

## Monatsthema Juli/August 2026



### Schleimstoffpflanzen und Pflanzenwissen für Haut und Sonne in und nach den Wechseljahren

Die Haut verändert sich in den Wechseljahren spürbar: Sie wird dünner, trockener und empfindlicher gegenüber der Sonne. Der sinkende Östrogenspiegel bremst die Kollagenbildung, gleichzeitig produziert die Haut weniger Melanin, das eigentlich vor Sonnenbrand schützt. Gerade im Sommer lohnt sich deshalb ein bewusster Umgang mit Sonne und Hautpflege. Ich schätze dafür seit Jahren Schleimstoffpflanzen wie Eibisch und Malve, die gereizte Haut beruhigen und einen schützenden Film bilden.

### Warum die Haut in den Wechseljahren besondere Aufmerksamkeit braucht

- **Kollagenabbau:** In den ersten fünf Jahren nach der letzten Menstruation baut sich rund 30 % des Hautkollagens ab. Die Haut verliert an Spannkraft und wird dünner.
- **Sonnenempfindlichkeit:** Sinkendes Östrogen und eine abnehmende Melaninproduktion machen die Haut anfälliger für Sonnenbrand und Lichtschäden.
- **Trockenheit:** Die Haut speichert weniger Feuchtigkeit und spannt schneller, besonders im Gesicht, am Hals und an den Händen.
- **Sensibilität:** Dünnere, trockene Haut reagiert empfindlicher auf Hitze, Sonne, Schweiß und mechanische Reize wie Kleidung oder Sand.

## Vier Pflanzen für Haut und Sonne



### Eibisch

Eibisch enthält reichlich Schleimstoffe, die einen schützenden Film auf gereizter Haut bilden. Als Kaltinfuse oder Aufguss eignet er sich für Waschungen und Kompressen bei strapazierter, sonnenbeanspruchter Haut. Für einen Waschsud einige Blätter oder etwas Wurzel mit kaltem Wasser ansetzen und einige Stunden ziehen lassen.

### Malve

Malvenblüten wirken ähnlich beruhigend wie Eibisch und eignen sich besonders für empfindliche, trockene Hautpartien. Ein Aufguss aus Malvenblüten lässt sich als Gesichtswasser oder für kühlende Kompressen nach der Sonne verwenden.



### Leinsamen

Auch Leinsamen bilden beim Übergiessen mit heissem Wasser einen Schleim, der reizlindernd und entzündungshemmend wirkt. Für eine Komresse die Samen kurz quellen lassen, abkühlen und lauwarm auf die betroffene Hautstelle auflegen.

### Ringelblume

Ringelblume unterstützt die Hautregeneration und wirkt entzündungshemmend, ideal bei leichtem Sonnenbrand oder strapazierter Haut nach einem Tag draussen. Als Aufguss, Tinktur oder in einer Salbe verarbeitet, fördert sie die Wundheilung.



## Praktische Tipps für Haut und Sonne im Sommer

- **Vor der Sonne:** Sonnenschutz mit ausreichendem Lichtschutzfaktor auftragen und regelmässig nachcremen, da die Haut in den Wechseljahren schneller verbrennt.
- **Bei Sonnenbrand:** Eine kühle Quarkauflage lindert Schmerzen und spendet Feuchtigkeit. Nur etwa zehn Minuten einwirken lassen, danach beginnt der Quark anzutrocknen und wärmt statt zu kühlen. Sehr zu empfehlen ist auch Aloe-Vera Gel, das kühlt und nährt gleichzeitig. Beide Produkte können mit 2 Tropfen äth. Lavendel fein ergänzt werden. Das ätherische Öl gut in den Quark resp. das Gel einrühren.
- **Pflanzliche Kompressen:** Eibisch, Malve oder Leinsamen kurz ziehen lassen, abkühlen und auf die betroffene Hautstelle auflegen.
- **Zur Nachsorge:** Ringelblumensalbe unterstützt die Regeneration der Haut in den Tagen nach dem Sonnenbrand.

- **Viel trinken:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Haut von innen, wie bereits im Monatsthema Juni erklärt.
- **Schatten und leichte Kleidung:** Gerade in der Mittagshitze schonen sie bitte die empfindliche Haut zusätzlich. Halten sie sich im Schatten auf und ziehen sie eventuell spezielle Sonnenschutzkleidung an.

## Hinweis

Ein **Sonnenbrand mit Blasenbildung**, Fieber oder starken Schmerzen gehört in **ärztliche Behandlung**. Die beschriebenen Pflanzen ersetzen keine medizinische Behandlung. Bei bestehenden Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit oder der Einnahme von Medikamenten sollte die Anwendung mit einer Fachperson besprochen werden.

## Quellen

Vichy: Alles über die Haut in den Wechseljahren.

<https://www.vichy.de/expertentipps/wechseljahre/hautveraenderungen-in-den-wechseljahren>

OneSkin: Sun Sensitivity and Menopause. <https://www.oneskin.co/blogs/reference-lab/sun-sensitivity-and-menopause-protecting-your-changing-skin>

AOK: Ringelblume – Heilwirkung und Anwendungsmöglichkeiten.

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/haut-und-allergie/ringelblume-heilwirkung-und-anwendungsmoeglichkeiten/>

Natur und Medizin: Die kühle Quarkauflage – Hilfe für Gelenke und bei Sonnenbrand.

<https://www.naturundmedizin.de/die-kuehle-quarkauflage-hilfe-fuer-gelenke-und-bei-sonnenbrand>

**Autorin:** Verena Stalder Müller, Phytotherapeutin, Aromatherapeutin und Wechseljahrsbegleiterin aus Elgg im Eulachtal.