Dr. med. Ildikó Marianne Jánossy, Fachärztin für Haut- & Geschlechtskrankheiten

Rette Deine Haut im Alter

Ab 60 verlangt Deine Haut ersichtlich mehr an Vorsorge und Fürsorge. Du siehst und Du spürst, was ihr fehlt, was sie braucht und was in Dir vorgeht. Beachte dies bei Schutz und Pflege Deiner Haut:

1. **Trinke Wasser über den Durst hinaus. Ernähre Dich ausgewogen.**
   Deine Hautbarriere – die äußerste Schutzschicht der Haut – wird es Dir danken.
2. **Rechne auch an schattigen Tagen mit schädlicher UV-Strahlung.**
   Verweile nicht ungeschützt draußen. Trage am besten täglich Creme mit Lichtschutz auf.
3. **Lebe seifenfrei.**
   Reinige die Haut mit milden Mitteln. Vermeide alkalische Seifen mit einem pH-Wert über 7.
4. **Juckreiz? Lass abklären, was ihn verursacht.**
   Hautjucken kann auf eine innere Erkrankung hinweisen.
5. **Tu etwas gegen trockene Haut.**
   Trage medizinische Cremes oder Lotionen auf, Sie enthalten Harnstoff, Glycerin oder Ceramide.
6. **Es gibt schon Schäden durch trockene Haut?**
   Lass Dir – z.B. gegen ein Winterekzem – eine Salbe verschreiben.
7. **Du hast brüchige Nägel, verfärbte Haut an Händen und Füßen?**
   Lass fachärztlich abklären, ob Haut und Nägel von einem Pilz befallen sind.
8. **Bei Dir sind Hautfalten bzw. Hautstellen mit erhöhter Feuchtigkeit entzündet?**
   Halte die Stellen trocken und sauber. Trage z.B. Baby-Puder auf.
9. **Hoffe bei Ekzemen nicht auf spontane Heilung.**
   Zieh Deinen Hautarzt zu Rate, um eine chronische Erkrankung zu vermeiden.
10. **Nimm das Hautkrebs-Risiko ernst.**
    Für ein genaues Screening nimmt sich ein Arzt Zeit. Nimm Du das HKS alle 12/24 Monate in Anspruch.
11. **Suche alle 2 Monate Deinen Körper auf Hautveränderungen ab.**
    Im Kurz-Info auf janossy.de erkläre ich, wie Du dabei vorgehst.
12. **Lass eine aktinische Keratose sofort behandeln.**
    Achte auf runde/ovale, hautfarbene/rötlich braune, geschuppte/verhornte, wachsende Stellen.
13. **Laboriere nicht selbst an einer offenen Wunde.**
    Offene Beine verweisen auf eine Grunderkrankung. Lass sie vom Arzt bestimmen.
14. **Kribbeln, Juckreiz, Ausschlag, Schmerzen?**
    Es könnte Gürtelrose sein. Schone – im Wortsinn – Deine Nerven: Komm als Akutpatient in die Facharztpraxis.
15. **Wähle Deine Pflegemittel gut aus.**
    Nur wenige, hochwertige Bestandteile, keine Duft- oder Konservierungsstoffe? Auf gute Verträglichkeit getestet? – Frage im Zweifel Deinen Apotheker oder Arzt.

Mit Deiner Haut verbindet Dich mehr als nur ein oberflächliches Verhältnis. Sei gut zu Ihr! Sie wird es Dir danken.

Dr. med. Ildikó Jánossy

Private Hautarztpraxis • Lindenallee 9 • 15366 Hoppegarten • 03342 80335 • 0172 3625669 • kontakt@janossy.de