

---

Subject: Trockene Haut

Posted by [RobertF](#) on Sun, 18 Nov 2012 14:25:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen.

Schon immer leide ich unter sehr trockener Haut. Im Sommer ist die Haut meist schön und normal, aber wenn es gegen den Winter zu geht, wird sie immer wie trockener. Sie wird richtig weiss und an den Beinen sieht man zum Teil sogar eine wabenartige Struktur. Wenn man über die Haut ein wenig reibt, dann stäubt es richtig.

Für mich ist dauerndes Eincremen nicht die Lösung, die ich suche. Ich weiss, dass die Haut unter speziellen äusseren Bedingungen (Sommer) durchaus schön sein kann.

Nun habe ich ein paar Fragen dazu:

Wieso tritt das nur an manchen Stellen auf? (Oberseite der Arme, Oberseite der Beine, vorallem Unterschenkel, Bauch unterhalb des Brustbereiches, wenig im Gesicht) Was unterscheidet diese Stellen von den anderen Hautbereichen?

Massgeblich wird ja die Luftfeuchtigkeit entscheidend sein. Würde ein Luftbefeuchter im Schlafzimmer (wo ich relativ viel Zeit auch neben dem Schlafen verbringen) es hinbekommen, dass die Haut wie im Sommer wird? Reichen diese Stunden um die restliche Zeit zu kompensieren?

Ist es allgemein möglich, ohne tägliches Eincremen eine schöne, feuchte Haut zu bekommen? Was muss ich vorallem beachten? Wo kann man am meisten rausholen?

Soviel ich weiss, ist trockene Haut ja nicht schädlich. Stimmt das? Kann es sein, dass man durch trockene Haut anfälliger auf Erkältungen und so ist?

Ich bin, trotz regelmässigem Training, relativ mager. Kann es sein, dass die Haut wegen der Trockenheit alle Ressourcen für sich beansprucht und somit der andere Körperaufbau darunter leidet?

Das sind so die Fragen, die mich schon immer in dem Bereich beschäftigen. Wenn ihr mir einige Ratschläge und Meinungen geben könntet, wäre ich sehr dankbar. Es wäre mein Traum, dieses Problem aus der Welt zu schaffen.

Freundliche Grüsse, Robert

---