



DERMATOLOGIKUM HAMBURG

PROF. STEINKRAUS UND PARTNER

Dermatologikum Hamburg | Stephansplatz 5 | 20354 Hamburg

Pressemitteilung

November 2010

Ansprechpartnerin

Nicola Sieverling
PR-Redakteurin
Telefon (040) 63 97 71 73
Mobil 0172 / 455 43 62
Telefax: (040) 23 51 73 81
redaktion@nicola-sieverling.de

10 Top-Tipps für die Winter-Pflege von Lippen und Haut

Draußen Kälte, drinnen Heizungsluft: Für die Wintermonate brauchen Lippen und Haut eine Extraportion Pflege. Doch bei der Wahl des idealen Stiftes und der passenden Creme und ihrer optimalen Anwendung kann man viele Fehler machen. Dermatologe und Buchautor Prof. Volker Steinkraus beantwortet die zehn wichtigsten Fragen. Er ist Gründer und Leiter vom Dermatologikum Hamburg, Europas größter Spezialeinrichtung für die Diagnostik und Therapie von Hauterkrankungen.

Lippenpflege:

1. Warum brauchen die Lippen mehr Pflege in der kalten Jahreszeit?

Prof. Steinkraus:

Die Lippen verfügen über keine eigenen Talgdrüsen, so dass die Versorgung mit pflegenden Fetten hier von Hause aus reduziert ist. Kälte entzieht der Haut Feuchtigkeit, so dass Austrocknungserscheinungen daher an den Lippen meist als erstes auftreten. Ständiges Benetzen der Lippen mit Speichel führt zur vermehrten Austrocknung. Dies sollte daher gemieden werden

2. Welche Produkte mit welchen Inhaltsstoffen sind ratsam?

Prof. Steinkraus:

Die Übergangsschleimhaut an den Lippen lässt sich am besten mit pflanzlichen Ölen bzw. langkettigen (wachsartigen) Produkten pflegen, da diese reizarm sind und gut haften. Ideal ist z.B. Bienenwachs, der den Lippen eine pflegende und gut haftende Schicht verleiht und daher vor Austrocknungen schützt.

3. Kann man von „Labello“ abhängig werden - gerade viele Mädchen schmieren sich den ganzen Tag mehrmals diese Pflege auf die Lippen und behaupten, „ohne“ werden die Lippen rau?

Prof. Steinkraus:

Wer ständig Labello benutzt, hat nach einer gewissen Zeit höhere Ansprüche an die Geschmeidigkeit der Lippen. Wenn Labello dann einige Tage nicht verwendet wird und die Lippen wieder „normal“ sind, wird diese Normalität als spröde Oberfläche empfunden. Dass Lippen von Labello abhängig werden, trifft nicht zu.

Haut:4. Was ist bei der Reinigung im Winter zu beachten?

Prof. Steinkraus:

Die Reinigung beseitigt nicht nur Schmutz aus der Haut, sondern entzieht ihr auch wertvolle Fette. Da dies die ohnehin trockene Haut im Winter vermehrt belastet, sollte idealerweise ein Duschöl statt der üblichen Seifen oder austrocknenden Waschlotionen verwendet werden.

5. Sind Öle besser als Creme gegen eine trockene Haut?

Antwort Prof. Steinkraus:

Duschöle reinigen gut und pflegen die Haut schon während der Reinigung. Wer sich dann noch vorsichtig abtrocknet, so dass die Öle nicht wieder im Handtuch landen, verleiht seiner Haut nach dem Duschen einen wertvollen, schützenden Film.

6. Was ist beim Abtrocknen zu beachten?

Prof. Steinkraus:

Bei gut gesättigter Haut kann das Abtrocknen auch im Winter massageartig, d.h. kräftig erfolgen. Wer jedoch zur Austrocknung neigt, der sollte sich abtupfen und nicht stark abreiben, da Abtupfen hautschonender ist.

7. Nützt es überhaupt etwas, sich im Gesicht und auf dem Körper dicker einzuschmieren?

Prof. Prof. Steinkraus:

Dies hängt von der Art der Creme ab. Ist die Creme Lotio-artig bzw. wässrig, kann eine zu dicke Cremeschicht sogar schädlich sein, da das Wasser bei niedrigen Temperaturen die Haut kühlt und im Extremfall auch zu Erfrierungen führen kann. Besser sind Salben oder Produkte, bei denen der Ölanteil gegenüber dem Wasseranteil im Vordergrund steht. Solche Produkte können eine wertvolle Schutzschicht auf der Haut bilden und das Gesicht, besonders bei Kälte und eisigem Wind gut schützen.

8. Was muss ich bei Duschgelen berücksichtigen?

Prof. Steinkraus:

Bei Duschgelen ist darauf zu achten, dass sie keine aggressiven Tenside enthalten. Tenside sind waschaktive Substanzen, die der Haut nicht nur Schmutz sondern auch Fette entziehen. Starke Tenside sind meist an einer starken Schäumung zu erkennen. D.h. lieber ein gering schäumendes Reinigungsprodukt verwenden, am besten ein Duschöl.

9. Sonnenschutz im Winter: Braucht man das?

Prof. Steinkraus:

Sonnenschutz ist auch im Winter wichtig. Erstens ist die Sonne auch im Winter nicht so schwach, wie allgemein vermutet. Zweitens ist die Haut im Winter sonnenentwöhnt, was sie besonders empfindlich macht. Wenn dann Mittagszeit ist und man sich in einer bestimmten Höhe über dem Meeresspiegel befindet sowie evtl. auch noch reflektierender Schnee hinzukommt, kann die Sonne auch im Winter große Kraft entfalten. D.h. Sonnenschutz ist auch im Winter wichtig und wird am besten erreicht durch wiederholt aufzutragende hohe Lichtschutzfaktoren in Kombination mit einem guten textilen Schutz sowie den üblichen Maßnahmen wie langsame Gewöhnung an die Sonne.

10. Was macht man, wenn die Haut so trocken ist, dass sie schon juckt?

Prof. Steinkraus:

Wenn es zu richtigen Entzündungen der Haut gekommen ist, sollte ein Hautarzt aufgesucht werden. Dieser kann die richtige Therapie einleiten und mit einer Blickdiagnose feststellen, ob es sich um Ekzemerkrankungen anderer Ursachen handelt. Handelt es sich lediglich um sehr trockene Haut, sollten Körperlotionen und Körpercremes zum Einsatz kommen. Achtung: Die Verwendung von ätherischen Ölen wirkt kurzfristig erfrischend, fördert jedoch die Austrocknung und ist kontraproduktiv.