

Draußen Kälte, drinnen Heizungsluft: Im Winter braucht unsere Haut eine Extraportion Pflege

Damit die Haut auch im Winter streichelzart und gesund ist, sollte man einige Dinge beachten. Nachfolgend gibt der Dermatologe Prof. Dr. Volker Steinkraus vom Dermatologikum Hamburg wertvolle Tipps:

Warum brauchen die Lippen im Winter mehr Pflege? Die Lippen verfügen über keine eigenen Talgdrüsen, so dass die Versorgung mit pflegenden Fetten reduziert ist. Kälte entzieht der Haut zusätzlich Feuchtigkeit. Ständiges Benetzen der Lippen mit Speichel führt zur vermehrten Austrocknung und sollte daher gemieden werden.

Welche Pflegeprodukte sind für die Lippen ratsam? Die Übergangsschleimhaut an den Lippen lässt sich am besten mit pflanzlichen Ölen oder wachsartigen Produkten pflegen, da diese reizarm sind und gut haften. Ideal ist Bienenwachs, das den Lippen eine pflegende und gut haftende Schicht verleiht und daher vor Austrocknungen schützt.

Kann man von „Labello“ abhängig werden? 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.

Was ist bei der Hautreinigung zu beachten? 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. 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.



FOTOLIA



GESUNDHEIT

Eisige Zeiten

Wie sollte man sich abtrocknen? Bei gut gesättigter Haut kann das Abtrocknen auch im Winter massageartig und kräftig erfolgen. Wer jedoch zur Austrocknung neigt, der sollte sich nur hautschonend abtupfen und nicht stark abreiben.

Nützt es etwas, sich im Gesicht und auf dem Körper dicker einzucremen? Dies hängt von der Art der Creme ab. Ist die Creme 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 gegen Kälte gut schützen.

Welches Duschgel ist geeignet? 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. Am besten verwendet man ein Duschöl.

Braucht man Sonnenschutz auch im Winter? Erstens ist die Sonne auch im Winter nicht so schwach, wie allgemein vermutet. Zweitens ist die Haut sonnenentwöhnt, was sie besonders empfindlich macht. Wenn dann Mittagszeit ist und noch reflektierender Schnee hinzukommt, kann die Sonne auch im Winter große Kraft entfalten. Sonnenschutz ist also auch im Winter wichtig. ●

Mehr Informationen unter www.dermatologikum.de