



SENIOREN RATGEBER



mit vielen
Rätseln

Musik hilft heilen

Die Kraft der Klänge

Besser riechen
Hygienefallen bei
der Körperpflege

Besser sehen
Grauer-Star-Operation:
„Meine Adleraugen“

Besser leben
Fit mit neuer
Herzklappe



Dufte!

KÖRPERHYGIENE *Weniger ist manchmal mehr. Die häufigsten Pflegesünden*

Die Zeiten sind inzwischen buchstäblich dufter geworden. Das beweist das Meer an Badezusätzen, Waschlotionen, Mundspülungen und sonstigen Hygieneprodukten, die uns heutzutage beim Kampf gegen Schweiß, Schmutz und üble Gerüche zur Seite stehen. Zum Glück. Denn pures Wasser reicht in der Regel nicht ganz aus, um die empfindlichen Riechorgane unserer Mitmenschen zufriedenzustellen. Wir selbst

können uns nicht riechen, was eine sinnvolle Einrichtung der Natur ist – das Gehirn schützt sich so vor ständiger Reizüberflutung. Erst wenn der Eigengeruch eine neue Duftkomponente aufweist, kurz wenn man anfängt zu stinken, ist auch die eigene Nase sauer und kann die Veränderung nicht mehr ignorieren. Damit es so weit nicht kommt, übertreiben es aber manche Menschen gerne mit ihrer Hygiene. Sie schrubben und rubbeln, bis die Haut

sich rötet, oder greifen unkontrolliert zur chemischen Keule. Oft mit schlimmen Konsequenzen für die Haut. Vorsicht also bei den folgenden überzogenen Wasch-Aktionen.

Das tägliche Vollbad

Schwitzen ist ein natürlicher und notwendiger Vorgang, um den Körper vor Überhitzung zu schützen. Dafür sind drei Millionen Schweißdrüsen über den gesamten Körper verteilt – besonders viele sitzen in den Achselhöhlen, an Hand- und Fußflächen und am Kopf. Ihr tägliches Produkt ist ein Teil des Säureschutzmantels der Haut. Schweiß ist klar, wässrig, leicht sauer und zunächst geruchlos, was sich aber ziemlich schnell ändern kann. Hautbakterien zersetzen ihn nämlich nach zwei bis drei Stunden zu einer chemischen Verbindung, die mehr oder weniger zum Himmel stinkt – je nachdem, wie stark man schwitzt und welche Geruchsnote der Schweiß besitzt.

Um sich vor rümpfenden Nasen seiner Umgebung verlässlich zu schützen, sind aber keine täglichen Vollbäder oder übertriebenes, heißes Duschen mit Schrubberbürste und Kernseife nötig. „Das zerstört auf Dauer den Säureschutz der Haut, lässt sie aufquellen und macht sie dadurch für Bakterien noch zugänglicher“, warnt Dr. Sabine Zenker, Hautärztin in München. Die Haut fängt an zu jucken, wird rot,

rissig und trocknet nach und nach aus. Also besser kurz, nicht länger als fünf Minuten, mit milden Waschsubstanzen und höchstens hautwarm duschen. Wer aber nun mal gerne in die Wanne steigt, braucht nicht auf die wohlige Wärme zu verzichten. Einmal in der Woche ein wohl temperiertes Bad mit ätherischen Ölen und rückfettenden Zusätzen: Das tut gerade in der nasskalten Zeit gut.

Deo statt Waschen

Nur wer sehr wenig schwitzt, braucht sie nicht: Deos garantieren bis zu 24 Stunden Frische in den besonders geruchsintensiven Achselhöhlen. Ihre Inhaltsstoffe hemmen vor allem das Wachstum und den Stoffwechsel der Bakterien – Deo-Duftstoffe wirken zusätzlich als Geruchsbremse, auch wenn sie die Achselwäsche nicht ersetzen. Doch Vorsicht: Deos sollten nur auf gereinigte und trockene Haut aufgetragen werden, sonst protestiert diese. Wessen Haut ohnehin zu Rötungen, trockenen oder juckenden Stellen neigt, der sollte besser alkoholfreie Produkte verwenden in Form von Sticks, Cremes oder wässrigen Lösungen.

Anders als Deos wirken Antitranspirantien: Die darin enthaltenen Aluminiumsalze verengen die Ausgänge der Schweißdrüsen, können aber manchmal zu Hautreizungen führen. Hautempfindliche sollten sie deshalb ▶



nicht täglich benutzen. Bei Schweißdrüsenabszessen sind sie sogar tabu.

Mit Chemie gegen Keime

Um ein gesundes Maß an Hygiene einzuhalten, bedarf es weder großer Schaumwolken noch antimikrobieller Mittel. Die gängigen Waschmittel, ob nun als Seifenstück oder in flüssiger Form, genügen in der Regel. Wer zu trockener Haut neigt, sollte eher zur Cremeseife greifen, da die rückfettenden Zusätze die Reinigung weniger aggressiv machen. Der Säureschutzmantel kann sich schneller wieder aufbauen.

Noch hautverträglicher, weil alkali-frei und deshalb hautneutral, sind Seifen ohne Seife. Diese sogenannten Syndets haben inzwischen die herkömmliche klassische Seife verdrängt. Duschgels, Waschlotionen oder Flüssig„seife“ – sie alle lösen hautschonend den Schmutz. Am besten sind mild parfümierte Syndets mit einem pH-Wert von etwa 5. Wenn die Haut dennoch nach dem Waschen spannt, ist ein Produkt mit rückfettenden Substanzen gefragt, etwa ein Duschöl. Gerade Ältere, die ohnehin zu trockener Haut neigen, sollten sich von ihrem Apotheker beraten lassen. Für alle gilt: nach jeder Reinigung gut eincremen.

Parfüm am Po

Für die Reinigung und Pflege des Analbereichs brauchen Sie kein Sonderprogramm. „Feuchttücher enthalten häufig allergene Stoffe“, bestätigt Hautärztin Zenker, „und die können gerade am After zu Juckreiz oder gar Ekzemen führen.“ Deshalb zur Reinigung einfach lauwarmes Wasser auf ein paar Lagen Klopapier oder ein anderes Stück Zellstoff träufeln – das genügt. Danach ist es ratsam, diese äußerst sensible Zone immer trocken zu halten, weil hier besonders viele Schweißdrüsen sitzen. Die Haut in der Pofalte ist außerdem nahezu luftdicht abgeschlossen, und es bilden sich dort leicht wunde Stellen. Frauen sollten darauf achten, bei der Reinigung immer von der Scheide Richtung After zu putzen, damit keine Darmkeime in die Scheide oder Harnröhre geraten.

Vollreinigung der Tabuzone

Der Intimbereich reagiert besonders empfindlich auf übertriebene Hygiene. Einerseits produzieren hier die Schweißdrüsen geruchsaktive Stoffe, und in den feuchten Nischen der Hautfalten lassen sich überdies gern Keime nieder. Andererseits sind gerade die Schleimhäute mit schützenden Mikroorganismen besiedelt. Sie sorgen für ein saures Scheidenmilieu und

bilden auf diese Weise eine Art Wall gegen Erreger. Keine einfache Sache also, wenn man nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig tun will. Dr. Zenker rät zu Wasser, eventuell mit einem milden Intimpflegemittel ergänzt: „Das reicht sehr wohl zur Grundreinigung aus.“ Seifen, Parfüm- oder andere aggressive Duftstoffe reizen die Schleimhäute zu sehr und zerstören das Milieu. Achtung, Männer: bei der Intimpflege auf sorgfältige Waschtechnik achten. Also täglich einmal die Vorhaut zurückzie-

hen, um Eichel und Falten richtig reinigen zu können.

Tiefbohrung im Ohr

Hände weg von den gefährlichen Ohrreinigern: Das Trommelfell ist schnell verletzt. Die Tiefbohrungen sind zudem überflüssig: Das Ohr befördert Schmutz und Hautpartikel selbst hinaus, und zwar mittels Ohrenschmalz. Und das lässt sich am Ende des äußeren Gehörgangs leicht mit einem Waschlappen oder Tuch ent- ▶

SPURLOS
2PUBLOS

Anzeige

In Ihrem Leben mit Diabetes ist das tägliche Testen alles andere als ein kleiner Piks? Kein Wunder, denn viele herkömmliche Stechhilfen verursachen Schmerzen und Hämatome.

Pelikan Sun™ ist die weltweit erste elektronische Stechhilfe, die Ihre tägliche Blutgewinnung spurlos und spurlos macht. Erleben Sie jetzt die sanfte Revolution von **Pelikan Sun™**. Wir senden Ihnen gerne unverbindlich und gratis unsere informative Patientenbroschüre – Sie erreichen uns telefonisch unter **02534 – 9771100** oder im Internet auf **www.spuerlos.de**



PELIKANSUN™



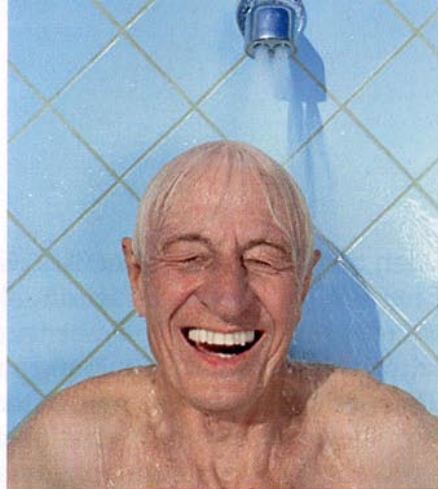
fernen. Das Wattestäbchen hingegen schiebt das Schmalz nur tiefer in das Ohr hinein und verursacht dadurch eine Art Verstopfung vor dem Trommelfell. Nicht nur Hörprobleme, sondern auch Entzündungen und Schwindel können die Folge sein. Einen Pfropf aber sollte nur der Arzt entfernen.

Schrubben statt putzen

Wer gut duften will, sollte auf keinen Fall die Mundhygiene vergessen. Denn der Mief aus der Mundhöhle entsteht in erster Linie durch Bakterien. Doch nicht nur aus kosmetischen Gründen sollte zweimal täglich Zahnpflege auf dem Programm stehen. Schrubben Sie sich dabei aber nicht den Schmelz von den Zähnen. Achten Sie auf die richtige Technik: Nur vertikale Bewegungen, von Rot nach Weiß, ohne viel Kraftaufwand und Druck.

Weiche und plane Borstenflächen sind laut Dr. Dietmar Oesterreich, dem Vizepräsidenten der Bundeszahnärztekammer, für eine zahnfleischschonende Reinigung der Zähne besonders geeignet. Älteren, die sich mit der herkömmlichen Zahnbürste schwertun, empfiehlt er eine elektrische Bürste.

Für Prothesenträger sind spezielle Prothesenreiniger und -bürsten die



**Kurz und höchstens einmal täglich:
Dann freut sich auch die Haut**

beste Wahl. Außerdem sollte jeder einmal täglich seine Zunge mit einem Zungenbürstchen oder Zungenschaber von den Belägen befreien, denn sie sind eine der Hauptgeruchsquellen des schlechten Atems. Sorgen Sie außerdem für genügend Speichelfluss, indem Sie viel trinken oder Kaugummis kauen.

Mit Zahnseide sägen

Geruchsquelle Zahnzwischenraum. Hier kommt die Zahnbürste nur teilweise ans Ziel. Das schafft besser die Zahnseide. Das Zahnfleisch, auch die Zahnhäule, können aber durch heftige Sägebewegungen mit den dünnen Bändern leicht verletzt werden. Deshalb vorsichtig an der jeweiligen Zahnwand entlangfahren. Stehen die Zähne weiter auseinander, sind Zahnzwischenraumbürstchen besser. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach der für Sie richtigen Größe. ■