Rudolf Ursenbacher
Martha von Arx
Margaretha Wälti
Elisabeth Weber
Elisabeth Widmer, Ferienzimmer
Fritz Widmer, Ferienzimmer
Adelheid Wüthrich

Bewohnende der Siedlung

Anna Aeschlimann
Rosa Buchser
Dora Capaul

Gertrud Egli
Johanna Hosmann
Käthi Kneubühl
Marie-Helene Köhli
Heinz Ledermann
Verena Mellenberger
Friedrich und Verena Pfister
Liana Renfer
Elisabeth und Werner Schneider
Gertrud Soltermann
Berta Weber
Hans Werthmüller
Hans und Ruth Wüthrich
Marie-Louise Zahnd

Stand per 31.12.2014



Zentrum Möslis
Waldstrasse 54
3427 Utzenstorf

Fon 032 666 45 11
Fax 032 666 45 12
www.zentrummoesli.ch

Pflege
Wohnen
im Alter
Betreuung