



Wenn die Haut altersbedingt oder aufgrund neurologischer Störungen dünner und empfindlicher wird, ist schonende Kleidung wichtig

ANZIEHEN UND SICH WOHLFÜHLEN

Mode für sensible Haut

EXPERTIN



LUCINA ZIMMERMANN
Betriebswirtin der Seniorenwirtschaft, Gründerin der Pflegeboutique und des Onlineshops Tamonda

Mit dem Alter verändert sich die Beschaffenheit der Haut. Ihr Unterhautfettgewebe geht zurück, sie enthält weniger Elastin sowie feuchtigkeitsspeicherndes Kollagen. Dadurch wird sie zunehmend dünner, trockener und weniger elastisch. „Häufig bleibt mit den Jahren nur noch die sogenannte Pergamenthaut übrig“, weiß Lucina

Zimmermann, Expertin für angepasste Seniorenbekleidung, die lange in der Pflege tätig war: „Man erkennt Pergamenthaut daran, dass die Haut fast durchscheinend wirkt, wenn man sie vorsichtig anhebt.“

Neben veranlagungs- und hormonbedingten Gründen ist der erlahmende Hautstoffwechsel Ursache für die Veränderungen. „Aber auch Krankheiten, Medikamente

Wenn Berührung SCHMERZT

Bei einer Allodynie kommt es zu einer übersteigerten Schmerzempfindlichkeit. Sie kann z. B. durch neurologische Störungen oder psychische Faktoren entstehen. Schon leichteste Berührungen, Kälte- oder Wärmereize lösen Schmerzen aus.

■ Ein Hauch Stoff

Es sollte bei der Kleidung darauf geachtet werden, dass leichte, weiche Stoffe verwendet werden, wie Seide oder Synthetik. Die Schnitte dürfen nicht einengen und auf der Haut reiben. Großzügige Halsauschnitte, Ärmel und eine lockere Passform sorgen dafür, dass alles sanft über den Körper gleitet.

und chemische Therapieformen können die Haut ungünstig beeinflussen – selbst in jüngerem Alter“, so die Expertin. Dann reagiert die Haut empfindlicher auf äußere Reize. Das sind etwa UV-Strahlen, Inhaltsstoffe von Cremes und Reinigungsmitteln, Allergene, Hitze, Kälte – oder eben Kleidungsstücke. Diese können scheuern, jucken oder einschnüren. „Man erkennt das daran, dass Betroffene sich unbehaglich bewegen, sich kratzen oder versuchen, ihre Kleidung auszuziehen“, erklärt Lucina Zimmermann.

■ Druckstellen und Wundliegen

Bei pflegebedürftigen Menschen, die viel sitzen oder liegen, kommt es häufig zum Wundliegen oder zu Druckstellen. Dicke Nähte, raue Reißverschlüsse, stramme Gummizüge verletzen die sensible Haut leicht. Es ist daher wichtig, auf entsprechende Bekleidung zu achten. Denn weiches Material und eine komfortable Passform sind entscheidend, damit pflegebedürftige Angehörige sich in ihrer Haut und ihrer Kleidung wohlfühlen.

EINKAUFSTIPPS Kleidung mit hautschonenden Eigenschaften

■ Schmeichelstoff

Alles, was die Haut direkt berührt, muss verträglich sein. Das betrifft zuerst die Unterwäsche. „Für körpernahe Kleidung ist weiche Baumwolle am besten geeignet“, rät Lucina Zimmermann. Sie sollte unbehandelt sein und ohne Farben, damit keine reizauslösenden Substanzen an die Haut gelangen. Insgesamt haben sich Naturfasern bewährt – neben Baumwolle so etwa Leinen, Hanf, Seide, Kaschmir oder Alpaka. Auf die rauen Fasern von Schafswolle hingegen reagieren viele Betroffene empfindlich. Oberbekleidung kann auch aus synthetischem Material bestehen. Grundsätzlich sind Stoffe zu bevorzugen, die nicht chemisch gereinigt werden müssen.

■ Sauber und reizarm

Vor dem ersten Anziehen ist es sinnvoll, neue Kleidungsstücke ein paar Mal durchzuwaschen, und zwar mit allergiefreundlichem Waschmittel ohne Phosphate, Bleichmittel oder Duftstoffe. So können Schadstoffe entfernt werden. Bei infektiösen Hautkrankheiten ist nach dem Tragen das



Waschen mit einem Hygiene-Spüler ratsam. „Es gibt auch silberhaltige Stoffe, welche die Haut stabil halten und antibakteriell wirken“, so die Expertin. Kratzende Etiketten sollte man heraustrennen.

keit entsteht, die Pilze, Wunden und Ekzeme begünstigt. Die Unterwäsche sollte über großzügige Kopf-, Arm- und Beinausschnitte verfügen. Hosen- und Rockbünde sitzen am besten hoch oberhalb der Bauchfalte, da der Nabelbereich besonders empfindlich ist. Bei Inkontinenz dürfen die Gummizüge der Schlüpfer nicht kneifen. „Für die Verwendung von Einlagen sind nahtlose, gut dehnbare Schlüpfer und Netzschlüpfer weich und anschmiegsam“, rät Lucina Zimmermann. Ungeeignet sind Miederhosen, Korsetts oder straffe Bündchen – z. B. auch an Socken.

■ Behutsam verschließen

Innen liegende Nieten oder Knöpfe (z. B. an Jeans) können empfindliche Haut reizen – diese daher vermeiden oder notfalls mit einem Pflaster abdecken. Äußerste Vorsicht gilt bei Reißverschlüssen – sie rufen ebenfalls schnell Irritationen hervor, auch ist die Gefahr des Einklemmens groß. Gerade Pergamenthaut trägt dabei schmerzhaft Verletzungen davon. Besser sind Schlupfhosen mit sanftem Gummizug oder Klettverschlüsse.

■ Achtung, Dekubitus

Die Schädigung von Haut und Gewebe entsteht durch längere Druckbelastung. Ein Dekubitus betrifft Rollstuhlfahrer, Bettlägerige und pflegebedürftige, die hauptsächlich liegen oder sitzen. Hier ist weite Kleidung mit großen Einstiegen gefragt, die sich leicht an- und ausziehen lässt und nicht auf Wunden oder Verbände drückt. Es dürfen sich keine wulstigen Nähte, Taschen oder Knöpfe am Gesäß und Rücken befinden. Es gibt entsprechende Pflegemode in ebenso praktischem wie hübschem Design.

■ Bequeme Passform

Extrem unangenehm ist es für sensible Haut, wenn Kleidungsstücke einschnüren oder zu eng sind. Darum sind lockere Schnitte empfehlenswert, die etwas Luft an die Körperhülle lassen. Das ist auch wichtig, damit keine Hautfeuchtig-