

Haut im Winter: besonders anspruchsvoll

PR

31. Oktober 2020



Im Winter benötigt die Haut besonders intensive Pflege. Mit den sinkenden Außentemperaturen und der trockenen Luft verringert die Haut ihre Produktion von Talg, der die Haut geschmeidig hält. Zusätzlich verliert die Haut mehr Feuchtigkeit als im Sommer, und sie wird durch die großen Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen besonders belastet. Mit der richtigen Hautpflege kann man aber verhindern, dass die gestresste Haut mit Rötungen, Juckreiz oder einem Spannungsgefühl reagiert.

PRAXIS
Beauty by Carvelli

NEU in SCHRAMBERG

Berneckstr. 12 bei: **Rokenhäußer**
KACHELOFENBAU & KAMINBAU

Profis, wenn es um Ihre Füße geht.

**Jetzt Termine vereinbaren:
07836/9567738**



„Im Winter ist die Barrierefunktion der Haut geschwächt. Das liegt daran, dass die Talgdrüsen bei Kälte ihre Aktivität verringern, und ab acht Grad Außentemperatur sogar gar keinen Talg mehr hervorbringen. Dadurch leidet die schützende Schicht der Haut, der sogenannte Hydrolipidfilm“, erklärt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. Vor allem Kinder haben eine empfindliche Haut, die schnell auskühlt und austrocknet. Im Winter sind daher geeignete rückfettende Hautpflege- und Reinigungsprodukte sowohl für

Groß als auch für Klein besonders wichtig.

Die Anforderungen an Hautpflegeprodukte sind im Winter andere als im Sommer: Cremes und Lotionen sollten die in der Haut vorhandene Feuchtigkeit binden und zusätzlich fettreich sein. Als gute Orientierung dient der Hinweis auf der Verpackung „intensive Pflege“ oder auch „für beanspruchte Haut“. „Gut geeignet ist in der kalten Jahreszeit eine Hautpflege mit sogenannten Wasser-in-Öl-Cremes oder auch W/O-Emulsionen. Bei diesen Produkten ist der Fettanteil höher als der Wasseranteil. Verzichten sollte man hingegen auf wasserhaltige Gele und alkoholhaltige Produkte, weil beides die Haut zu sehr austrocknet“, so Petzold. Für die Extraportion Feuchtigkeit sorgen Substanzen wie Urea oder Hyaluronsäure.

Das richtige Maß mit den passenden Produkten finden

Alle Partien, die der kalten Winterluft ausgesetzt sind, sollten mit entsprechenden Hautpflegeprodukten geschützt werden. Allerdings sollte man es auch nicht übertreiben: Es reicht aus, Gesicht und Co. morgens vor dem Weg zur Arbeit und gegebenenfalls abends vor dem Zubettgehen einzucremen. Auch die Lippen benötigen besondere Pflege, damit sie nicht spröde oder rissig werden. Fettstifte, die beispielsweise Mandel- oder Olivenöl enthalten, können hier helfen. Wer der Haut zusätzlichen Stress ersparen möchte, sollte außerdem seine Hygienegewohnheiten überdenken. Denn lange und heiße Duschen oder Vollbäder wirken zwar entspannend und wärmen den Körper, belasten die Haut aber zusätzlich. Die Expertin rät dazu, nicht zu lange, eher lauwarm und mit wenig Schaum zu duschen oder zu baden und anschließend die Haut einzucremen.

Im Winterurlaub in den Bergen muss die Haut noch intensiver geschützt werden. Zu den niedrigen Temperaturen kommt dort noch die verstärkte UV-Strahlung hinzu. „Beim Skifahren oder Bergwandern im Schnee sind Sonnenschutzcremes mit einem hohen UV-Schutzfaktor ein Muss. Gegen die Kälte schützen spezielle Kälteschutzcremes, die fast wasserfrei sind und damit die Gefahr von Erfrierungen vermindern. Das enthaltene Fett legt sich wie ein Film isolierend und schützend auf die Haut. Dadurch wird Kälte abgehalten und ein übermäßiges Verdunsten von Feuchtigkeit vermieden“, erklärt Petzold.