

DIE HAUT IM WINTER – SO SCHÜTZEN WIR SIE

++ ein Aufklärungsservice Ihrer Apotheke am Weißen Wall ++



Winter ist purer Stress für unsere Haut, denn bei kalten Temperaturen oder eisigem Wind wird sie besonders beansprucht. Je kühler es wird, umso mehr verringert sich die Blutzufuhr der Haut. Damit sorgt unser Organismus dafür, dass die Wärme im Inneren des Körpers erhalten bleibt, allerdings erhält unsere Haut so weniger Nährstoffe.

Ein weiteres Problem: Der natürliche Fettfilm, der aus dem Talg von Millionen Talgdrüsen besteht, nimmt bei kälteren Tagen stetig ab, da die Drüsen weniger Talg produzieren. Fehlt der Fettfilm, verdunstet die aus der Haut austretende Feuchtigkeit schneller. Zusätzlich entzieht die trockene Heizungsluft der Haut weiter Feuchtigkeit. Das führt dazu, dass glatte und geschmeidige Haut plötzlich rissig und trocken wird oder anfängt zu spannen und zu jucken. Doch soweit muss es nicht kommen – wenn die Haut richtig gepflegt wird.

PFLEGETIPPS FÜR GESTRESSTE WINTERHAUT

Gesicht:

- ➔ Verwenden Sie lipidreiche Cremes auf einer Wasser-in-Öl-Basis. Diese bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht, halten die Kälte ab und verhindern, dass die Feuchtigkeit der Haut übermäßig verdunstet.
- ➔ Inhaltsstoffe wie Urea und Glycerin ziehen in die Haut ein und binden Wasser. So spenden sie wertvolle Feuchtigkeit und beruhigen Irritationen.
- ➔ Grundsätzlich ist es wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse zu achten – sowohl bei der Wahl der Gesichtspflege morgens und abends als auch bei der richtigen Dosierung. Zum Beispiel lieber mit kleineren Mengen nachcremen, als die Haut mit einer großen Menge zu überfordern.

Hände:

- ➔ Der Handrücken trocknet besonders schnell aus, denn auf ihm befinden sich wenig Talgdrüsen. Eine rückfettende Creme – vor dem Schlafengehen aufgetragen – hilft hier. Zieht man sich über Nacht Baumwollhandschuhe an, kann die Creme besonders gut einwirken.

Lippen:

- ➔ Die Lippen sind am stärksten von Austrocknung betroffen. Cremes mit Bienenwachs, Nachtkerzenöl oder Panthenol spenden Feuchtigkeit und sorgen für glatte und weiche Lippen.

Füße:

- ➔ Um rissige Winterfüße zu vermeiden, sollten geschlossene Schuhe nur so lange wie nötig getragen werden. Statt Socken aus synthetischen Fasern lieber Baumwolle oder Merinowolle tragen. Füße freuen sich im Winter über tägliches Eincremen mit pflegenden fettreichen Inhaltsstoffen wie Urea, Panthenol oder pflanzlichen Ölen.

RICHTIG GEREINIGT: SO FÜHLT DIE HAUT SICH WOHL

- In der kalten Jahreszeit will die Haut besonders mild gereinigt werden. Es empfehlen sich pH-neutrale Seifen oder Produkte mit pH-Wert 5,5. Für die Hände rückfettende Handwaschöle verwenden.
- Statt Schaumbädern sollten lieber pflegende Zusätze wie Mandelöl ins Badewasser gegeben werden.
- Beim Duschen sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu lang und zu heiß geduscht wird – am besten mit Duschölen oder Cremeduschen.
- Nach dem Baden oder Duschen sofort gut eincremen.

EXTRA-TIPP

Auch die Ernährung kann in den kalten Monaten die Hautgesundheit positiv beeinflussen.

- ➔ Besonders gut für die Haut sind Pflanzenfarbstoffe wie Karotinoide (besonders in Karotten und Tomaten), Polyphenole (in grünem Tee), Flavonoide (in Buchweizen) und Vitamine in Obst und Gemüse.



WELCHE PRODUKTE PASSEN ZU IHRER HAUT?

Unsere dermatologisch ausgebildeten Fachkräfte beraten Sie gerne zu den Themen Haut, Haare, Nägel und helfen Ihnen bei der Auswahl der passenden Produkte. Damit Ihre Haut gesund und schön durch die kalte Jahreszeit kommt.

IHRE APOTHEKE AM WEISSEN WALL BERÄT SIE GERNE.