

Haut im Winter

Inhalt

Im Winter braucht die Haut besondere Aufmerksamkeit.....	2
Durchblutung der Haut.....	2
Täglich 1,5- 2 Liter Wasser, Kräuter- oder Früchtetee	3
Gesichtspflege: Individuell und intensiv.....	3
Schonende Hautreinigung im Winter.....	4
Körperpflege - Und öfters mal: Die Seele baumeln lassen.....	4
Badezusätze & Kinderhaut	5
Badezusätze - wirksame Zusätze	5
Kinderhaut.....	5
Den Eigenschutz der Haut bewahren	5
Schädliche, äußere Faktoren mindern	6
Trockene Haut schützen und pflegen.....	6
Empfindliche Haut, Hauterkrankungen & Juckreiz	7
Empfindliche Haut: Vor der Pflege steht die Analyse	7
Entzündliche Hauterkrankungen.....	7
Juckreiz	7
"Problemzonen" des Winters - Hände & Nägel	8
Die Hände	8
Die Nägel	8
"Problemzonen" des Winters - Lippen & Körper	9
Die Lippen.....	9
Der Körper	9
Winterurlaub - Schutz vor Sonne und Kälte	9
Im Winter ist der Eigenschutz der Haut geringer	9
Kälte, Wind und Sonne schutzlos ausgeliefert	10
Auf der Piste	10
Vor dem Gang auf die Piste richtig schützen und pflegen	10
Tipps	11

Im Winter braucht die Haut besondere Aufmerksamkeit

Wenn der Winter mit dicker Daunenjacke und Fellschuhen naht, wird es auch für unsere Haut ungemütlich. Je kälter es draußen wird, desto wärmer lieben wir es drinnen: Wir drehen die Heizung auf und verkriechen uns auf das kuschelige Sofa. Wenn aber die Sonne an schönen Wintertagen hervorkommt, unternehmen wir Spaziergänge in klirrender Kälte. Beides strapaziert die Haut.

Die Heizungsluft entzieht unserer Haut Feuchtigkeit, macht sie empfindlich und rau. Durch die trockene Wärme transportiert die Haut mehr Feuchtigkeit an die Oberfläche und trocknet aus. Auch in der kalten Luft draußen ist im Winter die Luftfeuchtigkeit sehr gering, das begünstigt ebenfalls die Austrocknung. In der Kälte ziehen sich außerdem die Blutgefäße unter der Haut zusammen, um die Wärme im Körperinneren zu bewahren. Die Blutzufuhr zur Haut wird gedrosselt. Die Folge: Sie bekommt zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe, ihr Stoffwechsel wird auf Sparflamme gesetzt und sie sieht blass aus. Die Haut reagiert sensibler auf Sonnenlicht, Schad- und Reizstoffe dringen leichter ein.

Bei Temperaturen unter acht Grad Celsius treten zudem die Talgdrüsen in den Generalstreik. Der natürliche, schützende Fettfilm wird aus hunderten kleiner Talgdrüsen in der Haut gespeist. Bei fallenden Temperaturen produzieren diese Drüsen immer weniger Hautfett. Bei extremer Kälte kann diese Fettproduktion sogar ganz eingestellt werden. Auf diese Weise geht ein Hauptbestandteil des natürlichen Hautschutzmantels verloren. Durch den fehlenden Fettfilm verdunstet das Wasser schneller von der Hautoberfläche. Die geringe Luftfeuchtigkeit bei niedrigen Temperaturen und die staubtrockene Luft in überheizten Räumen begünstigen das Verdunsten zusätzlich. Und auch der Wind hat einen ungünstigen Einfluss auf die Hautoberfläche. Die auf der Haut empfundene Temperatur liegt oftmals deutlich unter der mit dem Thermometer gemessenen Lufttemperatur. Weht bei 0°C beispielsweise ein Wind mit Stärke 5, so liegt die tatsächliche Temperatur bei etwa minus 8°C (Chill-Faktor). Die Folge: Die Haut wird im Winter immer trockener und brüchiger.

Durchblutung der Haut

Die Durchblutung von Händen, Füßen, Ohren, Nasenspitze und der gesamten Haut wird in kalter Luft reduziert. So verlangsamt sich die Erneuerung der obersten Hautschicht und Reparaturmechanismen finden vermindert statt. Sogar Abwehrmechanismen sind reduziert und die Gefahr von Infektionen durch Viren (Warzen), Pilze und Bakterien ist erhöht. Die Haut ist auch deshalb im Durchschnitt geringer durchblutet, weil vielfach weniger Sport und Freizeitaktivitäten an der frischen Luft stattfinden als im Sommer.

Folge all der Belastungen: Die Haut reagiert mit Spannungsgefühl, unangenehmem Juckreiz und Schuppenbildung. Eine spröde Hautoberfläche, Knitterfalten oder ein fahler Teint können die Folge sein. Alle Hautbereiche, die nicht durch die Kleidung geschützt sind, wie das Gesicht, die Lippen und die Hände, sind besonders gefährdet. In der kalten Jahreszeit wird deshalb ein deutlich erhöhtes Maß an schützender Pflege zur Gesunderhaltung der Haut benötigt. Das fehlende Hautoberflächenfett sollte ersetzt werden.

Täglich 1,5- 2 Liter Wasser, Kräuter- oder Früchtetee

Besonders im Winter ist auch die Hautpflege von innen sehr lohnenswert. Täglich eineinhalb bis zwei Liter Wasser, Kräuter- oder Früchtetees versorgen die Haut mit Feuchtigkeit. Die Haut besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Mit Hilfe von Wasser sondert sie außerdem Schadstoffe und Abbauprodukte ab. Die Getränke sollten kalorienarm und besser auch koffeinfrei sein. Kaffee und Schwarztee sind für den Genuss zwischendurch. Zu den Freunden der Haut gehören auch gesunde Nahrungsmittel. Frisches Obst und Gemüse liefern Vitamine, Spurenelemente und Feuchtigkeit. Zitrusfrüchte, Paprika und Kiwi etwa versorgen den Körper mit Vitamin C und sorgen so für einen Schutz der Haut vor schädlichen Einflüssen von außen. Auch Milcherzeugnisse, Vollwertprodukte und Fisch liefern wertvolle Inhaltstoffe, die der Haut Gutes tun.

Gesichtspflege: Individuell und intensiv

Ein intensives und schonendes Pflegeprogramm hilft, der eisigen Winterluft und der trockenen Wüstenluft in Büro und Wohnzimmer zu trotzen. Besonders wichtig für die regelmäßige Hautpflege im Winter sind Fett- und Feuchthaltefaktoren. Sie schützen die Haut vor dem Austrocknen und damit vor schädlichen Umwelteinflüssen wie Kälte und großen Schwankungen von Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Das gilt ganz besonders für den trockenen Hauttyp. Eine Tagespflege sollte deshalb im Winter mehr Fett enthalten als im Sommer. Fettreiche Cremes auf Wasser-in-Öl-Basis, kosmetische Hautöle oder eine besonders lipidhaltige Creme auf Öl-in-Wasser-Basis sind am besten geeignet, die Haut im Winter zu schützen und zu pflegen.

Ein beliebter Trick, um den Unbilden des Winters ein Schnippchen zu schlagen, ist es, die Nachtpflege in dieser Jahreszeit auch tagsüber zu benutzen. Ein leichtes Puder hilft, möglichen Fettglanz zu mattieren.

Bei sehr frostigen Temperaturen, z.B. auf der Abfahrtspiste, ist es sinnvoll, für gefährdete Hautpartien wie Lippen, Nase und Ohren Kälteschutzcremes zu verwenden. Diese müssen allerdings beim längeren Aufenthalt in beheizten Räumen wieder entfernt werden, um eine Überwärmung der Haut zu verhindern.

Die Zusammensetzung einer Creme erkennt man an ihrer Konsistenz: fettreiche sind fester und zäher, wasserreiche sind milchiger und leichter. Bereits ab einer Temperatur von acht Grad plus und darunter empfiehlt es sich, zu einer fetthaltigeren Creme zu greifen.

Die Pflege sollte individuell auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt werden. Gegen trockene Haut helfen Hautöle oder fettreiche Cremes auf einer Wasser-in-Öl-Basis. Sie bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht auf der Haut, halten bei einem Winterspaziergang die Kälte ab und verhindern, dass die Feuchtigkeit der Haut übermäßig verdunstet.

Menschen mit fettiger oder zu Akne neigender Haut ist anzuraten, auch im Winter bei den gewohnten Pflegeprodukten zu bleiben, damit nicht die Bildung von Talgverstopfungen und Pickeln gefördert wird. Gerade Jugendliche sind beim Thema Fettcremes häufig verunsichert. Wer mit unreiner Haut zu kämpfen hat, sollte besser sparsam mit Fettcremes umgehen: "Nicht übertreiben", heißt hier die Devise. Der Markt hält auch spezielle Hautpflegeserien für Jugendliche bereit.

Schonende Hautreinigung im Winter

Für die Hautreinigung ist jetzt der Schongang zu programmieren. Die Reinigungsmittel sollten der Haut generell möglichst wenig Feuchtigkeit und Fett entziehen. Gut geeignet ist eine sanfte Reinigungsmilch. Rückfettende Waschzubereitungen, sparsam eingesetzt, säubern das Gesicht im Winter am schonendsten. Öle reinigen sanft und hinterlassen einen pflegenden Film auf trockener Haut. Alkoholhaltige Gesichtswässer, Gesichtsbürsten oder gar ein Peeling wären jetzt zu aggressiv und werden, einem Rat der Bundesärztekammer folgend, im Winter aus dem Bad verbannt. Besonders gut eignen sich Waschsubstanzen, deren pH-Wert dem der Haut ähnelt (ca. 5,5). Gegen Juckreiz helfen Gerbstoffe oder anästhesierende Wirkstoffe (örtlich leicht betäubend) aus der Apotheke. Auch Harnstoffcremes können Juckreiz mindern helfen. Vitamin C und E in der anschließenden Pflege aktivieren die Zellerneuerung.

Bei empfindlicher Haut empfiehlt sich zum Reinigen der Gesichtshaut eine milde Reinigungsmilch oder ein tonisierendes Gesichtswasser. Häufiges Waschen mit Seife oder Duschgel wäre dagegen eine zusätzliche Belastung. Auch Reinigungsschaum oder -gel entzieht der Haut Fett. Generell sollt man beim Reinigen der Gesichtshaut im Winter etwas vorsichtiger sein.

Körperpflege - Und öfters mal: Die Seele baumeln lassen

Doch nicht nur das Gesicht, sondern auch die restliche Haut braucht zur Winterzeit intensive Pflege. Experten empfehlen, sich jeden Morgen nach der Dusche oder nach dem Bad sehr sorgfältig von Kopf bis Fuß mit einer feuchtigkeitsspendenden Emulsion einzucremen.

Tip: Es ist nicht gut für die Körperhaut, wenn sie zu lange heißem Wasser ausgesetzt wird. Das warme Wasser beginnt nach etwa zehn Minuten die Haut auszutrocknen. Ein Duschöl oder ein Badeöl als Zusatz wirkt rückfettend; es überzieht die Haut mit einem feinen Fettfilm. In einem derart angereicherten Bad kann man dann ruhig ein gutes Viertelstündchen verweilen und zur Entspannung die Seele baumeln lassen.

Über die gezielte Pflege hinaus hilft auch ausreichende Luftfeuchtigkeit in den beheizten Räumen, die Haut vor dem Austrocknen zu bewahren. Am besten dreimal pro Tag zum Lüften die Fenster für etwa fünf Minuten weit öffnen. In der Wohnung können gut gewartete Luftbefeuchter oder Springbrunnen helfen, die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Ein Winterspaziergang an frischer Luft weckt die Lebensgeister, fördert die gute Laune und tut Körper und Seele und damit - nach richtiger Vorbereitung - auch der Haut gut. Täglich dreißig Minuten spazieren gehen kurbelt die Durchblutung an und die Haut bekommt eine kleine Sauerstoffkur. Wieder heimgekehrt verwöhnt ein heißer Tee und eine schöne Kuschelrunde mit einem guten Buch Körper und Seele und steigert das Wohlbefinden. Ein Jungbrunnen auch für die Haut.

Auch regelmäßige, körperliche Ausdauerbelastung wie Joggen oder Gymnastik an der frischen Luft tun der Haut gut, wenn danach genügend getrunken wird. Bewegung, Wechselduschen oder Wechselbäder fördern die Durchblutung der Haut; wichtige Nährstoffe werden schneller an strapazierte Hautstellen transportiert.

Badezusätze & Kinderhaut

Badezusätze - wirksame Zusätze

Unsere Seele spiegelt sich auf unserer Haut. Entspannung und Freude können wahre Wundermittel für einen strahlend schönen Teint sein. Wohltuende Wirkung haben zum Beispiel entspannende Bäder. Entspannend wirken können auch Badezusätze mit Heilkräutern wie Melisse oder Hopfen. Wer einen anregenden Badezusatz bevorzugt, sollte Heilpflanzen wie Latschenkiefer, Rosmarin oder Fichtennadel verwenden. Bei sensibler Haut haben Hamamelis- und Kamillenzusätze eine beruhigende und wohltuende Wirkung. Auch bei den ersten Anzeichen einer Erkältung kann ein heißes Bad mit Zusätzen aus Thymian, Eukalyptus oder Lindenblüten Wunder wirken.

Um die Hautfeuchtigkeit zu erhalten, sollten rückfettende Badeöle im Winter bevorzugt werden. Rückfettende Ölbäder führen der Haut schon während des Duschens oder Badens Pflegestoffe zu. Anschließend ist es wichtig, die Haut nur ganz sanft und vorsichtig abzutrocknen. Wer kräftig rubbelt, entfernt die pflegenden Substanzen gleich wieder von der Hautoberfläche und nimmt schlimmstenfalls sogar noch etwas vom körpereigenen Hautfett mit davon. Nur sanft trocken getupft, gibt man den Pflegestoffen Gelegenheit, vollständig einzuziehen.

Kinderhaut

Winterliche Einflüsse strapazieren auch die Haut unserer Kinder. Sie ist etwas dünner als die der Erwachsenen und ihre Talgproduktion ist noch gering. Auch Kinderhaut braucht daher bei Frost und in der Heizungsluft ein Mehr an Pflege. Hautpartien, die direkt mit der Luft in Kontakt kommen wie Hände und Gesicht, schützt eine fetthaltige Creme. Dabei idealerweise speziell für Kinder ausgelobte Produkte wählen.

Den Eigenschutz der Haut bewahren

Wer seine Haut schützen will, bewahrt ihren wichtigsten Eigenschutzmechanismus: den Säureschutzmantel. Konkret heißt das: nicht zu häufig und nicht zu heiß, sondern lieber lauwarm duschen und baden. Ist die tägliche Dusche gewünscht, sollte sie möglichst kurz gehalten werden. Dabei rückfettende Reinigungsmittel verwenden und nicht jedes Mal komplett einseifen. Das gilt ganz besonders für trockene Haut. Fettige Haut wird zwar durch drastische Reinigungsrituale auch strapaziert, sie baut den Säureschutzmantel aber immerhin schneller wieder auf. Zu häufiges Entfetten kann die Haut allerdings zu vermehrter, unerwünschter Fettproduktion anregen.

Tipp: Baden Sie höchstens zwei Mal pro Woche. Damit das wohltuende Vollbad der Haut nicht zuviel Fett entzieht, sollte es nicht länger als 15 Minuten dauern und anstelle des Schaumbads rückfettende Badezusätze wie Badeöle enthalten. Die Wassertemperatur liegt idealerweise zwischen 32 und 35 Grad Celsius. Nach dem Baden sollte die Haut mit einer Öl-in-Wasser-Emulsion eingecremt werden.

An den Tagen ohne Dusche oder Vollbad lassen sich spezielle Zonen des Körpers wie Achseln, Genitalbereich und Füße mit einem Waschlappen gut reinigen. Sportlerinnen und Sportler, die nach dem Sport am Abend bereits geduscht haben, schützen ihre Haut vor Austrocknung, wenn sie sich am darauf folgenden Morgen nur kurz waschen.

Menschen mit sensibler Haut sollten Produkte bevorzugen, die speziell für ihren Hauttyp ausgelobt sind. Das hilft Rötungen, Juckreiz oder ein brennendes Gefühl auf der Haut zu

Schädliche, äußere Faktoren mindern

Äußeren Faktoren wie Tabakrauch, UV-Strahlung und übermäßigem Alkoholenuss, aber auch Stress sollten wir im Sinne einer Gesunderhaltung der Haut winters wie sommers möglichst aus dem Wege gehen. Hautschädliche Stoffe wie Nikotin und Alkohol stören die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hautzellen und so wird ihre Regenerationsfähigkeit herabgesetzt. Das Erscheinungsbild der Haut wird schlechter, und Falten bilden sich schneller. Zu viel Alkohol stört die gesunde Durchblutung und schädigt so langfristig die Haut. Mit einer bewussten Lebensweise können wir solch schädliche Einflüsse minimieren.

Manch Hautschädliches lässt sich leicht vermeiden. Das künstliche UV-Licht der Höhensonne ist jetzt besonders gefährlich. Vom Besuch eines Solariums raten Experten ohnehin ab und seit 2009 besteht für Kinder und Jugendliche unter 18 ein Besuchsverbot für Solarien. Zu den Gefahren für die Haut kommen diejenigen für die allgemeine Gesundheit. UV-Licht, ob natürlich oder künstlich, kann das Immunsystem schwächen. Wer etwas gegen depressive Verstimmungen unternehmen will, ist mit Solariumslicht auch nicht gut beraten. Gegen Depressionen hilft nur Licht, das in die Augen fällt. Und das sollte Solariumslicht aber auf keinen Fall tun, denn das UV-Licht ist schädlich für die Augen. Für die ausreichende Vitamin-D-Produktion genügt das Tageslicht bei einem kurzen Spaziergang an frischer Luft.

Trockene Haut schützen und pflegen

Temperaturen um den Gefrierpunkt und Sie haben Lust auf einen Spaziergang an der frischen Luft? Kein Problem! Normale und trockene Haut an Gesicht und Händen kann vor einem Winterspaziergang mit einer Creme mit hohem Fettanteil vor Kälte und Trockenheit geschützt werden. Schutz bietet zusätzlich auch ein pflegendes Make-up. Schützend wirken außerdem Hautöle und entsprechende Pflegemasken. Sie ergänzen oder ersetzen den körpereigenen Schutzmantel und verhindern das Verdunsten von Feuchtigkeit von der Hautoberfläche.

Die besonders trockene Haut ist für zusätzliche Feuchthaltefaktoren dankbar. Hier wird meist Harnstoff empfohlen. Neben Harnstoff unterstützen auch Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Vitamin E und Kollagen die Regulation des Feuchtigkeitshaushaltes der Haut und erhalten ihre Geschmeidigkeit.

Um die Haut nicht zusätzlich zu strapazieren, sollte trockene Haut nicht zu warm gewaschen werden, denn warmes Wasser löst den Säureschutzmantel der Haut stärker als kaltes Wasser. Reinigungssubstanzen sollten dem Haut-pH entsprechen und möglichst sparsam eingesetzt werden. Wichtig für die trockene Haut ist eine Rückfettung nach der Reinigung mit einer Wasser-in-Öl-(W/O)-Emulsion. Auch intensive Sonnenbäder trocknen die Haut zusätzlich aus.

Trockene Haut kann erblich bedingt oder erworben sein. Hier eine Reihe äußerer Einflüsse, die zu einer trockenen Haut führen können oder die Hauttrockenheit verstärken:

- Kälte, trockene Heizungsluft

- Häufiges, heißes oder langes Baden und Duschen
- Zu geringe Luftfeuchtigkeit
- Ultraviolette Strahlung
- Berufliche Tätigkeiten mit Wasserkontakt, z.B. bei Frisörinnen

Empfindliche Haut, Hauterkrankungen & Juckreiz

Empfindliche Haut: Vor der Pflege steht die Analyse

Was der Haut der einen hilft, reizt die Haut der anderen. Besonders für empfindliche Haut ist es schwierig allgemeingültige Empfehlungen zu geben. Um diesen Hauttyp richtig zu pflegen, bedarf es meist einer genauen Hautanalyse durch den Hautarzt. Das gilt ganz besonders für das Gesicht. Hautarzt oder Kosmetikerin erstellen auf der Grundlage dieser Analyse einen individuellen Pflegeplan mit geeigneten Pflegeprodukten. Auf diese Weise lässt sich nicht zuletzt auch viel Geld sparen, indem unnötige Fehlkäufe in Apotheken, Drogerien oder Parfümerien vermieden werden.

Bei anhaltenden Hautproblemen wie Juckreiz oder Entzündungen sollte man einen Hautarzt aufsuchen. Er kann den Beschwerden auf den Grund gehen und eine gezielte Behandlung einleiten.

Entzündliche Hauterkrankungen

Kürzere Tage, abgeflachter Sonnenstand und dickere Kleidung lassen weniger Sonne an die Haut. Der positive Einfluss der UV-Strahlung wird auf diese Weise vermindert oder fällt ganz weg. Entzündliche Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte brechen nun vermehrt aus. Entzündungen und Ekzeme treten häufiger auf. Die konsequente Durchführung der Basispflege mit einer fettreichen Creme ist jetzt im Winter für atopische, extrem trockene Haut (Neurodermitis) besonders wichtig. Sie verbessert das gestörte Hautgleichgewicht und stellt die schützende Barrierefunktion wieder her.

Auch die Symptomatik der Schuppenflechte oder Psoriasis nimmt bei vielen Betroffenen im Winterhalbjahr zu. Hier gilt ebenfalls: Konsequente Basispflege der Haut kann das Auftreten von Krankheitsschüben oder deren Schwere eindämmen und Phasen ohne Beschwerden verlängern. Für beide Patientengruppen ist eine umfassende winterlicher Pflege der Haut sowie deren Schutz vor strapazierenden winterlichen Einflüssen von besonderer Bedeutung.

Juckreiz

Gegen Jucken helfen gerbstoffhaltige Salben aus der Apotheke. Sie wirken außerdem reizlindernd, antientzündlich und gefäßabdichtend. Eine ähnliche Wirkung kann man auch mit Teebeuteln erzielen: Dazu zwei Teebeutel Schwarztee auf die Augen legen, die man zuvor mit wenig warmem, nicht zu heißem Wasser übergossen hat. Für Zehn Minuten auf den geschlossenen Augen belassen. Die Gerbstoffe im Tee straffen außerdem die Haut und wirken kleinen Fältchen entgegen. Eine kurzfristige Linderung bei akutem Juckreiz können auch harnstoffhaltige Cremes bringen. Wichtig ist auch: Entspannung.

"Problemzonen" des Winters - Hände & Nägel

Alle Hautstellen, die nicht durch Kleidung geschützt werden können, insbesondere Gesicht, Lippen und Hände, sind im Winter besonders gefährdet. Ziel der winterlichen Hautpflege ist es, die Haut geschmeidig zu halten und vor dem Austrocknen zu schützen.

Die Hände

Gerade die Hände werden durch Kälte und Lufttrockenheit besonders strapaziert. Oft sind die Hände nur mangelhaft durchblutet und kühlen schnell aus. Auch Wasser und Seife rauben der Haut Fett und Feuchtigkeit. Hinzu kommen die täglichen Belastungen durch berufliche Tätigkeiten oder die Arbeit im Haushalt. Kein Wunder, wenn die Hände rot und rissig werden. Bei der winterlichen Hautpflege sollte daher auch den Händen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Regelmäßiges Eincremen schützt vor Austrocknung und Rötungen und beugt der Entstehung feiner Risse vor, die die Anfälligkeit für Entzündungen erhöhen würden. Meist reicht schon eine einfache Handcreme. Auch hier sollte vor allem der Mix aus Fett und Feuchtigkeit stimmen. Vor dem Gang in die winterliche Kälte die Hände immer mit Handschuhen warm einpacken.

Bewahren sollte man die Hände vor zu viel und zu heißem Wasser. Beides trocknet die Haut aus. Beim Spülen und Putzen empfiehlt es sich, immer Handschuhe zu tragen. Gleiches gilt für häufige berufliche Hautkontakte mit Wasser oder Kälte. Auch hier empfiehlt sich ein regelmäßiger Schutz durch geeignete Handschuhe.

Auch das Verwenden milder, seifenfreier Reinigungspräparate schützt die Haut vor zu starkem Austrocknen. Ein Nachspülen mit kaltem Wasser schließt die Poren. Die Handcreme sollte nach dem Abtrocknen gut einmassiert werden.

Intensive Pflege bietet eine "Handpackung" über Nacht: Fetthaltige Creme auftragen, Baumwoll-Handschuhe darüber ziehen und einwirken lassen. Gegen raue, trockene und rissige Haut kann ein Handbad in einem speziellen Ölbad helfen. Nagelhaut und Fingernägel beim Eincremen nicht vergessen. Sind die Hände bereits rissig und spröde, bringen harnstoffhaltige Pflegemittel Feuchtigkeit zurück.

Die Nägel

Nicht jeder denkt daran, in der kalten Jahreszeit auch die Fingernägel in die Hautpflege mit einzubeziehen. Doch im Winter werden auch die Nägel in Mitleidenschaft gezogen. Vor allem die Nagelhaut trocknet schnell aus. Die Folge: Sie wird rissig und brüchig. Zum Schutz vor Kälte und Trockenheit kann die Nagelhaut durch eine Nagelcreme oder ein Nagelöl gepflegt werden. Das ist besonders sinnvoll, wenn man sich viel draußen aufhält oder noch im Garten zu tun hat. Nach dem Auftragen die Creme sorgfältig einmassieren. Und vor dem Gang nach draußen Hände und Nägel mit Handschuhen schützen.

"Problemzonen" des Winters - Lippen & Körper

Die Lippen

Die empfindlichen Lippen leiden unter kühlen Temperaturen und starker Sonneneinstrahlung besonders. Auch sie brauchen jetzt geeigneten Schutz und besondere Pflege. Die Lippen können keinen eigenen Kälte- und Sonnenschutz aufbauen. Und auch die trockene Innenraumluft setzt ihnen zu. Den Lippen fehlen Talg- und Schweißdrüsen, die für eine schützende Fettschicht und Feuchtigkeit sorgen könnten. Die robuste Hornschicht fehlt den Lippen ebenfalls fast vollständig und auch Pigmente gegen UV-Strahlen bilden die Zellen nicht. Die Folge: Sie werden rasch spröde und rau, und sie verbrennen leicht. Die Lippen sollten daher mit pflegendem Lippenbalsam oder einem speziellen Lippenpflegestift - für draußen mit Lichtschutzfaktor - regelmäßig eingecremt werden. Das mindert den Feuchtigkeitsverlust. Ein Pflegestift kann neben dem Fettfilm noch weitere Substanzen auf die Lippen aufbringen, beispielsweise hautberuhigende (etwa Kamillenextrakt) oder feuchtigkeitsbindende Stoffe. Beim Gang auf die Skipiste oder der Wanderung im Hochgebirge wird der UV-Schutz besonders wichtig. Hier empfehlen sich die höchsten Lichtschutzfaktoren. Pflegestifte sind geformt wie ein Lippenstift und passen in jede Jackentasche. Für Modebewusste gibt es sie auch in Farbe.

Der Körper

Der Körper ist im Vorteil, ist er doch durch Kleidung gut verpackt und vor Kälte und Sonne geschützt. Doch die Haut leidet unter einem Mangel an Sauerstoff und Feuchtigkeit. Eine Bodylotion pflegt trockene Haut. Schonende Behandlung verhindert weiteren Feuchtigkeitsverlust. Das heißt: Maximal einmal pro Tag kurz und nur lauwarm duschen. Milde Wasch- und Duschlotions mit hautangepasstem pH-Wert sparsam verwenden. Nicht öfter als zweimal pro Woche bei maximal 35 Grad Wassertemperatur baden, Badeöl zusetzen und nicht zu lange drinbleiben: höchstens 15 Minuten.

Entspannend wirken Badezusätze mit pflanzlichen Ölen und Kräutern. Anschließend mit einer Körperlotion rückfetten. Ein Tipp zum Auftragen: Körperlotions wirken am besten auf trockener Haut. Körperöle hingegen bilden auf leicht feuchter Haut eine Art Emulsion.

Winterurlaub - Schutz vor Sonne und Kälte

Schnee und Eis an schönen sonnigen Wintertagen, für viele ist dies eine wunderschöne Jahreszeit mit großen sportlichen Herausforderungen. Dann gibt's für viele nur eins: Raus an die frische Luft, Ski und Schlitten eingepackt und ab auf die Pisten oder zum Wandern durch Wald und Feld. Doch damit beginnt auch eine außergewöhnliche Herausforderung für die Haut.

Im Winter ist der Eigenschutz der Haut geringer

Die Haut ist im Winter dünner und heller als im Sommer. Die Lichtschwiele des Sommers, eine Verdickung der Hornhaut, und die Urlaubsbräune sind wieder abgebaut, und der Eigenschutz vermindert. Bei tiefen Temperaturen fährt der Körper zudem die Durchblutung der Haut herunter, um sich vor der Auskühlung zu schützen. Die Haut ist jetzt empfindlicher für Umwelteinflüsse. Und

davon gibt es reichlich. Im Angebot: UV-Strahlung, Kälte, Lufttrockenheit, Wind etc. Die Haut selbst stellt bereits bei Temperaturen ab acht Grad Celsius ihren Stoffwechsel um. Die Talgdrüsen arbeiten auf Sparflamme und produzieren weniger Hautfett. Der noch gebildete Talg ist hart und fest wie Butter aus dem Kühlschrank und kann sich nicht mehr gut auf der Hautoberfläche verteilen. Die Fettschicht, die als feiner Film die Haut vor dem Austrocknen schützen soll, wird immer dünner. Durch den Aufenthalt in trockenen Räumen wird diese Schutzschicht dann brüchig, die Haut trocknet zunehmend aus und Schadstoffe können leichter eindringen.

Kälte, Wind und Sonne schutzlos ausgeliefert

Beim Skifahren in alpinen Höhen ist die Haut extremen Bedingungen ausgesetzt. Vor allem die Gesichtshaut wird mit großer Kälte, starkem Wind und trockener Luft konfrontiert. Während einer Skiabfahrt kann durch die Windgeschwindigkeit die Temperatur auf der Hautoberfläche kurzfristig auf Minus 50 Grad Celsius (°C) absinken (bei minus 20 °C und 70 Stundenkilometern). Hinzu kommt die Sonneneinstrahlung. Sie ist in Höhenlagen besonders intensiv und der weiße Schnee reflektiert das UV-Licht zusätzlich. Pro 1.000 Höhenmeter nimmt die UV-B Strahlung um ca. 15 Prozent zu, die Reflektion kann die Einwirkung um 90 Prozent verstärken.

Wegen der Kälte wird die intensive Sonnenstrahlung jedoch nicht so stark wahrgenommen. Die Wirkung der Strahlung wird daher oft unterschätzt. Zu empfehlen ist generell mindestens Lichtschutzfaktor 20. Helle Hauttypen und Skifahrer auf Gletschern sollten noch höher gehen und mindestens LSF 30 wählen. Den Fettstift mit sehr hohem LSF für die Lippen nicht vergessen, denn sie können überhaupt keinen Eigenschutz aufbauen.

Auf der Piste

Vor dem Gang auf die Piste richtig schützen und pflegen

Für Wintersportler und Winterfrischler ist eine Extraportion Hautschutz und -pflege also besonders wichtig. Da ist zunächst mal der UV-Schutz. Eine fettreiche Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (UV-B und UV-A) schützt die Gesichtshaut vor der verstärkten UV-Einstrahlung und dem frostigen Abfahrtswind in Schnee und Gebirge. Beim Eincremen die Ohren und den Hals sowie die "Sonnterrassen" Nase, Jochbein und Lippen nicht vergessen.

Wichtig auch: Das Sonnenschutzmittel vor Verlassen des Hauses auftragen und den Lichtschutz auf den Hauttyp abstimmen. Die im Sommer beliebten leichten Sonnenschutzlotionen auf Basis von Öl-in-Wasser-Emulsionen sowie Sonnenschutzgele sollten in Winter gemieden werden - diese enthalten zu wenig Fett und haben keinen Kälteschutz. Bei Verwendung besteht bei Temperaturen unter 5 °C die Gefahr, die Gesichtshaut bei Kälte und Wind eher zu strapazieren, als zu pflegen und zu schützen.

Vor eisigen Temperaturen und schneidendem Abfahrtswind beim Wintersport schützen spezielle fetthaltigere Kälteschutzcremes die Haut am besten. Wer eher fettige Haut oder Akne hat und sein Pflegeprogramm mit einer wasserreichen Feuchtigkeitscreme (Öl-in-Wasser-Emulsion) auch im Winter beibehält, sollte die Tagescreme vor dem Verlassen des Hauses etwa 30 Minuten einziehen lassen, um Kälteschäden zu vermeiden. Normale und trockene Haut an Gesicht und Händen sollte ruhig auch vor einem Winterspaziergang mit einer reichhaltigen Creme (Wasser-in-Öl-Emulsion)

geschützt werden.

Werden sehr fettreiche Cremes oder gar reine Fettsalben als Kälteschutz eingesetzt, so ist es ratsam, diese für den längeren Aufenthalt in beheizten Räumen wieder sorgfältig zu entfernen. Die stark abgedeckte Haut kann sonst nicht mehr richtig atmen und es können sich kleine Entzündungen und damit Pickel ausbilden oder eine Überwärmung entstehen. Das gilt auch für trockene Haut.

Tipps

- Im Winter trocknet die Kälte die Haut aus. Verwenden Sie deshalb im Winter keine wasserbasierten Gele oder leichte Lotionen. Diese enthalten zu viel Wasser und wirken deshalb zusätzlich austrocknend. Eine fetthaltige Creme ist dagegen ein zusätzlicher Kälteschutz. Feuchtigkeitscremes vor dem Gang nach draußen mindestens 30 Minuten einziehen lassen.
- Gegen frostigen Abfahrtswind schützen spezielle Kälteschutzcremes, die in Innenräumen wieder entfernt werden müssen.
- Verwenden Sie Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Schützen Sie auch die Lippen beispielsweise mit einem Sonnenschutzstift. Darüber kann auch Lippenstift aufgetragen werden.
- Vergessen Sie nicht, die Ohren einzucremen!
- Schützen Sie Ihre Augen immer mit einer Sonnenbrille.