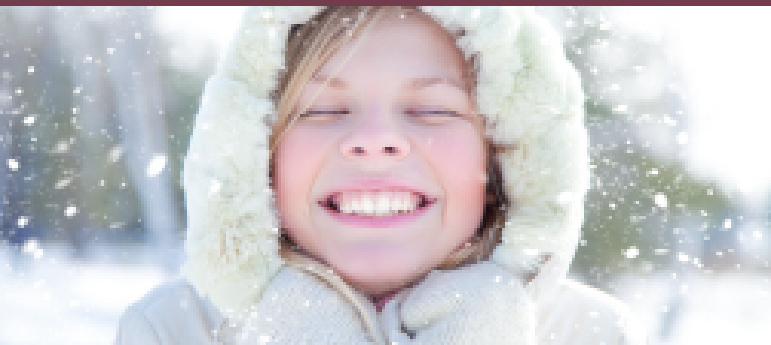


Die Gesundheitsseite

Frostbeulen und Risse



Im Winter werden die der Kälte und Schlechterwetterperioden ausgesetzten Hautpartien der Extremitäten schnell rissig und erhalten Frostbeulen. Unsere Vor- und Pflegeempfehlungen.

Wie der Körper reagiert

Frostbeulen werden durch Kälte und eine schlechte Blutzirkulation verursacht. In der Regel sind Finger, Zehen, Ohren und die Nase davon betroffen. Die beeinträchtigte Stelle ist gerötet und geschwollen, juckt und fühlt sich betäubt an. Bei Erwärmung stellt sich ein brennender Schmerz ein. Es kann auch zur Blasen- oder Bläschenbildung kommen. Sollten die getroffenen Massnahmen ohne Wirkung bleiben oder die Blasen sich dunkel verfärben, ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.

Risse und Schrunden können zum einen als Folge davon entstehen, dass trockene Haut der Kälte ausgesetzt wurde, zum anderen aber auch durch Hauterkrankungen wie Ekzeme oder Schuppenflechte. Diese kleinen, schmerzhaften Risse erscheinen auf dehydrierten, irritierten Hautpartien an Händen und Füßen.

Ein weiterer Sonderfall sind Risse in der Brustwarze, die in den ersten Stillwochen auftreten können.

Was Sie selbst tun können, Gegen Frostbeulen:

- Schützen Sie Nase, Ohren, Finger und Zehen, bevor Sie sich der Kälte aussetzen.
- Sollten sich trotz der getroffenen Schutzmassnahmen Frostbeulen einstellen, den betroffenen Bereich nach und nach durch leichte Massage mit einer von der Apotheke empfohlenen Salbe oder im lauwarmen Bad aufwärmen.

Gegen Risse und Schrunden

- Die Vorsorgeempfehlungen für den Aufenthalt in der Kälte sind dieselben wie bei den Frostbeulen.
- Verwenden Sie vorbeugend regelmässig eine Feuchtigkeitscreme. Ist der Schaden bereits geschehen, trägt eine rückfettende Fettcreme auf der Basis der Vitamine A, B5, E und Pflanzenölen (Sesam, Argan, Süssmandel...), die mit ungesättigten Fettsäuren angereichert wurden, zur Regenerierung der Epidermis bei.
- Sie tendieren zu aufgesprungenen Lippen? Verwenden Sie regelmässig einen Lippenschutzstift.

PlusTipp

Befeuchten und ernähren Sie Ihre Haut von innen. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 l (Wasser, Kräutertees, Bouillon...) und ernähren Sie sich vitaminreich. Verwenden Sie Pflanzenöle, die reich an essentiellen Fettsäuren sind (Raps-, Sonnenblumen-, Olivenöl...). Achten Sie auch auf Omega-3- und/oder -6-Fettsäuren. Sie sind in der Apotheke als Kapsel erhältlich und unentbehrlich für ein gutes Funktionieren des Organismus. Auch sie pflegen trockene Haut und beugen ihr vor. Als Urtinkturen bieten Castor Equi (Salbe) und Calendula gute Ergebnisse. Ihr Apotheker kann auch im Einzelnen ermitteln, welches homöopathische Mittel je nach Lokalisierung, Aspektierung und Symptomatik im betroffenen Fall anzuwenden ist.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne. Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

