

Das **Dekolleté** ist sehr häufig der Sonne ausgesetzt.

Um langfristig Knitterfältchen zu vermeiden, sollte man unbedingt Sonnenschutz auftragen!

Dr. med. univ.
Elisabeth Zott



Die **Unterschenkel**

besitzen eine geringe Dichte an Talgdrüsen, die unsere Haut mit Fett versorgen

Dr. med.
Peter Weisenseel



Schutzmantel Glatte, ebenmäßige Haut – das wünschen wir uns besonders an Armen, Beinen und Füßen

Von Knitterfältchen bis Hornhaut

Die beste Pflege für Problemzonen

Ob trockene Schienbeine, Reibeisenhaut oder Pickel am Rücken – mit den **passenden Wirkstoffen** und dem richtigen Hautwissen sorgt man für rundum gesunde und geschmeidige Haut

➔ Kälte, Sonne, Reibung oder Hormone – unsere Haut reagiert auf viele äußere und innere Einflüsse empfindlich. Besonders häufig betroffen sind Beine, Oberarme, Dekolleté und Füße. Hautprobleme an Körperpartien jenseits des Gesichts sind nicht nur weit verbreitet, sondern oft auch leicht behandelbar – mit der passenden Pflege und gezielten Wirkstoffen. Dermatologin Dr. Elisabeth Zott und Dermatologe Dr. Peter Weisenseel erklären in My Life, was wirklich hilft.

► **Trockene Haut an den Beinen**

Die Ursache: Wirkt die Haut fahl und schuppig, fehlen ihr Fett und Feuchtigkeit. Vor allem die Schienbeine sind oft staubtrocken. „Die Unterschenkel besitzen eine geringe Dichte an Talgdrüsen, die unsere Haut mit Fett versorgen“, weiß Dr. Peter Weisenseel, Facharzt für Dermatologie und Allergologie vom Dermatologikum Hamburg. Häufiges Rasieren, trockene Luft und enge, kratzige Kleidung begünstigen den „Dürrezustand“.

Das hilft: Peelings können kleine Hautschüppchen entfernen. Übertreiben sollte man es aber nicht, da die Haut sonst weiter austrocknet und gereizt wird. Ein- bis zweimal pro Woche genügt. Die Körperpflege passt man am besten den Jahreszeiten und dem Hauttyp an: Im Winter tun reichhaltige Produkte mit einem hohen Fettanteil gut (haben eine buttrige, eher feste Konsistenz), im Sommer leichtere Lotions (eher flüssige Konsistenz). Hautexperte Dr. Weisenseel empfiehlt Produkte mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Urea (in einer Konzentration von fünf bis zehn Prozent), Glycerin oder Ceramiden. Auch

gut für trockene Haut: Vitamin E oder Sheabutter. Natürliche Öle wie Kokosöl und Arganöl sorgen zudem für tollen Glow.

► **Reibeisenhaut an den Oberarmen**

Die Ursache: Die kleinen verhärteten und meist roten Pickelchen nennt man Keratosis pilaris. „Dabei verhornt die Haut an den Öffnungen der Haarfollikel stärker. Die Veranlagung dafür ist angeboren“, sagt Dr. Peter Weisenseel. In den kühleren Jahreszeiten treten die Verhornungen stärker auf, weil die Haut dann trockener ist. Aus medizinischer Sicht sind sie jedoch harmlos.

Das hilft: Auf keinen Fall sollte man sie mit groben Peelings abrubbeln, da sich die Pickelchen entzünden können. Dr. Weisenseel rät stattdessen zu salicylsäure- und harnstoffhaltigen Produkten, die sanft exfolieren und die Haut mit Feuchtigkeit versorgen. „Auch rezeptpflichtige Cremes mit Retinoiden, Vitamin-ähnlichen Wirkstoffen, glätten die Haut effektiv“, sagt er. Gute Aussicht: „Im Laufe des Lebens gehen die Verhornungen meist zurück.“

► **Knitterfalten am Dekolleté**

Die Ursache: Die Haut ist hier besonders dünn und besitzt wenig Talgdrüsen, deshalb bilden sich schnell Fältchen. Hinzu kommt: Das Dekolleté (und auch der Hals) werden beim Eincremen oft vergessen. „Gerade beim Sonnenschutz ist das problematisch, weil das Dekolleté sehr häufig der Sonne ausgesetzt ist“, erklärt Dr. Elisabeth Zott, Fachärztin für Dermatologie aus München.

Das hilft: Zusätzlich zu konsequentem, hohem Lichtschutz ist es sinnvoll, das Dekolleté ➔

Im Laufe
des Lebens
gehen die
Verhornungen
meist zurück

“

Dr. med.
Peter Weisenseel,
Facharzt für
Dermatologie und
Allergologie vom Derma-
tologikum Hamburg

Aus rau mach weich Tägliches Eincremen kann die Hautstruktur merklich glätten

Festigend wirken
beispielsweise
Vitamin E,
Vitamin A,
Hyaluronsäure
und Vitamin C
oder auch
Rosmarinöl

”



Dr. med. univ.
Elisabeth Zott,
Fachärztin für
Dermatologie aus
München

➔ mit Anti-Aging-Wirkstoffen zu versorgen, die man auch im Gesicht verwendet. „Seren, Cremes und Masken mit Retinol, Niacinamid und Hyaluronsäure sind optimal“, sagt Dr. Zott. Auch beim Beauty-Doc gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das Dekolleté zu entknittern. Dazu zählen Behandlungen mit dem CO₂-Laser, Micro Needling mit und ohne Radiofrequenz, Mesotherapie, ablative Radiofrequenz, Photodynamische Therapie (PDT) und intensiv gepulstes Licht (IPL). „All diese Methoden regen die Kollagenbildung an und verfeinern das Hautbild“, so die Hautexpertin.

► Pickel am Rücken

Die Ursache: „Bacne“ (zusammengesetzt aus den englischen Wörtern „Back“ und „Acne“) gleicht der Akne im Gesicht: „Sie entsteht meist durch hormonelle Schwankungen, einen fettigen Hauttyp und Verhornungsstörungen“, erklärt Dr. Elisabeth Zott. Auch Shampoo-Reste und zu reichhaltige Cremes können die Poren verstopfen. „Im Sommer kommt verstärktes Schwitzen hinzu – ein perfektes Milieu für Aknebakterien.“

Das hilft: Den Rücken täglich gründlich mit einem klärenden Duschgel reinigen. Und: Nach dem Sport sofort ab unter die Dusche, damit sich die Bakterien erst gar nicht vermehren können. Verhornungen lösen Lotions oder Sprays mit Salicyl- oder Fruchtsäure. „Tragen Sie diese nur am Abend auf“, rät die Hautexpertin. „Bei starker Pickelbildung können auch Reinigungsprodukte mit Benzoylperoxid und Cremes mit Tretinoin oder Adapalen verschrieben werden, bei sehr schweren Fällen Vitamin-A-Säure-Tabletten.“ Regelmäßiges Ausreinigen bei der Kosmetikerin und Peelings mit Fruchtsäure oder Retinol verbessern das Hautbild ebenfalls.

► Rissige Füße

Die Ursache: Hornhaut dient als Schutz der Füße und bildet sich durch die Druckbelastung beim Gehen. Verdickt sich die Haut jedoch stark und trocknet aus, können schmerzhafte Risse entstehen. „Hinter trockener, rissiger Haut an den Füßen können sich auch dermatologische Krankheiten verstecken wie Fußpilz, Ekzeme oder Schuppenflechte“, sagt Dr. Peter Weisenseel.

Das hilft: Liegen keine Hautkrankheiten vor, machen Cremes mit bis zu 40 Prozent Urea, Salben mit Salicylsäure oder natürliche Öle die Haut wieder geschmeidig. Zu starkes Abschmirgeln ist kontraproduktiv: „Bearbeiten Sie raue Stellen nicht zu intensiv mit Bimsstein oder anderen Instrumenten. Das kann die Verhornungstendenz fördern“, erklärt Dermatologe Dr. Peter Weisenseel. Er rät stattdessen zum simplen Fußbad: „Rühren Sie pro Liter warmem Wasser 100 Gramm gewöhnliches Kochsalz ein. Nach 10 bis 15 Minuten darin sind die Füße schön weich.“ Sehr raue Stellen können sanft gepeelt werden. Im Anschluss eine Pflegecreme auftragen – die Feuchtigkeit wird so länger in der Hornschicht gespeichert. Auch gut: ein Fußpeeling mit Urea. Es pflegt schon bei der Rubbelkur.

► Dehnungsstreifen am Bauch

Die Ursache: Die narbenähnlichen Risse bilden sich durch eine Überdehnung der Haut beispielsweise bei Schwangerschaften oder nach starker Gewichtszunahme. „Ein schwaches Bindegewebe und somit eine Neigung zu Dehnungsstreifen ist genetisch vorbestimmt“, weiß die Hautexpertin Dr. Elisabeth Zott. Sie treten bei etwa jeder zweiten Frau und bei rund 90 Prozent aller Schwangeren auf.

Das hilft: Um Striae, so der Fachbegriff, vorzubeugen, sollten Sie die Haut mit regelmäßiger Pflege und Massagen geschmeidig halten. Sind die Streifen schon da, lassen sie sich nicht ganz wegcremen, aber abschwächen: „Festigend wirken beispielsweise Vitamin E, Vitamin A, Hyaluronsäure und Vitamin C oder auch Rosmarinöl“, so Dr. Zott. „Schwangere sollten jedoch auf Vitamin A und Fruchtsäuren verzichten.“ Wer die Streifen als sehr störend empfindet, kann sie laut der Hautärztin effektiv mit einem Radiofrequenz-Micro-Needling mildern. Dabei wird durch Mikroverletzungen und Tiefenwärme das Gewebe erneuert und gestrafft. Ebenfalls wirkungsvoll bei Striae: der Einsatz eines fraktionierten CO₂-Lasers. Hier wird die Energie punktuell und nicht, wie bei anderen Laserverfahren, auf die gesamte Hautoberfläche appliziert.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Besonderer Schutz

Effektive Produkte bei Hautirritationen



1 Repair Creme Sensitive von Sorion, 50 ml, ca. 22,90 €: intensiv pflegende Creme bei Schuppungen, Rötungen und Juckreiz; mit ayurvedischen Pflanzenextrakten.

2 Barrio Pro Wund- und Narbenpflegeemulsion von Dermasence, 30 ml, ca. 16,40 €: verbessert die Collagen-Struktur; mit Hyaluronsäure, Aloe vera und Grünem Tee.

3 Sensibio AR+ Bi-Serum von Bioderma, 30 ml, ca. 39,90 €: beruhigendes Serum, schenkt 24 Stunden Feuchtigkeit; stärkt die Hautbarriere, reduziert Rötungen; mit Bakuchiol.

4 Milder Reinigungsschaum von Skjur, 200 ml, ca. 17,95 €: cremige, samtige Textur mit Ectoin und Glycoin®; für Hals, Gesicht und Dekolleté; schützt und regeneriert.

5 Lipidro Creme von Gehwol, 125 ml, ca. 11,35 €: Intensivpflege mit Urea (10 %), erweicht die Hornhaut an den Füßen; wirkt antibakteriell und desodorierend.

6 Medizinische Hautpflege von Hametum, 100g, 15,90 €: Körpercreme für empfindliche, reife und trockene Haut; mit Hamamelis-Destillat.

› Produktauswahl und Preise können je nach Apotheke abweichen. Alle Produkte können Sie über [IhreApotheken.de/mylife-beauty](https://www.IhreApotheken.de/mylife-beauty) bestellen und in Ihrer Apotheke abholen oder sich liefern lassen.

