

Leben & Genießen

Dringen

Mollig warm. Ihre Haut bedarf
jetzt hochwertiger Pflege,
damit sie nicht austrocknet



Winterschutz

für die Haut

Kosmetik Eisige Kälte draußen und trockene
Heizungsluft drinnen strapazieren Gesicht, Hände und
Lippen. Sie brauchen jetzt eine spezielle Pflege



Draußen
Knackig kalt. Die
Haut braucht Schutz
vor Frost und Wind

Die Temperaturen sinken, ein rau-er Wind pfeift durch die Straßen, die Tage sind verregnet, der erste Schnee fällt. Jetzt tut das Wetter keinem mehr so richtig gut. Erst recht nicht unserer Haut.

Extreme Schwankungen

Nicht nur den Wechsel vom angenehmen Sommerwetter zum nassen Herbst und kalten Winter verträgt sie äußerst schlecht. Noch weniger kommt sie mit den extremen Schwankungen zwischen eisiger Kälte draußen und molliger Wärme drinnen zurecht. Die Haut

rebelliert: Sie spannt und schuppt sich, die normale Pflege reicht nun nicht mehr aus.

Der Winter belastet unsere äußere Hülle: Sie gibt weniger Wärme nach außen ab, um das Abkühlen des Körpers zu verhindern. Die Gefäße ziehen sich zusammen, die Haut ist nicht mehr so gut durchblutet. Sie sieht blass aus, und sie ist anfälliger, weil ihr Hydro-lipidfilm aus der Balance gerät. Dieser liegt wie eine Schutzschicht auf der Hautoberfläche, macht sie widerstands-fähiger und verhindert Wasserverlust. Einen Teil dieses Films bildet Talg. Er besteht aus verschiedenen Fetten, den

Lipiden, und hält die Haut geschmei-dig. Im Winter klappt das leider nicht so gut: Je niedriger die Temperatur, desto zäher wird der Talg und desto schlechter verteilt er sich auf der Haut.

Fett schützt vor Kälte

Viele Pflegeprodukte enthalten Lipide (siehe Kasten Seite 68). Diese unter-stützen die Barrierefunktion des Hydro-lipidfilms, verbessern den Feuch-tigkeitsgehalt der Haut und bewahren sie vor äußeren Einflüssen, zum Bei-spiel Kälte. Diese kann vor allem bei längeren Aufenthalten im Freien ▶

Leben & Genießen

schaden. Wer auch bei Minusgraden joggt oder im Skiurlaub die Pisten hinunterjagt, sollte aufpassen. Gerade die empfindliche Gesichtshaut ist draußen nicht immer perfekt geschützt. Wasser – zum Beispiel aus Regen, Nebel oder Schnee – kann auf ihrer Oberfläche festfrieren. „Schon kühler Wind in Verbindung mit Schweiß kann zu Frostbeulen führen“, warnt Professor Peter Elsner, Dermatologe am Universitätsklinikum Jena. Wintersportler sollten eine Kälteschutz-

**Schutzfilm:
Cremes auf einer
Wasserin-Öl-Basis**



Drinnen gepflegt

Wie Ihre Haut streichelzart bleibt

Ihre Tagescreme reicht plötzlich nicht mehr aus? Die Haut spannt und juckt? Nicht nur für das Gesicht ist nun eine reichhaltigere Pflege notwendig, auch die Körperlotion sollten Sie wechseln. Die folgenden Stoffe liefern der Haut, was sie jetzt am meisten braucht: Fett und Feuchtigkeit.

Lipide Die wasserunlöslichen Fette sind Bestandteil des Schutzfilms, der die Haut überzieht. **Ceramide** gehören zu den Lipiden: Sie schützen die Haut vor dem Austrocknen und erhalten ihre Feuchtigkeit. Viele Produkte enthalten Ceramide, Lipide oder Phytosterole, zum Beispiel aus Pflanzenölen (Oliven-

öl, Sheabutter), Mineral- oder Silikonöl. Reine Fettsalben dichten die Haut jedoch zu stark ab. Dadurch staut sich langfristig die Wärme, und feine Äderchen platzen. Wasserfreie Produkte eignen sich nur für draußen, drinnen ist eine wasserhaltige Creme mit hohem Fettanteil besser.

Feuchthaltefaktoren halten Wasser in der Hornschicht fest und verhindern, dass die Haut trocken und rissig wird. Sie sind im Hydrolipidfilm vorhanden oder werden Pflegeprodukten zugesetzt, wie zum Beispiel Harnstoff (Urea), Glycerin, Milchsäure oder Hyaluronsäure.



Im Winter besonders wichtig

- Milde Reinigungsprodukte verwenden statt Seife, Gel und Gesichtswasser mit Alkohol.
- Lieber eine reichhaltige Maske auftragen als ein grobkörniges Peeling.
- Besser nur lauwarm waschen. Bei heißem Wasser spannt die Haut und schuppt.
- Eher kurz duschen statt lange baden. Sonst werden Lipide und Feuchthaltefaktoren aus der Haut gespült. Ein Muss: anschließend mit einer rückfettenden Lotion eincremen.

creme auftragen, die sie nach dem Aufenthalt im Freien wieder abwischen. Doch auch in der Wohnung wird unsere Haut strapaziert. Wenn die Heizung auf Hochtouren läuft, sinkt die Luftfeuchtigkeit. Die Haut reagiert: Sie gibt mehr Wasser nach außen ab und wird trockener. Vielen Menschen fehlen außerdem Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff oder Milchsäure, die Wasser binden. „Das kann zu winzigen Verletzungen in der Hornschicht führen“, weiß Dermatologe Elsner. Schäden an der

Hautbarriere entstehen, rissige Stellen bilden sich. „Bei empfindlichen Menschen kann das sogar Krankheiten wie Neurodermitis auslösen“, warnt Elsner.

Damit solche Probleme nicht entstehen, brauchen Sie jetzt eine spezielle Pflege. Winterschutz für die Haut heißt, sie optimal für die Anforderungen in der Wohnung, aber auch beim Spaziergang im Schnee zu wappnen. Mit den Tipps in den beiden Kästen sind Sie drinnen und draußen bestens versorgt. ■

Draußen geschützt

Was Gesicht, Lippen und Hände jetzt brauchen



Gegen Kälte sind die obersten Hautschichten nicht ausreichend geschützt, sie brauchen Unterstützung: Ob beim Skifahren oder Spaziergang, im Freien eignen sich Kälteschutzcremes oder Cold Creams am besten. Diese Wasser-in-Öl-Emulsionen enthalten meist

pflanzlichen Ölen wie Bienenwachs, Jojobaöl oder Sheabutter und entzündungshemmende Wirkstoffe (Panthenol, Sucralfat oder Licochalcone).

Raue Hände brauchen jetzt Extra-Pflege mit fettreichen Ölen (zum Beispiel Sesam- und Sanddornöl) oder Feuchthaltefaktoren wie Urea, Glycerin und Milchsäure. Eine Handcreme oder -maske kann auch über Nacht einwirken: vor dem Schlafen dick einschmieren, Baumwollhandschuhe aus der Apotheke überziehen – und mit samtweichen Händen aufwachen.



Empfindlich: Die Haut der Lippen ist dünn und besitzt keine Fettschicht

Bienenwachs oder Mandelöl und legen sich wie ein Film auf die Haut. Vor allem Skifahrer sollten an Sonnenschutz denken: In größeren Höhen ist die UV-Strahlung auch im Winter sehr stark.

Die Lippen leiden besonders unter den tiefen Temperaturen, denn ihre Haut ist sehr dünn und besitzt keine schützende Fettschicht. Spezielle Pflegestifte enthalten Ceramide oder Lipide aus

Extra-Tipps

- **Hände:** Cremes mit Chili-extrakt spenden Wärme.
- **Lippen:** Sie immer wieder mit der Zunge zu befeuchten trocknet auf Dauer nur noch mehr aus.
- **Gesicht:** Auch bei fettiger Haut im Winter auf alkoholhaltige Produkte verzichten. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.