

Home » Body & Skin Care » Hautpflege Männer » Körperpflege » beauty

Body & Skin Care

Trockene Ellenbogen: Expertin rät zu Urea-Produkten

SÉDUCTION, 13/12/2019



R

Raus aus der Dusche, eincremen und rein in den kuscheligen Woll-Pullover. Was zum täglichen Ablauf an Wintertagen gehört, ist oft verbunden mit einer Erkenntnis über den Zustand einer vernachlässigten Hautpartie, den Ellenbogen. Wenn diese sehr trocken und rau sind, bleibt der weiche Pulli an dieser Körperstelle leicht hängen. Wie es dazu kommt und was man am besten gegen raue Ellenbogen unternimmt, erklärt die Düsseldorfer Dermatologin Dr. med. Petra Hack im séduction-Interview.

Was sind die Ursachen für raue, rissige, oft auch dunkel gefärbte Ellenbogen? Gibt es bestimmte Angewohnheiten im Alltag, die dazu beitragen, dass Ellenbogen trocken werden?

Die Ellenbogen-Region besitzt wenig Fett und Talgdrüsen und verfügt nur über eine geringe Menge an Feuchtigkeit. Zudem ist sie starken mechanischen Belastungen, wie dem Aufstützen der Ellenbogen, unterworfen und kann durch das Scheuern von zu enger Kleidung gereizt werden. All dies führt häufig dazu, dass die Haut in diesem Bereich trocken, spröde, rissig und verdickt sein kann. Eine zu ausgiebige Körperpflege wie häufiges Duschen sowie Hautirritationen durch Seifen und Duschgels können diesen Prozess verstärken. Andere Erkrankungen wie Neurodermitis, Kontaktekzeme, Diabetes, Arzneimittelreaktionen oder auch Schilddrüsenerkrankungen sollten von einem Arzt ausgeschlossen werden.

Gibt es bestimmte Stadien? Ab wann, beziehungsweise ab welchen Symptomen, sollte man unbedingt eine spezielle Pflege verwenden?

Am Anfang ist die Haut etwas trocken und grau-weißlich. Bei dieser leichten Form kann man Lotionen oder Cremes mit einem Urea-Anteil von fünf Prozent verwenden. Später verdickt sich die Haut, spannt und juckt. In diesem Stadium können leichte steroidhaltige Cremes zur Unterdrückung des Juckreizes sowie feuchtigkeitsspende Cremes mit fünf bis zehn Prozent Urea-Anteil helfen. Wenn die Haut immer mehr juckt, gerötet und geschwollen ist, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Welche Produkte und Inhaltsstoffe eignen sich im Allgemeinen gut für diese Hautpartie?

Für raue Ellenbogen eignen sich besonders gut rückfettende Lotionen und Cremes oder auch Salben mit einem fünf bis zehn prozentigen Urea-Anteil. Vorsichtig können auch salicylsäurehaltige und steroidhaltige Externa, also Arzneimittel zur äußerlichen Anwendung, unter ärztlicher Kontrolle sowie ein Peeling zum Einsatz kommen.

Das Interview führte Pia Scheiblhuber

Credit: gettyimages