

Mit steigendem Alter wird die Haut anspruchsvoller und benötigt eine spezielle Pflege.

# Richtige Hautpflege im Alter

**Barmherzige Brüder Kritzendorf** ☞ Mit steigendem Alter wird die Hautpflege immer wichtiger, damit keine Probleme auftreten. Gerade im Altenheim ist sie ein essenzieller Bestandteil der Pflegepraxis. In einer virtuellen Fortbildung wurde das Wissen an Studierende weitergegeben.

VON ANNA DEBOSZ, BSC UND TAMAS UNGVARI DGKP



Anna Debosz, BSc ist Wohnbereichsleiterin bei den Barmherzigen Brüdern in Kritzendorf.



Tamas Ungvari DGKP arbeitet in der Pflege bei den Barmherzigen Brüdern in Kritzendorf.

Die Hautpflege im Alter verfolgt mehrere zentrale Ziele, die insbesondere den Schutz der Haut und die Erhaltung ihrer Funktionen betreffen. Die wichtigsten sind:

- **Schutz der Hautbarriere:** Mit zunehmendem Alter wird die Haut dünner und anfälliger für Irritationen, Entzündungen und Infektionen. Eine gezielte Pflege hilft, die Hautbarriere zu schützen und ihre Widerstandskraft zu stärken.
- **Feuchtigkeitsversorgung:** Die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, nimmt mit dem Alter ab. Regelmäßige Feuchtigkeitszufuhr ist daher unerlässlich, um die Haut elastisch und geschmeidig zu halten.
- **Vorbeugung von Hauterkrankungen:** Hautprobleme wie Druckgeschwüre oder Ekzeme treten im Alter häufiger auf. Eine präventive Pflege kann helfen, diese zu verhindern und das Hautbild zu stabilisieren.
- **Verbesserung des allgemeinen Hautbilds:** Eine gute Hautpflege kann dazu beitragen, die Haut zu revitalisieren und den Alterungsprozess abzumildern, was sich positiv auf das Wohlbefinden der Betroffenen auswirkt.

## Veränderung der Haut

Im Alter verändert sich die Haut auf mehreren Ebenen. Die Epidermis, die oberste Hautschicht, wird dünner und verliert an Widerstandskraft. In der Dermis, der mittleren Hautschicht, nimmt der Kollagen- und Elastinanteil ab, was zu einer verringerten

Elastizität und stärkerer Faltenbildung führt. Zudem verliert die Subkutis, die Unterhaut, an Fettgewebe, was die Haut schlaffer macht und die Fähigkeit zur Wärmespeicherung reduziert. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die reduzierte Talgproduktion, die zu trockener Haut führt. Dieser Verlust an Hautfeuchtigkeit begünstigt das Auftreten von Spannungsgefühlen und Juckreiz, was die Hautpflege im Alter besonders herausfordernd macht.

## Häufige Hautprobleme

Im Alter treten verschiedene Hautprobleme auf, die besondere Aufmerksamkeit erfordern:

- **Trockenheit (Xerose):** Eine der häufigsten Hauterkrankungen bei älteren Menschen. Sie äußert sich durch eine raue, schuppige Haut, die zu Juckreiz und Reizungen führen kann.
- **Druckgeschwüre (Dekubitus):** Ältere Menschen, die auf eine lange Bettruhe angewiesen sind, entwickeln häufig Druckgeschwüre, die eine sorgsame Pflege und regelmäßige Hautkontrollen erfordern.
- **Hautkrebs:** Aufgrund jahrelanger Sonneneinstrahlung steigt im Alter das Risiko für Hautkrebs. Regelmäßige Hautkontrollen und ein konsequenter Sonnenschutz sind unabdingbar.
- **Ekzeme und Psoriasis:** Chronische Hautentzündungen treten häufig im Alter auf und können nach individuell zugeschnittenen Pflegeplänen behandelt werden.



Der Verlust an Hautfeuchtigkeit begünstigt das Auftreten von Spannungsgefühlen und Juckreiz.

### Problem Dehydration

Dehydration ist ein weiteres häufiges Problem bei älteren Menschen, das sich negativ auf die Haut auswirkt. Dehydrierte Haut verliert ihre Elastizität und zeigt Anzeichen wie Trockenheit und Faltenbildung, außerdem neigt die Haut dazu, raue Stellen zu entwickeln, und wird zunehmend anfällig für Risse und Entzündungen. Eine der häufigsten Beschwerden dabei ist intensiver Juckreiz, der das Risiko des Hautschabens und weiterer Hautschäden erhöht. Verletzungen oder kleinere Schnitte heilen bei dehydrierter Haut langsamer und können sich infizieren. Die richtige Pflege kann dabei helfen, den Feuchtigkeitshaushalt zu stabilisieren und die Haut vor weiteren Schäden zu schützen.

### Virtuelle Fortbildung

Die Hautpflege im Alter ist ein zunehmend wichtiger Bestandteil der Pflege älterer Menschen. Um Pflegekräfte auf diesem Gebiet weiterzubilden und ihnen aktuelles Wissen zu vermitteln, fand in Kritzensdorf kürzlich eine virtuelle Fortbildung für Auszubildende aus Bayern und Studierende der Barmherzigen Brüder in Österreich statt. Tamas Ungvari DGKP und Wohnbereichsleiterin Anna Debosz, BSc, die aufgrund ihrer umfangreichen Erfahrung und Fachkenntnisse im Bereich der Hautpflege im Alter ausgewählt wurden, präsentierten die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und bewährte Praxisansätze.

## Pflege-Tipps

Schon ab dem 25. Lebensjahr beginnt der Alterungsprozess der Haut. Langsam wird sie anspruchsvoller und spätestens ab 50 benötigt sie andere Pflege als bisher. Damit kann man den Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, aber Hauttrockenheit, Spannungsgefühl und Jucken entgegenwirken. Hier einige Tipps:

- Duschen Sie kurz und nicht zu heiß, anstatt ausgiebige heiße Bäder zu nehmen.
- Tupfen Sie Ihre Haut nach dem Waschen mit einem weichen Handtuch sanft ab, reiben Sie nicht.
- Verwenden Sie reichhaltige, feuchtigkeits spendende, rückfettende Pflegeprodukte speziell für reife Haut.
- Verwenden Sie Sonnenschutz und meiden Sie lange Sonnenbäder, denn UV-Strahlung trocknet die Haut aus.
- Verzicht auf Produkte mit Alkohol, denn dieser entzieht der Haut Feuchtigkeit.
- Trinken Sie zwei bis drei Liter pro Tag, am besten Wasser und Kräutertees.
- Meiden Sie Alkohol und Nikotin, da beide die Hautalterung beschleunigen können.
- Fördern Sie durch regelmäßige Bewegung die Durchblutung der Haut.

Die Fortbildung war ein voller Erfolg und hat den Studierenden wertvolle Kenntnisse und praktische Fähigkeiten vermittelt, die sie in ihrer zukünftigen Berufspraxis anwenden können. Pflegekräfte, die ihr Wissen in der Hautpflege kontinuierlich erweitern, tragen entscheidend zur Lebensqualität älterer Menschen bei und können Hautprobleme frühzeitig erkennen und behandeln. ■