

Weil Sie uns wichtig sind ... Tipps zur Hautpflege im Winter



Niedrige Temperaturen, eisige Winde und trockene Heizungsluft können die Haut im Winter leicht überfordern. In der kalten Jahreszeit ist es daher besonders wichtig, die rund zwei Quadratmeter Haut eines Menschen zu pflegen.

„Die großen Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen, bedingt durch den häufigen Wechsel zwischen beheizten Räumen und kaltem Winterwetter, stellen große Anforderungen an das sensible Regulationssystem der Haut“, sagt Dr. med. Christoph Skudlik, Facharzt für Dermatologie und Experte der Präventionskampagne Haut. „Ihr natürlicher Feuchtigkeitsschicht, der vor Bakterien und anderen Krankheitseinflüssen schützen soll, wird stark beansprucht. Die Haut reagiert darauf stellenweise gereizt“.

Folgende Tipps helfen, Hautschäden im Winter vorzubeugen:

Lippenstifte auch für Männer

Die Lippen werden bei kaltem Wetter häufig spröde und rissig. Grund dafür sind fehlende Talg- und Schweißdrüsen. Hier können Lippenpflegestifte helfen, den entstandenen Feuchtigkeitsverlust auszugleichen. Und weil der Winter keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen macht, sind auch beim „starken Geschlecht“ Lippenpflegestifte mehr als nur ein Geheimtipp.

Extra-Pflege für geschmeidige Hände

Auch die Haut an den Händen besitzt nur wenige Talgdrüsen und kann schnell austrocknen. Da die Hände darüber hinaus den ganzen Tag in Aktion und meist ungeschützt sind, können sie eine Extra-Portion Pflege in Form eines zusätzlichen, pflegenden Fettfilms gut gebrauchen. Es empfiehlt sich deshalb, am Waschbecken immer eine Tube Handcreme stehen zu haben, um die Hände nach dem Waschen einzucremen und so vor dem Austrocknen zu bewahren.

Kleine Tricks für die Hautpflege

„Wer eine empfindliche Haut hat, sollte in der kalten Jahreszeit das Händewaschen und sonstige Wasserkontakte auf das notwendige Maß beschränken“, rät Skudlik. Als Alternative zu Vollbädern eignen sich kalt-warme Wechselduschen oder Saunagänge. Sie fördern die Durchblutung der Haut. Anstelle von Badeschaum können Ölbäder auf mineralischer oder pflanzlicher Basis verwendet werden. Diese versorgen die Haut mit Pflegestoffen und wirken gleichzeitig rückfettend. Zusätzlich sollte die Haut mehrmals wöchentlich eingecremt werden. Viele Hersteller bieten hierfür Hautpflegecremes an, die einen erhöhten Fettanteil besitzen und somit eine reizlindernde und beruhigende Wirkung haben.

Hautpflege von innen

Besonders wichtig im Winter ist eine gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse sowie viel Flüssigkeit. „Damit die Barriere funktionieren kann, muss die Haut über das Blut mit genügend Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden“, erklärt Präventionsexperte Skudlik. Kräutertees oder Mineralwasser füllen den Feuchtigkeitsspeicher der Haut wieder auf. Frisches Obst und Gemüse sind darüber hinaus besonders gute Energielieferanten. Sie bringen das Immunsystem in Schwung und wirken sich positiv auf die Haut aus. Den Konsum von Alkohol oder Kaffee sollte man hingegen eher einschränken.

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de