



Frostschutz für die Haut

Eisige Kälte, Regen, Schnee, Sonne, trockene Heizungsluft, heiße Bäder, Saunagänge – ohne einen guten Winter- und Frostschutz leidet unsere Haut in der kalten Jahreszeit mehr, als wir ahnen. Hautärztin Dr. Ursula Steinert aus Biberach gibt Tipps für die richtige **Winterpflege**.



Dr. Ursula Steinert

Egal, ob der Winter sein sonniges oder frostiges Gesicht präsentiert, in jedem Fall stresst er unsere Haut.

Draußen drosseln Minusgrade die Durchblutung, bringen den Talgfluss zum Erliegen, der natürliche Hydrolipid-Mantel der Haut gerät aus dem Gleichgewicht und sie kann keine Feuchtigkeit mehr binden. Drinnen in beheizten Räumen herrscht Wüstenklima, die trockene Luft entzieht ihr noch mehr Wasser. Da sind Hautprobleme vorprogrammiert. Zu vermeiden sind sie nur durch gezielte Pflege mit Extraportionen an Nährstoffen, Feuchtigkeit und Fett.

■ Zweimal täglich cremen

Trockene Ellenbogen, schuppige Knie und nervtötende Kratzattacken am ganzen Körper kommen von trockener Heizungsluft, aber auch von Wollmaterialien, die die schon trockene Haut mit ihren kleinen Fasern kitzeln. Besänftigen lässt sie sich nur mit viel Feuchtigkeit und Fett – am besten morgens und abends. Reichhaltige Körperbalsame ziehen besonders gut ein, wenn sie nach dem Duschen oder Baden in die noch halbfeuchte Haut einmassiert werden.

■ Milde Gesichtereiniger verwenden

Teint-Pflege muss im Winter schon bei der Reinigung beginnen. Darum: Auf alles verzichten, was austrocknet,

nur alkohol- und seifenfreie Produkte verwenden. Für den Abend sind Feuchtigkeit spendende Milch-Varianten ideal aber auch Reinigungscremes oder Reinigungsöle mit die Haut beruhigenden Inhaltsstoffen, die ohne viel Rubbeln mit einem feuchten Tuch abgenommen werden können. Zum Reinigen am Morgen genügt dann schon mildes, alkoholfreies Gesichtswasser.

■ Auf intensive Peelings verzichten

Einmal pro Woche kann man getrost aus der Haut fahren, aber unbedingt mit Peelings, die nur abgerundete oder sanfte Schleifpartikel enthalten. Danach freut sich die Haut besonders über eine intensive Pflege.

■ Hautpflege beim Duschen

Schon im Sommer trocknet die Haut bei häufigem und längerem Duschen aus. Im Winter wirkt sich das noch stärker aus, speziell wenn wir die wohl-tuende Wärme einer längeren Dusche oder eines Wannenbads genießen. Um hier gegenzusteuern empfiehlt es sich auf schäumende Duschgels oder Badezusätze zu verzichten und lieber zu Duschölen oder Badeölen zu greifen.

■ Reichhaltigere Cremes auch für den Tag

Ab acht Grad abwärts reduzieren die Talgdrüsen ihre Fettproduktion und die Feuchtigkeit darunter löst sich in Luft auf. Auch wer nur kurz raus an die kalte Luft geht, sollte seiner Haut eine kleine Extraportion Fett gönnen. Bei längeren Aktivitäten im Freien sind Wasser-in-Öl-Emulsionen mit hohem

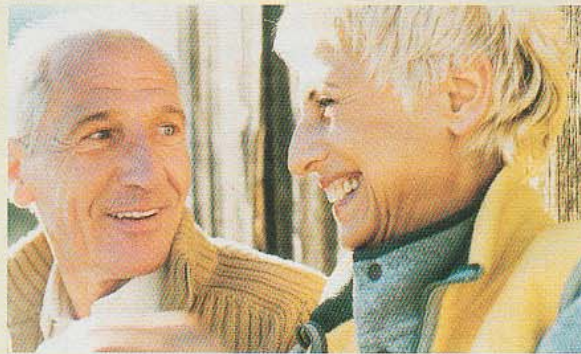
Fettanteil das Richtige. Bei klirrenden Temperaturen schützen sie vor Mikroerfrierungen.

■ Augenpflege nicht vergessen

In der empfindlichen Augenpartie zeigen sich ohnehin die ersten Zeichen der Zeit. Denn hier misst die Haut nur einen halben Millimeter, halb so viel wie in der übrigen Gesichtshaut, und verfügt über nur wenige Talgdrüsen. Wer normalerweise nur abends ein Feuchtigkeitsgel um die Augenregion aufträgt, sollte im Winter auf reichhaltigere Augencreme umsteigen und sie zusätzlich auch morgens benutzen.

■ Spezieller Sonnenschutz

Winterspaziergänge bei strahlend blauem Himmel stärken nicht nur Ausdauer und Immunsystem, sie tun auch der Seele gut. Bei kristallklarem Licht bildet das Gehirn nämlich das Glückshormon Serotonin. Auch wenn die tiefer stehende Wintersonne weniger Kraft besitzt als im Sommer, verstärkt sich ihre Strahlung enorm durch die Reflektion im Schnee. Darum: Sonnenbrille und Lichtschutzcreme nicht vergessen. Was die Haut gut gegen Kälte isoliert, sind Umweltcremes ab Lichtschutzfaktor 20 oder – beim Skifahren – wasserfreie Kälteschutzcremes.



Trockene, rissige Haut durch richtige Pflege vermeiden.

■ Extraportion Fett für die Lippen

Dass Lippen im Winter schnell spröde und rissig werden, liegt am speziellen Aufbau ihrer Haut. Wer sie bei Spannungs- und Trockenheitsgefühl mit der Zunge befeuchtet, macht alles nur schlimmer, denn so trocknen sie noch mehr aus. Viel besser: einen Pflegestift oder Balsam auftragen. Und auch Lippenpflege im Winter sollte einen eingebauten Lichtschutz besitzen.

■ Füße mit warmem Öl massieren

Für ihren harten Job in kalten, nassen Schuhen und engen Stiefeln haben die Füße spätestens am Abend eine Belohnung verdient. Ein warmes Fußbad regt die Durchblutung wieder an. Spezielle Fußbalsame schützen die Haut vor Rissen und beugen neuer Verhornung vor.



ONLINE-INFOS:

→ www.2m2-haut.de