

Das neue Gesundheitsmagazin aus Ihrer Apotheke Wien, im Dezember 2015, Nr: 6, 6x/Jahr, Seite: _ Druckauflage: 76 617, Größe: 89,45%, easyAPQ: _ Auftr.: 1903, Clip: 9466410, SB: Janig Elke Dr.

HAUTPFLEGE



Der Winter macht unserer Haut zu schaffen – mit einigen Tricks und Tipps gelingt es aber, sie auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Dr. Elke Janig, Dermatologin und Beauty-Expertin im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin, erzählt, wie es geht.

Eisiger Wind draußen, trockene Wärme drinnen. Das sind Bedingungen, die für unsere Haut durchaus schwierig sein können. "Kälte, Wind, trockene Luft – in direkter Interaktion mit der Umwelt muss unsere Haut vor allem in den Wintermonaten ganz schön viel aushalten", so Dr. Elke Janig, Dermatologin und Beauty-Expertin im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin. Auf den ersten Blick mögen die Auswirkungen auf die Haut vor allem ästhetischer Natur sein. Janig: "Sinkt in der kalten Jahreszeit die Luftfeuchtigkeit, so wird auch der Haut Flüssigkeit entzogen. Sie wird trocken und rissig, die Lippen springen auf, die

Augen jucken und brennen, und wir entdecken plötzlich feine Fältchen im Gesicht, die kurz davor noch nicht da waren."

STRAPAZEN FÜR DIE HAUT

Tatsächlich können die Probleme aber deutlich weiter gehen, wie die Dermatologin ausführt: "Wenn die Barrierefunktion der Epidermis aufgrund von Rissen und Trockenheit nicht mehr intakt ist, wird die Anfälligkeit für Infektionen wie z.B. Herpes, Staphylococcus aureus, Hautpilze etc. drastisch erhöht. Ebenso können Allergene dann ungehindert eindringen und Allergien verursachen."

Wer seine Haut ungeschützt großer Kälte aussetzt, riskiert überdies Erfrierungen. Diese äußern sich in "Gefühlsschwere gefolgt von einem Taubheitsgefühl und Schmerzen, wenn man ins Warme kommt". Janig: "In den schlimmsten Fällen können Teile der Haut absterben. Dies ist aber eher selten und nur von Extrembergsportlern bekannt."

Häufigere Nebenwirkung sind geplatzte Äderchen an der Wangenpartie. Hat man davon viele, ist das ein Zeichen für wiederholte sogenannte "rote Bäckchen". Will man diese wieder loswerden, können moderne Laserbehandlungen helfen.

Fotos: istock/proxyminder; Kuzba

www.observer.at



Das neue Gesundheitsmagazin aus Ihrer Apotheke

Wien, im Dezember 2015, Nr: 6, 6x/Jahr, Seite: Druckauflage: 76 617, Größe: 100%, easyAPQ: _ Auftr.: 1903, Clip: 9466410, SB: Janig Elke Dr.



VORBEUGENDE PFLEGE

Vorbeugend ist die Verwendung von Kälteschutz anzuraten, insbesondere für den Wintersport stehen stark fettende "Cold Creams" zur Verfügung. Mit der Menge an Kälteschutz sollte man es beim Auftragen allerdings nicht übertreiben, empfiehlt die Dermatologin: Sonst kann es unter Umständen zum Auftreten von Pickeln kommen. Die vielfach verbreitete Angst vor einer möglichen Überhitzung der Haut sei hingegen nicht gegeben. Aber Achtung: Vaseline als Kälteschutz ist ungeeignet!

Auf Sonnencreme sollte man auch im Winter nicht vergessen, gerade beim Aufenthalt in den Bergen ist der Sonnenbrand sonst vorprogrammiert. Am besten zu Cremen mit 50plus-Faktor greifen, denn die Wirkung der Höhensonne im Schnee ist aufgrund der Lichtreflexionen nicht zu unterschätzen.

Die Haut gut beim Aufenthalt im Freien zu schützen ist ein Weg, um sie in der kalten Jahreszeit vor Schäden zu bewahren. Aber auch ein spezielles Pflegeprogramm lohnt sich. Insbesondere Lippen, Handflä-

chen und Fußsohlen haben sich jetzt eine Extraportion Pflege verdient. Da sie keine Talgdrüsen haben, können sie andernfalls rasch austrocknen.

Janig rät, bei der Hautpflege zu hochwertigen rückfettenden Cremen zu greifen, wobei Harnstoff (Urea) einer der wichtigsten Feuchtigkeitslieferanten ist. Er dringt optimal in die Haut ein und bindet dort Wasser. Ebenso empfiehlt die Hautärztin Olivenöl oder Aloe Vera als sehr gute, natürliche Bestandteile von Pflegeprodukten.

Diese werden bei einem sehr einfachen Peeling zu wahren Wundermitteln. Zunächst die Haut in der Badewanne sanft mit körnigem Meersalz einreiben. Nach dem



Janig: Hochwertige rückfettende Cremen mit Harnstoff sind die beste Pflege bei trockener Winterhaut.

Abtrocknen wird dann das Öl aufgetragen. Das Ergebnis ist streichelweiche Haut.

Generell gilt: Wer nach dem Baden oder Duschen die Drei-Minuten-Regel einhält und die Haut innerhalb dieser Zeit mit ausreichend Pflege versorgt, erhöht die Wirkung des Verwöhnprogramms. Die Haut ist jetzt besonders aufnahmefähig, Feuchtigkeitsverluste werden umgehend ausgeglichen.

WOHLFÜHLKLIMA DAHEIM

Über all diesen Feuchtigkeits-Kicks von außen sollte man auch die Flüssigkeitszufuhr durch ausreichendes Trinken nicht vergessen - das gilt in der kalten ebenso wie in der warmen Jahreszeit. Besonders geeignete Getränke sind jetzt Wasser, aber auch ungesüßter Tee.

Ein gewisser Feuchtigkeitspegel sollte auch in den Räumen erreicht werden. Ist die Luft sehr trocken, kann man Luftbefeuchter aufstellen. Diese sollten aus medizinischen Gründen unbedingt keimfrei gehalten werden. Auch regelmäßiges Stoßlüften trägt zu einem guten Wohnklima bei.



Das neue Gesundheitsmagazin aus Ihrer Apotheke

Wien, im Dezember 2015, Nr: 6, 6x/Jahr, Seite: _ Druckauflage: 76 617, Größe: 100%, easyAPQ: _ Auftr.: 1903, Clip: 9466410, SB: Janig Elke Dr.

APO beauty

HAUTPFLEGE



Mit Kälteschutz und der richtigen Pflege schafft es die Haut unversehrt durch die Wintermonate.

APO-TIPP!

So schont man die Haut im Winter

- Lieber kurz und lauwarm duschen, als lang und heiß baden. Thermen- oder Saunabesuche entziehen der Haut Flüssigkeit und belasten sie, daher nach dem Wellness-Programm immer gut eincremen.
- Statt austrocknenden Gels und Fluiden im Winter reichhaltigere Cremen, Salben und Ölduschen verwenden (am besten geeignet sind Wasser-in-Öl-Emulsionen). Auf die Lippen Pflegebalsam auftragen.
- Gute Feuchtigkeitslieferanten für den Winter: Harnstoff (Urea), Olivenöl, Aloe Vera als Bestandteile von Pflegeprodukten, auch Carbamidum bindet Wasser und ist schuppenlösend und entzündungshemmend. Tipp: Tagsüber lieber eine reichhaltige Nachtcreme verwenden, nachts die Feuchtigkeitspflege.
- Salben und Cremes mit hochdosiertem Vitamin E und A helfen dabei, gut durch den Winter zu kommen: Vitamin E stärkt die Widerstandsfähigkeit gegen Kälte, Schnee und Regen, Vitamin A fördert die Durchblutung
- Verwenden Sie hautneutrale und milde Pflegeprodukte mit möglichst wenigen Zusätzen – die Creme soll rasch einziehen und nachhaltig rückfetten.

Wer wissen möchte, wie es um den Feuchtigkeitszustand seiner Haut bestellt ist, kann einen ganz einfachen Selbsttest durchführen: Unter den Augen oder am Handrücken eine Hautfalte zwischen zwei Finger nehmen und kurz zusammendrücken. Wenn die Hautfalte einige Sekunden lang stehen bleibt, weiß man: der Flüssigkeitshaushalt ist zu gering. Verwöhnen wir unsere Haut also. Von innen und von außen! Dr. Marion Breiter-O'Donovan