

Natürliche Hautpflege

Pflegen Sie Ihre Haut mit der Kraft der Natur –
schonend und effektiv



→ www.spitalzollikerberg.ch/de/fachbereiche/nephrologie

Es ist schwierig, gute Hautpflegeprodukte zu erkennen. Wir geben Ihnen einen Einblick und erklären, weshalb und vor allem wie sie Ihre Haut auf natürliche Weise pflegen.

Aufgaben der Haut

Die Haut ist unser grösstes Sinnesorgan und für uns lebensnotwendig. Sie ist die Kontaktfläche zur Aussenwelt, schützt aber auch vor Umwelteinflüssen. Die Haut übernimmt wichtige Aufgaben bei der Kommunikation und Wahrnehmung sowie beim Stoffwechsel und bei der körpereigenen Abwehr.

Äussere Einflüsse

Oft wird unsere Haut schwer belastet durch nicht abbaubare, körperfremde Duftstoffe, scharfe Reinigungsmittel, keimabtötende Konservierungsmittel, übertriebene Hygiene, viel Sonne, Fette und Öle wie Mineralöle und Paraffine.

Was sind Mineralöle?

Mineralöl wird aus Erdöl gewonnen. In der Kosmetik gelten Mineralöle als billige Rohstoffe. Man bezeichnet sie auch als Vaseline oder Paraffine. Sie verschliessen die Haut luftdicht und unterbinden die normale Hautatmung. Toxine und Abfallstoffe werden nicht mehr ausgeschieden und bleiben als Schlacke in den unteren Hautschichten liegen. Damit wird der Alterungsprozess der Haut beschleunigt und die Haut trocknet aus.

Pflanzenöle – die gesunde Alternative

Durch Auspressen von Ölfrüchten und -saaten werden Pflanzenöle gewonnen. Sie sind unseren Hautfetten ähnlich, weshalb sie sehr gut in die Haut eindringen. Sie nähren, pflegen und unterstützen die Funktionen der Zellen und können diese reparieren.

Die Haut im Alter und bei Dialysepatienten

Spannungsgefühl, schuppige Haut oder Juckreiz sind Folgen veränderter Haut. Die Hautoberfläche wird dünner, empfindlicher und trockener. Ursache hierfür ist die verminderte Talg- und Schweissbildung sowie die veränderte Reifung der Hautzellen. Dialysepatienten leiden sehr häufig unter Juckreiz. Aufgrund der Niereninsuffizienz lagern sich Restgifte (Urämietoxine) in der Haut ab. Deshalb ist hier eine natürliche, gesunde Hautpflege besonders wichtig.

Was sind natürliche Hautpflegeprodukte?

Naturkosmetikprodukte enthalten pflanzliche Öle, Kräuter und Heilpflanzenextrakte sowie natürliche ätherische Öle. Sie erhalten die Gesundheit der Haut. Die Verarbeitung der Rohstoffe erfolgt schonend und ohne den Einsatz von „harter Chemie“. Naturkosmetikprodukte enthalten keine synthetischen Farb- und Duftstoffe, Paraffine und andere Erdölprodukte.

Tipps für die tägliche Hautpflege

Duschen Sie maximal 3 bis 10 Minuten täglich mit lauwarmem Wasser. Benutzen Sie nur Wasser oder rückfettende, seifenfreie Reinigungsmittel, um den Säureschutzmantel Ihrer Haut zu schonen. Pflegen Sie Ihre Haut regelmäßig mit Naturkosmetikprodukten oder reinen, nativen Pflanzenölen.

Diese Pflanzenöle helfen bei Hautproblemen

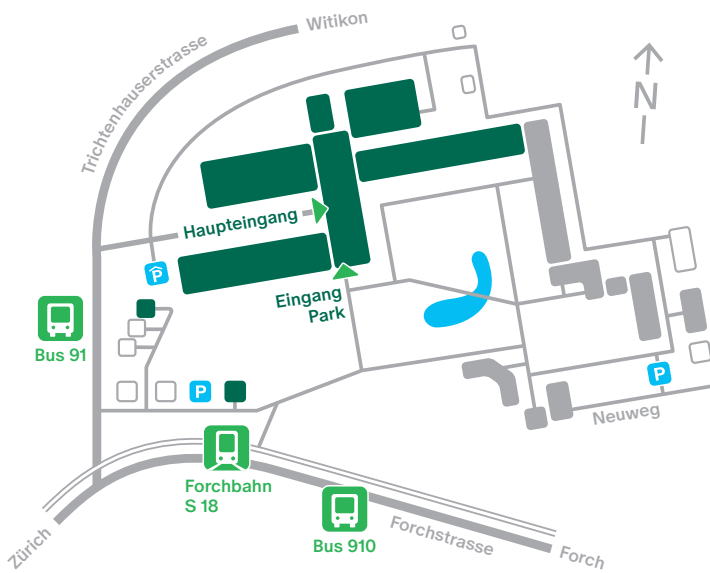
- **Mandelöl**
hilft bei sehr trockener, schuppiger und empfindlicher Haut
- **Jojobaöl**
für alle Hauttypen geeignet, beinhaltet Lichtschutzfaktor 4
- **Wildrosenöl**
fördert die Regenerierung der Haut, lässt selbst alte Narben wieder weich werden, hilft bei Neurodermitis
- **Rosenhydrolat**
enthält die wasserlöslichen Inhaltsstoffe der Rose, ist wohltuend und lindert Juckreiz

Wir empfehlen Produkte von folgenden Herstellern

Dr. Hauschka, Weleda, Lavera, Farfalla

Wir beraten Sie gerne

Pflegeteam der Dialysestation
Spital Zollikerberg
T +41 44 397 21 46



Spital Zollikerberg · Nephrologie und Dialysezentrum
Trichtenhauserstrasse 20 · CH-8125 Zollikerberg · T +41 44 397 21 46
dialyse@spitalzollikerberg.ch · www.spitalzollikerberg.ch