

**EXPERTENTIPP**

Kälteschäden? So schützen Sie die Haut

**Dr. Christina
Rainer-Längle**
Fachärztin für
Dermatologie



Sinken die Temperaturen, brauchen exponierte Bereiche wie Wangen, Kinn, Nase, Ohren und Hände besonderen Schutz. Vor allem bei nasskaltem Wetter drohen bereits bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt Kälteschäden.

Warme, lockere Kleidung, Bewegung und der Verzicht auf Alkohol und Nikotin können solchen Hautschäden vorbeugen. Zusätzlich kann bei trockener und unproblematischer Haut zu fettreichen Kälteschutzcremen gegriffen werden. Bei empfindlicher Haut jedoch, die zu Akne oder Rosazea neigt, können fette Cremes diese Hautkrankheiten auslösen bzw. verstärken. Daher sollten Betroffene stattdessen als Kälteschutz Textilien wählen, etwa Masken oder Schals.

Eine beginnende Erfrierung macht sich durch Schmerzen beim Erwärmen, Juckreiz, Brennen, Rötung und Schwellung bemerkbar. Eine starke Erfrierung äußert sich in Form von Frostbeulen, also entzündlichen, blau-rötlichen Hautveränderungen. Sie entstehen durch kältebedingte Durchblutungsstörungen und können Stunden bis hin zu mehreren Wochen sichtbar sein. Beim Erwärmen der Frostbeulen kann es zu den oben genannten Symptomen bis zur Bildung von Blasen kommen.

In der Akutphase werden Frostbeulen durch Zufuhr von Wärme behandelt. Auch durchblutungsfördernde Salben können helfen. Bei starker Entzündung muss der Weg zum Spezialisten bzw. zur Spezialistin führen. Eine passende Therapie, z. B. in Form von Kortison-Cremen oder gefäßerweiternden Medikamenten, kann bleibende Gewbeschäden verhindern.