

Glatter Start in den Sommer: So verabschieden Sie sich von Reibeisenhaut!

Erfahren Sie, wie Sie mit pflegenden Tipps und Maßnahmen gegen Reibeisenhaut schöne, glatte Beine für den Sommer erreichen.

nicht angegeben - Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm die Freude auf Miniröcke, Shorts und Bikinis. Doch viele Menschen sind aufgrund der rauen Pünktchen an ihren Beinen, dem Po oder den Oberarmen, die als Reibeisenhaut bekannt sind, unsicher. Diese weit verbreitete Hautveränderung, medizinisch als Keratosis pilaris bezeichnet, ist zwar harmlos, kann aber dennoch unangenehm sein und das Selbstbewusstsein beeinträchtigen, wie **OE24** berichtet.

Keratosis pilaris betrifft schätzungsweise 50% bis 80% der Teenager und rund 40% der Erwachsenen. Die Haut ist dabei durch kleine, rote oder fleischfarbene Knötchen gekennzeichnet, die leicht an „Gänsehaut“ erinnern. Oft treten diese Pünktchen an den Oberarmen, Oberschenkeln, im Gesicht sowie am Po auf. Die Symptome beinhalten Rötungen um die Knötchen, eine raue Hautstruktur, trockene Haut und gelegentliches Jucken.

Ursachen und Faktoren

Die genaue Ursache für Keratosis pilaris ist noch nicht vollständig geklärt. Man geht von einer genetischen Mutation im Protein Filaggrin aus, die eine Überproduktion von Keratin nach sich zieht. Dieses verstopft die Haarfollikel, was zur Bildung der typischen Pünktchen führt. Besonders bei Menschen mit einer

Veranlagung zu trockener Haut oder Ekzemen kommt es häufiger zu solchen Hautveränderungen. Zudem können Einflüsse wie Vitamin-A-Mangel, trockene Haut oder kaltes Wetter die Symptome verschlimmern, während Wärme und Luftfeuchtigkeit im Sommer oft einen positiven Effekt haben.

Effektiver Pflege-Fahrplan

Um schöne, glatte Beine bis zum Sommer zu erreichen, empfiehlt sich ein strukturierter Pflegefahrplan:

- **Feuchtigkeit:** Tägliches Eincremen mit Lotionen oder Cremes, die Urea enthalten, um die Haut weich zu halten.
- **Peelings:** Regelmäßige, sanfte Peelings sind unerlässlich. Chemische Peelings mit Milchsäure, Glycolsäure oder Salicylsäure helfen verstopfte Poren zu befreien. Starten Sie mit einem Peeling pro Woche und steigern Sie auf zwei bis drei.
- **Vitamin A:** Die Anwendung von Retinol-Cremes fördert die Hauterneuerung. Beginnen Sie langsam und verwenden Sie die Produkte am besten abends.
- **Produktauswahl:** Vermeiden Sie Produkte mit Duft- oder Farbstoffen, um Hautreizungen zu minimieren.
- **Hautpflege:** Lassen Sie die Pünktchen in Ruhe und vermeiden Sie es, daran zu kratzen, um Entzündungen und dunkle Flecken zu verhindern.

Obwohl Keratosis pilaris ein lästiges Problem sein kann, ist es kein ernsthaftes Gesundheitsrisiko und verschwindet oft mit dem Alter. Je nach Hauttyp können die Symptome variieren, und daher ist es wichtig, die richtige Pflege zu wählen. Mit Geduld und gezielter Pflege kann eine Verbesserung der Hautstruktur erzielt werden.

Zusätzlich zu den genannten Behandlungsmethoden empfehlen Experten die Verwendung von feuchtigkeitsspendenden, nicht parfümierten Cremes sowie regelmäßige Exfoliation. Für viele

Menschen verbessert sich die Haut mit der Zeit, auch wenn dies einige Geduld erfordert, wie **Harvard Health** ergänzt. Ein langfristiger Behandlungsansatz ist notwendig, um Rückfällen entgegenzuwirken und eine glatte Haut zu erhalten.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Überproduktion von Keratin, Vitamin-A-Mangel, trockene Haut, kaltes Wetter
Ort	nicht angegeben
Quellen	• www.oe24.at • www.health.harvard.edu

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at