

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 88 (2017)  
**Heft:** 3: Die Sinne im Alter : Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten -  
Geniessen

**Artikel:** Sorgfältige Hautpflege ist besonders bei alter, empfindsamer Haut  
enorm wichtig : Gefühle, die unter die Haut gehen  
**Autor:** Weiss, Claudia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-834217>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Sorgfältige Hautpflege ist besonders bei alter, empfindsamer Haut enorm wichtig**

## Gefühle, die unter die Haut gehen

**Die Haut ist unser grösstes Sinnesorgan und bleibt bis ins hohe Alter äusserst empfindsam. Weil sie trockener und weniger elastisch ist als in der Jugend, braucht sie eine gute Pflege. Zu viel Seife oder Fettsalbe können allerdings mehr schaden als nützen.**

Von Claudia Weiss

Anderthalb bis zwei Quadratmeter gross ist sie und bis zu 15 Kilogramm schwer: Die Haut, unser grösstes Sinnesorgan. Ein Organ mit aussergewöhnlichen Fähigkeiten. Es nimmt Wärme und Kälte wahr, Hitze und Feuchtigkeit, aber auch sanfte Berührungen und Schmerzen. Und Haut kann auf Stimmungen reagieren: mit Pusteln, Ausschlägen oder Ekzemen, wenn wir unwohl, gestresst oder unglücklich sind. Aber auch mit einer rosigen Frische, wenn wir glücklich sind oder verliebt. Die Haut ist mit fünf verschiedenen Sorten Nervenzellen ausgestattet, die die verschiedenen Sinneswahrnehmungen via Rückenmark in das Gehirn weiterleiten. Diese Botschaften der Haut bewirken, dass Menschen bis ins hohe Alter Wärme, Massieren, Berühren und Streicheln als sinnlich und beglückend empfinden. Diese schönen Empfindungen bleiben uns erhalten, auch wenn die Haut längst nicht mehr «fein wie ein Babypopo» ist, auch wenn aus «pfirsichzart» längst «pergamenten und runzlig» geworden ist. Richtig straff und elastisch ist Haut ohnehin nur in ganz jungen Jahren. Schon früh fängt die Alterung an, die Haut wird trockener, dünner, empfindlicher und weniger elastisch. Die Gründe dafür sind vielfältig: Sie liegen manchmal in einer Mangelernährung, manchmal wirken sich Ödeme schädlich auf die Haut

aus, manchmal eine schlechtere Durchblutung oder Abwehrschwächen. Und was sich immer erschwerend auf die Gesundheit der Haut auswirkt: die Hautalterung. So fasst das Thomas Eberlein, Dermatologe am College für Medizin und Medizinwissenschaft in Bahrain, in der neusten Ausgabe der Fachpublikation «Wund Management» zusammen.

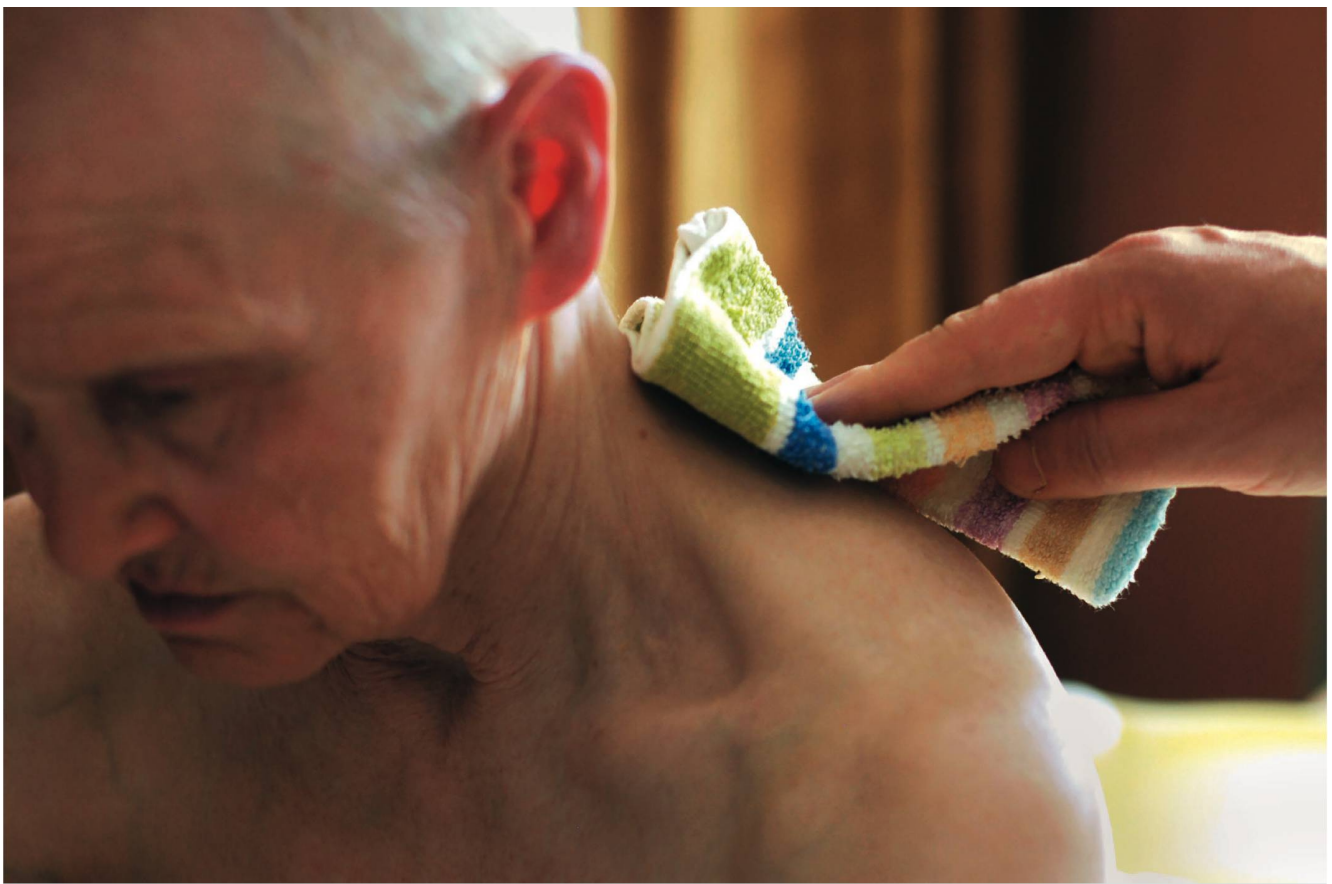
Letztes Jahr hielt Eberlein am Symposium der Schweizerischen Gesellschaft für Wundbehandlung einen Vortrag über die «Merkmale der Altershaut» und erklärte, welche Folgen die Hautalterung mit sich bringt: «Verdünnung, gesteigerte Verletzlichkeit, Reduktion der Barrierefunktion, verlangsamte Regeneration, geringere mechanische Belastbarkeit, verschlechterte Wundheilung, Schläffheit, Pigmentierungsverlust, reduzierte Immunantwort und Regenerationsstörung.»

Eine sorgfältige Pflege mit Feuchtigkeitslotion schon in jüngeren Jahren kann diesen Feuchtigkeitsverlust bis zu einem gewissen Grad ausgleichen. Bei Menschen im hohen Alter jedoch kann die Hautpflege durch all diese Faktoren zur grossen täglichen Herausforderung werden. Besonders, wenn jemand pflegebedürftig oder gar bettlägerig ist.

**Die häufigsten Probleme im Alter sind trockene, juckende und sehr empfindliche Haut.**

### Die Haut trägt Spuren der Vergangenheit

Die häufigsten Hautprobleme von älteren Menschen sind laut Pflegeexpertin Barbara Egger, trockene, juckende und allgemein sehr empfindliche Haut. Sie sieht oft Haut, die in der Vergangenheit besonderen Belastungen ausgesetzt worden war: zu viel Sonnenstrahlen, Bestrahlung, Verletzung oder bestimmte Medikamente. «Diese Spuren der Vergangenheit können sich als Narben, Verhärtungen oder als Pergamenthaut zeigen», erklärt Egger. An der Universitätsklinik Dermatologie des Inselspitals Bern, wo sie arbeitet, begegnet ihr aber auch stärker strapazierte, erkrankte oder lädierte Haut. Oft müssen sie und ihre



Hautpflege soll nicht nur der Befeuchtung dienen: Eine sanfte Berührung beim Waschen kann die Sinnlichkeit wachhalten, auch wenn die Haut alt und trocken ist.

Foto: U. Grabowsky/photothek.net

Kolleginnen und Kollegen Haut behandeln, die aktuell einer besonderen Belastung ausgesetzt ist: Beispielsweise durch Feuchtigkeit, Reibung oder Druck, aber auch durch Ödeme, Hauterkrankungen oder Wunden. Was ihr und ihrem Team im Alltag hie und da begegnet seien übrigens Wunden, die durch Unfälle mit dem Einkaufswagen oder Rollator entstanden sind: «Diese stellen für ältere Menschen eine Gefahr dar, weil sie sich daran das Schienbein anstossen können», warnt Barbara Egger. «Eine so entstandene Verletzung kann sich zu einer chronischen Wunde – Ulcus cruris – entwickeln.»

#### **Zu viel oder zu wenig Schmerzempfinden**

Das Schwierige an chronischen Wunden: Im Alter kann die Sensibilität der Haut derart herabgesetzt sein, dass betagte Menschen eine Verletzung gar nicht spüren und die Wunde erst sehr spät versorgen lassen. Das ist ein häufiges Phänomen, und es erschwert die Wundpflege, weil die Haut viel weniger elastisch ist und sich die Wundränder nicht mehr so einfach verbinden lassen. Auf der anderen Seite kann bei Seniorinnen und Senioren auch genau das Gegenteil vorkommen: «Bei einigen Menschen kann im Alter das Schmerzempfinden dermassen erhöht sein, dass bereits eine Berührung schmerzt», sagt Pflegeexpertin Barbara Egger. In solchen Fällen spricht man von einer Allodynie.

Bei der Pflege alter und empfindlicher Haut achtet sie in jedem Fall auf eine sehr sanfte Reinigung mit pH-neutralen Produkten. «Auf keinen Fall geben wir Duschmittel ins Waschwasser, wenn wir eine Körperpflege im Bett vornehmen», betont sie. Ausserdem schützt sie die Haut, insbesondere jene der Intim-

region bei Inkontinenz, mit einer gut deckenden Hautschutzcreme. «Exponierte Stellen schützen wir auch einmal mit Wundfolie, Hydrokolloid oder Schaumstoff.»

Die gesamte Haut pflegen sie und ihre Mitarbeitenden mit Hautpflegemitteln, das heisst mit rückfettenden oder feuchtigkeitsspendenden Produkten mit Urea, also mit Lipolotions oder Hydrolotions. Ausserdem rät Barbara Egger dringend, nicht nur von aussen, sondern auch von innen für Feuchtigkeit zu sorgen: «Ausreichend zu trinken und eine ausgewogene Ernährung, bei Bedarf auch Ergänzungsmittel wie Vitamine und Mineralien, sind wichtig: So wird die Haut von innen mit den nötigen Nährstoffen versorgt.»

Bei Patientinnen und Patienten mit extrem trockenen, juckenden Armen und Beinen oder ekzematöser Haut wendet sie eine Intensivpflege an, die über Nacht auf der Haut angebracht werden kann: «Dazu trägt man fettende Salbe oder Creme grosszügig auf und bringt darüber einen leicht feuchten Schlauchverband an, den man mit 38 Grad Celsius warmem Wasser befeuchtet und sehr gut auswringt.» Anschliessend bringt sie sofort einen trockenen Schlauchverband darüber an und lässt diesen über Nacht drauf.

---

**Exponierte Stellen  
schützt die Fachfrau  
manchmal mit  
Wundfolie oder mit  
Schaumstoff.**

---

#### **Manchmal ist Befeuchten besser als Fetten**

Allerdings gilt auch beim Fetten der Haut dasselbe wie beinahe überall: Immer mehr ist auch hier nicht immer besser. «Bei allen akut entzündlichen Zustandsbildern verbieten sich, auch bei prinzipiell hohem Rückfettungsbedarf, Präparate mit zu hohen Lipidanteilen», schreibt Dermatologe Thomas Eberlein in seinem Fachbeitrag. In akut entzündlichen Phasen würden

>>

## Pflegetipps für die Altershaut

- Auch im Alter ist Haut individuell verschieden: Die Pflege sollte daher auf jeden Menschen abgestimmt sein und mit der Person besprochen werden.
- Jede Haut benötigt besondere Pflege, Aufmerksamkeit und Schutz. Im Alter gilt ganz besonders: Sonnenschutz nicht vergessen.
- Besonders älteren Männern gilt es, die Hautpflege als etwas Wichtiges und Wohltuendes ans Herz zu legen.
- Es empfiehlt sich, die Haut regelmässig zu untersuchen, insbesondere an den Füssen (Zwischenräume der Zehen!) oder in Regionen, wo Haut auf Haut zu liegen kommt (unter den Brüsten und in der Intimregion).
- Besondere Aufmerksamkeit ist geboten bei Personen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Rheuma oder Durchblutungsstörungen.
- Bei länger andauernden Hautproblemen sollte dringend eine Fachperson beigezogen werden.
- Cortison kann ein Segen sein – aber es hat auch negative Auswirkungen auf die Haut. Deshalb: Cortisonhaltige Salben und Cremes so lang wie nötig und so kurz wie möglich anwenden.
- Wichtig ist eine professionelle Pflege für die Entfernung von Hornhaut, damit keine Wunden entstehen.

eher Zubereitungen mit hohem Wasseranteil als wohltuend und kühlend empfunden. «Zu hoher Fettanteil verhindert eine Abdunstung, führt zu einem Wärmestau und provoziert damit eventuell sogar die weitere Verschlechterung.»

Nebst den medizinischen Aspekten gehören aber auch «weichere» Faktoren zur guten Hautpflege. Denn so wie die Haut den Seelenzustand widerspiegelt, so kann auch eine zarte Berührung der Seele wohltun: Wenn wir gestreichelt werden, empfängt die Haut Signale, die im Normalfall ein Wohlgefühl stimulieren. Auch eine sanfte Massage kann die Rezeptoren in der Haut aufs Angenehmste aktivieren, wie das beispielsweise bei der Basalen Stimulation geschieht.

Aber auch der zarte Stoff eines Nachthemds auf der Haut oder der feine Duft eines Tropfens Parfum hinter dem Ohrläppchen können sinnliche Erinnerungen wecken. Oder ganz kleine Tricks im Alltag: «Eine Portion Zeit bewirkt mitunter mehr als ein Klacks Creme», sagte Gertrud Schollwöck, Palliative-Care-Expertin aus Bayern gegenüber dem deutschen Senioren-Ratgeber. Ein offenes Fenster und frische Luft, davon ist sie überzeugt, ersetzen manche Lotion: «Auch bettlägerige Menschen spüren die Kraft der wärmenden Sonnenstrahlen. Das sind gute Gefühle, die unter die Haut gehen und niemals altern.» ●

Online-Beratungsdienst am Inselspital: [derma-online.insel.ch](http://derma-online.insel.ch)  
(nicht für Notfälle)

Anzeige



**ZSB BERN** Zentrum für Systemische Therapie und Beratung

Aus der Praxis für die Praxis

Neuer Weiterbildungsgang am ZSB Bern:

**Master of Advanced Studies ZSB in Systemischer Beratung und Pädagogik**

MAS - ZSB, Umfang: 60 ECTS  
Beginn: November 2017

Richtet sich an Personen aus dem psychosozialen Bereich, sowie Sozial- und Heilpädagogik, die sich fundierte, systemische Kompetenzen für ihre Arbeit im beraterischen und pädagogischen Umfeld aneignen möchten.

Ausführliche Informationen sowie Anmeldung unter [www.zsb-bern.ch](http://www.zsb-bern.ch)  
Sekretariat: Villemattstrasse 15, CH-3007 Bern, [info@zsb-bern.ch](mailto:info@zsb-bern.ch)



Stadt Zürich Pflegezentren

Nr. **07**

**Man lernt nie aus. Darum fördern wir Ihre Entwicklung mit unserem Fort- und Weiterbildungsangebot.**

Aus 10 guten Gründen:  
Arbeiten bei den Pflegezentren der Stadt Zürich.

Weitere Gründe finden Sie unter [www.10gründe.ch](http://www.10gründe.ch)