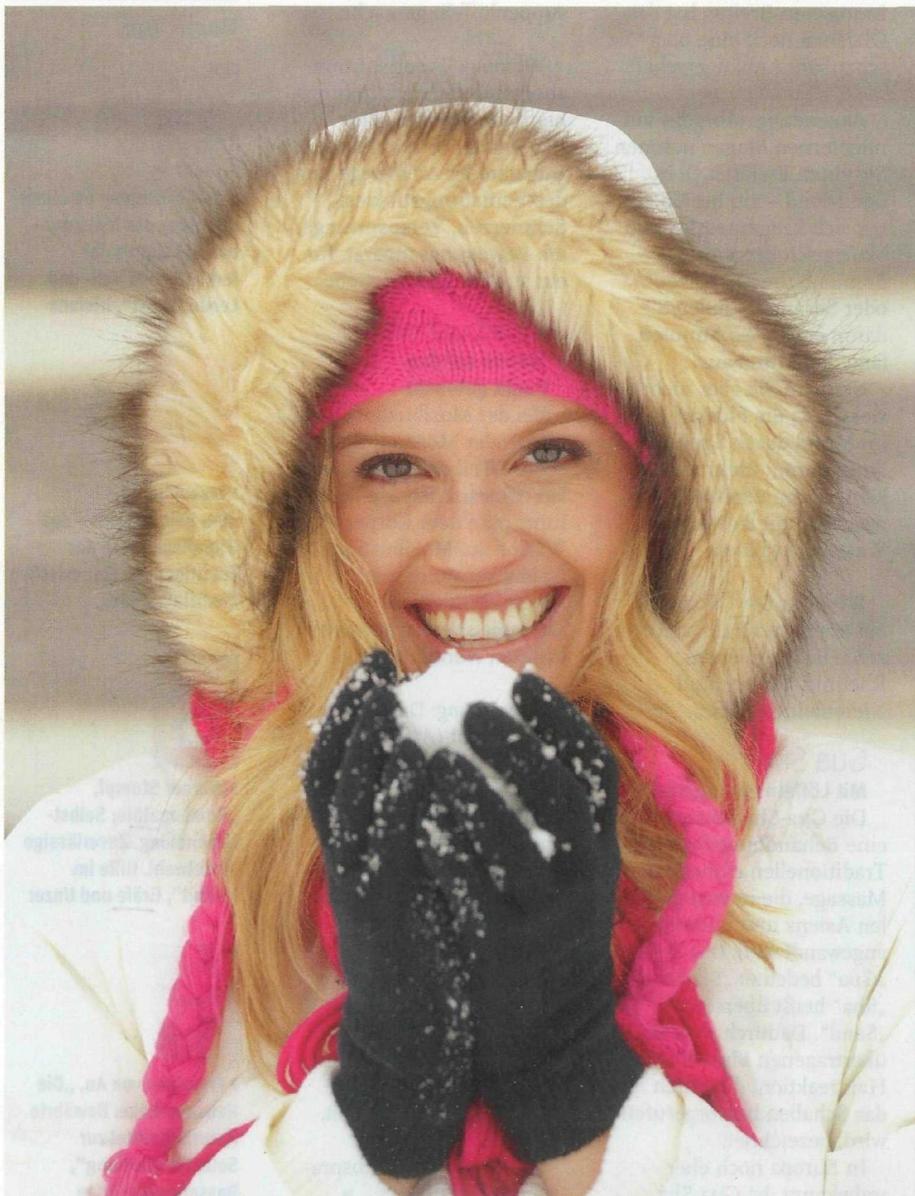


Schön überwintern

Warme Heizungsluft, eisiger Wind und beißende Kälte:
Wir verraten Ihnen, wie Sie trockene Haut, spröde Lippen
und Co. im Winter pflegen.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER



Es hat schon etwas Idyllisches. Draußen tänzeln dicke Schneeflocken, drinnen knistert das heimelige Kaminfeuer. Doch während sich Geist und Seele pudelwohl fühlen, strotzt die Haut nicht gerade vor Kraft. Denn wenn die Temperaturen sinken, steigt der Pflegebedarf für die Haut. „Egal ob man in eisiger Luft unterwegs ist oder sich in geheizten Räumen aufhält – für unsere Haut ist der Winter die reinste Trockenzeit“, erklärt Mag. Ulrike Zöchling von der Hippolyt-Apotheke in St. Pölten. „Die wegen der Kälte extrem trockene Außenluft entzieht der Körperoberfläche fortlaufend Feuchtigkeit.“ Zudem verringere sich bei tiefen Temperaturen die Talgproduktion, die durch das ausgeschiedene Fett normalerweise einen natürlichen Schutzschild bilde. „Deshalb reagiert die Haut dann sensibler, trocknet schnell aus, wird spröde und angreifbarer für Schad- oder Reizstoffe.“

Pflegen, pflegen, pflegen.

„Wir müssen der Haut mehr Fett zuführen, um den natürlichen Schutzfilm aufzubauen“, erläutert Apothekerin Mag. Belinda Ivancsich von der Marienapotheke in Eisenstadt. Verzichten sollte man auch auf stark alkoholhaltige

FOTO: BUENOS DIAS

Reinigungsprodukte. „Greifen Sie stattdessen zu einer guten Reinigungsmilch“, meint Ivancsich. Nach der Reinigung sind reichhaltige Cremes, die glättend wirken und die Hautbarriere wieder aufbauen, oberstes Gesetz.

Auch beim Duschen und Baden sollte man bedenken, dass der Haut Fett entzogen wird. „Hier würde ich raten, dass man erfrischende Duschgels im Winter durch rückfettende Duschlotionen oder Duschöle austauscht“, so Ivancsich. Nach dem Duschen eincremen, etwa mit Jojoba- oder Mandelöl – das wirkt ebenfalls pflegend.

Pistenfit. Wenn die Sonne dann so richtig lacht und märchenhafte, überzuckerte Landschaften einen nicht mehr auf dem Sofa halten,

dann bitte warm einpacken. Spezielle Kälteschutzcremen, auch Cold Creams genannt, anwenden.

Ihr Name ist Programm: Sie schützen vor Frostschäden und zu hohem Wasserverlust. Und unbedingt auf einen UV-Schutz achten.

Jetzt steht eigentlich einem schönen Wintertag nichts mehr entgegen.



DO, 15. 1.,
ab 9.00 Uhr,
Radio Bgld.

Radio Burgen-
land am
Vormittag

Unverfrorene Hautschmeichler

...❖ **Im Gleichgewicht.** Klingt sehr exotisch und soll die Haut immer dann, wenn sie besondere Aufmerksamkeit braucht, zurück ins Gleichgewicht führen. „Ulfa-Harmonie“ – Behandlung im Wellnesshotel Alpenkarawanserei in Saalbach-Hinterglemm soll entzündliche Unreinheiten, Hautirritationen oder Rötungen so schnell verschwinden lassen, wie sie gekommen sind.

Gesehen in der Alpenkarawanserei,
www.alpen-karawanserei.at

...❖ **Belebt erschöpfte Haut.** Das Ganze beginnt mit einem sogenannten Enzympeeling, das beim Einwirken angenehm kribbelt. Dann fährt die Kosmetikerin sanft mit einem Kaltlicht-Laser über die Haut und massiert anschließend

erwärmtes Hyaluron-Gel ein. Zwei Wiederholungen, zu guter Letzt noch eine Spezialmaske und die Haut strahlt mit der Wintersonne um die Wette.

Gesehen im Wiener EcoSpa,
www.ecospa.at

...❖ **Sorglos und beruhigt.** Die beruhigende Behandlung ist ideal für empfindliche Haut, der die Herausforderungen des Winters anzusehen sind. Mit Massagen und einem speziellen Pflegeprogramm wird das Hautgleichgewicht hergestellt und die Empfindlichkeit der Haut vermindert. Spezielle auf den Hauttyp abgestimmte Produkte verhelfen der Haut wieder zu einer gesunden Ausstrahlung.

Gesehen im Kuzbari Zentrum,
www.kuzbari.at

(27
/

EINFACH WOHLFÜHLEN
GESUNDHEIT



Von Apothekerin Mag. Ulrike Zöchling
Hippolyt-Apotheke St. Pölten



1 Verwenden Sie idealerweise für die tägliche Reinigung seifenfreie Produkte sowie zum Waschen rückfettende Öle und Emulsionen.

2 Ideal im Winter sind reichhaltige Cremes oder Lotionen. Sie gleichen die herabgesetzte Talgproduktion aus und verhindern durch Feuchtigkeitsbinder wie Harnstoff, Glycerin oder Hyaluronsäure einen übermäßigen Wasserverlust.

3 Bestens bewährt haben sich hier sogenannte W/O-Emulsionen, also Gemische aus Wasser in Öl.

4 Trinken Sie viel! Zum Beispiel warmen Kräutertee, eventuell mit ätherischem Zitronen-, Orangen- oder Zimtöl verfeinert oder Mineralstoffgetränke, am besten heiß, damit der Körper dafür wenig Energie aufwenden muss.

5 Sagen Sie trockener Raumluft mit einem Luftbefeuchter den Kampf an.

6 Verwenden Sie im Winter tagsüber eine reichhaltige Nachtcreme und die Feuchtigkeitspflege erst nachts.

7 Ich empfehle für tagsüber Salben und Cremes mit den hochdosierten Vitaminen E (neutralisiert freie Radikale, stärkt Abwehrkräfte, macht die Haut widerstandsfähig) und A (durchblutungsfördernd, normalisiert die Verhornung). Ebenso bewährt ist Panthenol, weil es beruhigt und vor Irritationen schützt.

8 Ein ganz spezielles Thema sind die Lippen: Werden sie spröde, benetzt man sie zuerst ganz automatisch mit der Zunge. Der Speichel jedoch trocknet sie noch mehr aus und der

Teufelskreis beginnt von Neuem. Besser ist es, die Lippen gleich mit klarem Wasser abzuspülen, abzurubeln und mit einem hochwertigen Fettstift einzuziehen – am besten gleich mit LSF (Lichtschutzfaktor), um allfällige Fiebersblasen zu verhindern.

9 Beim Wintersport sollten Sie unbedingt auf die richtige Lippenpflege mit natürlichen Fetten und Wachsen achten.

10 Und denken Sie daran, Ihre Kleinen besonders sorgfältig zu schützen, denn Baby- und Kinderhaut ist sehr kälte- und winterempfindlich. ■
(Radio NÖ am Vormittag, 21. 1., ab 9.00 Uhr)

Top-Winter-Wirkstoffe

...☚ **Hyaluronsäure** ist eine im Gewebe vorkommende Säure, die die Haut vor freien Radikalen schützt und als Feuchtigkeitsspeicher fungiert. Es ist ein perfekter Jungbrunnen, wenn im Alter die Hyaluronsäureproduktion des Körpers nachlässt.

...☚ **Urea**, oder anders gesagt Harnstoff, kennen die meisten nur als unnötiges Stoffwechselendprodukt, das mit dem Urin ausgeschieden wird. Täglich scheidet der Mensch zwischen 25 und 30 Gramm aus. Aber Urea steckt auch in der Haut. Es ist ein wichtiger Bestandteil, um den Feuchtigkeitsgehalt zu binden und den Feuchtigkeitsgehalt der Haut nachhaltig zu erhöhen. Außerdem sorgt Urea für die Geschmeidigkeit unserer Haut. Bereits zwei Prozent Urea in Cremes beschleunigen die Wundheilung und helfen bei Geschwüren.

...☚ **Panthenol**. Auch Dexpantenol oder D-Panthenol genannt, wird in Wasser-Öl-Emulsionen gut von der Haut aufgenommen und reichert sich am Anwendungsort an. Es erhöht das Feuchthaltevermögen der Haut und hat somit pflegende Eigenschaften und verbessert die Elastizität der Haut.

Kuschelfaktor für die Haut

<p>VICHY Liftactiv Supreme trockene bis sehr trockene Haut. Sofortiger Glättungseffekt der Haut. Die Gesichtszüge bleiben bis zum Abend jugendlich frisch.</p>	<p>NIVEA Pflegende Reinigungsmilch für trockene und sensible Haut befreit die Haut sanft aber gründlich von Schmutz und Make-up.</p>	<p>WELEDA Nachtkerze Revitalisierungs-Öl. Die kostbare Rezeptur regeneriert die Haut besonders intensiv und reaktiviert die natürlichen Hautfunktionen.</p>	<p>RINGANA Rifresh Körpermilch. Vitalstoffreiche Emulsion; nährt den Körper, die Haut wird beruhigt und fühlt sich verführerisch geschmeidig an.</p>
<p>LA PRAIRIE Cellular Swiss Ice Crystal Dry Oil. Ein feuchtigkeitsspendendes, trockenes Pflegeöl, das bei Anwendung mit der Haut versmilzt.</p>	<p>KIEHLS Creme de Corps Soy Milk & Honey Whipped Body Butter. Dieses Sojamilch-Honig-Soufflé macht die Haut herrlich zart. Limited Edition von Craig & Karl</p>	<p>IOMA Lait démaquillant hydratant. Für eine feuchtigkeitsspendende Reinigung. Die Haut wird sanft gereinigt und mit Feuchtigkeit versorgt.</p>	<p>SHISEIDO Perfect Cleansing Oil für ein unkompliziertes, schnelles, effektives und schonendes Reinigungsritual. Ab Mitte Jänner erhältlich.</p>
<p>ROGER & GALLET Lait Fondant Rose. Nährt die pflegebedürftige Haut mit wertvoller Shea-Butter und kostbaren Pflanzenölen. Mit pudrig-zartem Duft.</p>	<p>NEUTROGENA Intense Repair Bodybalsam wirkt feuchtigkeitsspendend. Die Haut wird sichtbar glatter, weicher und geschmeidiger.</p>	<p>LA ROCHE-POSAY Nutritic Intense Riche. Mildert sofort Spannungsgefühle, Juckreiz und Trockenheit, baut die Hautschutzbarriere auf.</p>	<p>LOUIS WIDMER Remederm Körpercreme sehr trockene Haut. Wirkt regenerierend, befeuchtend, schützend & stärkt die Hautbarriere.</p>

WERBUNG

FOTO: PICTUREBEEK.COM