



DIE KALTE JAHRESZEIT HAUT IM DAUERSTRESS

Klirrende Kälte, Wind, Nebel und als Draufgabe trockene Heizungsluft

Der Winter strapaziert unsere Haut und bewirkt, dass die schützende Barriere lückenhaft wird. Aber warum ist das so?

Unsere gesamte Haut ist mit Talgdrüsen ausgestattet. Diese produzieren Lipide, welche als sog. Talg oder Sebum die Haut geschmeidig halten und auf natürliche Weise die Hautbarriere schützen.

Sinkt die Temperatur unter acht Grad Celsius, schalten die Talgdrüsen der Haut auf Sparflamme und produzieren weniger Fett jedoch gerade im Winter bewirkt die geringe Luftfeuchtigkeit (Heizungsluft innen, Kälte außen), dass die Haut immer mehr Feuchtigkeit an die Oberfläche bringt. Besonders gefährdet sind Menschen mit von Natur aus trockener Haut.

Fetthaltige Cremes

Wer sich viel im Freien aufhält, sollte sich mit fetthaltigen Cremes schützen, die feuchtigkeitsbindende Wirkstoffe wie Hyaluronsäure enthalten. Die Haut profitiert auch von Produkten mit Vitaminen: Vitamin E stärkt die Abwehrkräfte. Die Haut wird geschmeidiger und kann der Kälte besser standhalten. Vitamin A fördert die Durchblutung und reguliert den Erneuerungsprozess der Hautzellen. Panthenol ist in vielen Winterpflegen enthalten.

Keine Wasser-Emulsionen

Crems, welche wenig Fette enthalten sondern in erster Linie Feuchtigkeit spenden, sind für Winterwetter nicht geeignet. Im Gegenteil das darin enthaltene Wasser könnte auf der Haut gefrieren und sogar dauerhafte Schäden verursachen.

Milde Waschlotionen ohne Alkohol. Zur Reinigung empfehlen Dermatologen im Winter milde Waschlotionen oder eine Reinigungsmilch. Gesichtswasser mit Alkohol trocknet die Haut aus.

Zudem sollte die Reinigungspflege auf die Hautbedürfnisse abgestimmt sein: Normale und trockene Haut brauchen zum Beispiel andere Reinigungsprodukte als tendenziell fettige Haut. Im Winter darf die Tagespflege etwas reichhaltiger sein als in der warmen Jahreszeit. Wichtig ist die Reinigung der Haut, um Fettreste zu entfernen – damit beugt man Hautunreinheiten vor.

Lippenbalsam

Die Lippen haben gar keine Talgdrüsen. Pflege mit fetthaltigen Bestandteilen und Feuchtigkeitsbindern wie Vitamin E hält sie weich. Wenn die Lippen häufig mit der Zunge befeuchtet werden, trocknen sie umso mehr aus.

Wintersport

Gegen die belastende Kombination aus Kälte, Fahrtwind und Sonne empfiehlt sich ein spezieller Kälteschutzbalsam. Die Sonnenmilch vom Sommer enthält zu viel Wasser und ist deswegen ungeeignet.