Hautpflege im Winter

Pflegecremes helfen gegen Effekte trockener Raumluft

Die niedrige relative Luftfeuchtigkeit führt im Winter verstärkt zu Hauttrockenheit. Deshalb braucht es gerade in der kalten Jahreszeit eine gute Hautpflege. Was am besten gegen die Hautaustrocknung hilft, wurde in einer Studie aus Korea untersucht (1).

Es ist nicht nur die Kälte, die der Haut im Winter zusetzen kann: Auch in den Innenräumen ist sie zusätzlichen Belastungen ausgesetzt. Denn die von Heizungen erwärmte Luft hat eine herabgesetzte Luftfeuchtigkeit. Die reduzierte Lüftung führt zudem zu mehr Belastung der Innenraum-Luft mit Staub und Schadstoffen. Es wurde bereits gezeigt, dass ein langanhaltender Aufenthalt in trockener Raumluft bei exponierten Arbeitern Hauterkrankungen wie zum Beispiel eine Kontaktdermatitis fördert (2, 3). Exazerbationen der atopischen Dermatitis sind im Winter ebenfalls häufiger, wie in einer Studie aus Japan herausgefunden wurde: Die Inzidenz der Exazerbationen lag im Frühling bei 25 Prozent, im Sommer bei 19 Prozent, im Herbst bei 11 Prozent und im Winter bei 36 Prozent (4). Auch die Tiefe von Falten im Gesicht nimmt während der Wintersaison messbar zu (5).

Koreanische Forscher haben nun in einer Split-Face-Studie die Auswirkungen der winterlichen Umweltfaktoren in Büro-Innenräumen auf normale Haut ohne bekannte Hauterkrankungen untersucht (1). In die Studie aufgenommen wurden insgesamt 20 Frauen mit einem normalen Hauttyp, die mindestens 6 Stunden der Luft in einem beheizten Innenraum ausgesetzt waren. Auf eine Gesichtshälfte bzw. einen Unterarm wurde jeweils eine Hautpflegecreme aufgetragen, die als Inhaltsstoffe unter anderem Ceramide, Ectoin und Glyzerin enthielt, um die Hautbarriere zu verbessern und der Haut Feuchtigkeit zu spenden. Mit nichtinvasiven Methoden wurden vor der Cremeapplikation zu Studienbeginn sowie nach 1 und 6 Stunden verschiedene Hautparameter bestimmt (1)

Veränderungen der Hautmesswerte waren bereits in der Messung nach einer Stunde nachweisbar. Nach der 6-stündigen Raumluft-Exposition hatten im Gesicht die Hauttemperatur, die Zahl sichtbarer Poren, die Rauheit und Rötung der Haut sowie die Hautfalten signifikant zugenommen. Eine vermehrte Talgbildung war im Gesicht ebenfalls nachweisbar und wurde als Reaktion des Körpers zur Aufrechterhaltung der Hauthomöostase interpretiert. Am Unterarm war eine signifikante Steigerung des transepidermalen Wasserverlustes (TEWL) nachweisbar,

wobei die Creme hier eine signifikante Verbesserung im Vergleich zur unbehandelten Seite zeigte (1). In der Diskussion wiesen die Autoren darauf hin, dass die erhöhte Raumtemperatur in Innenräumen zu einer vermehrten Öffnung der Hautporen führt, was wiederum, zusammen mit der ohnehin trockenen beheizten Raumluft, die Austrocknung der Haut noch mehr begünstigt (6, 7).

Eine gute Hautpflege kann helfen: So konnte in der Studie, neben einem geringeren Anstieg der Hauttemperatur, eine Verbesserung der Hydration und der Elastizität auf der eingecremten Gesichtsseite nachgewiesen werden. An der unbehandelten Seite fanden die Untersucher eine Korrelation des TEWL mit der Porengrösse und der Rauigkeit. Die gesunde Haut der Teilnehmerinnen konnte zwar auch ohne die Creme ihre Barrierefunktion durch eine stärkere Talgsekretion auf der ungecremten Seite aufrechterhalten, doch gegenüber der eingecremten Seite waren Beeinträchtigungen nachweisbar. Die Ceramid-haltige Creme verbesserte die Elastizität und reduzierte die Porengrösse, die Rauheit sowie die Faltenbildung der Haut (1).

In dieser koreanischen Studie wurde daher festgestellt, dass die kontinuierliche Exposition gegenüber Innenraumluft während des Winters zur Hautalterung beiträgt. Durch die Pflege mit einer Ceramid-haltigen Creme werden die Hautbarriere verbessert und die Hautalterung gemildert (1).

Adela Žatecky

Referenzen

- Park EH et al: Effects of winter indoor environment on the skin: Unveiling skin condition changes in Korea. Skin Res Technol. 2023;29:e13397. https://doi.org/10.1111/srt.13397.
- Chou TC et al.: Alterations in health examination items and skin symptoms from exposure to ultra-low humidity. Int Arch Occup Environ Health. 2007;80:290-297.
- Sato M et al.: Adverse environmental health effects of ultra-low relative humidity indoor air. J Occup Health. 2003;45:133-136.
- Uenishi T et al.: Changes in the seasonal dependence of atopic dermatitis in Japan. J Dermatol. 2001;28:244-247.
- Tsukahara K et al.: Seasonal and annual variation in the intensity of facial wrinkles. Skin Res Technol. 2013;19:279-287.
- Sato J et al.: Abrupt decreases in environmental humidity induce abnormalities in permeability barrier homeostasis. J Invest Dermatol. 2002;119:900-904.
- Denda M et al.: Effects of skin surface temperature on epidermal permeability barrier homeostasis. J Invest Dermatol. 2007;127:654-659.

6 SZD 1/2024