



5. Januar 2016 - von Marion Breiter-O'Donovan - in (Schatzkammer), Eltern, Gesundheit

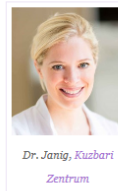
## Stresstest für die Haut



**Die Kälte macht unserer Haut ganz schön zu schaffen – was wir tun können, um sie zu schützen.**

**Wie heißt es so schön?** Des einen Freud, des anderen Leid! So sehr wir uns freuen, wenn die Flocken fliegen und Eisblumen das Fenster zieren, so strapazios ist die Winterkälte für unsere Haut. Daher: Nicht nur die Haut der Kids immer gut eincremen, sondern auch die eigene.

„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,“ erklärt **Dr. Elke Janig, Dermatologin und Beauty-Expertin im Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin**, die besonderen Belastungen für Winterhaut und hat einige Tipps für frostige Zeiten:



Dr. Janig, Kuzbari  
Zentrum

- ⊙ A und O, um die Haut in der kalten Jahreszeit vor Schäden zu bewahren: **Die Haut beim Aufenthalt im Freien gut schützen.** Jetzt tagsüber lieber eine reichhaltige Nachtcreme verwenden, nachts die Feuchtigkeitspflege. Ideal beim Wintersport sind stark fettende „Cold Creams“.
- ⊙ **Lippen, Handflächen und Fußsohlen** mit einer Extra-Portion Pflege verwöhnen. Sie neigen dazu auszutrocknen, weil sie keine Talgdrüsen haben. Ideal dafür, so Janig: hochwertige rückfettende Cremes. Z.B. Harnstoff (Urea) ist ein guter Feuchtigkeitslieferant, aber auch Olivenöl oder Aloe Vera eignen sich gut.
- ⊙ **Ein einfaches Peeling** ist angenehm und wirkt Wunder: Die Haut in der Badewanne mit körnigem Meersalz einreiben, nach dem Abtrocknen Öl auftragen und die Haut ist streichelweich.
- ⊙ Übertreiben wir es jetzt nicht mit dem Baden. **Lieber kurz und nicht zu heiß duschen!** Auch Thermen- oder Saunabesuche entziehen der Haut Flüssigkeit – daher anschließend immer gut eincremen.
- ⊙ Nach dem Baden oder Duschen die **Drei-Minuten-Regel einhalten:** In dieser Zeit die Haut gut eincremen, so erzielt man optimale Pflege-Ergebnisse,
- ⊙ Zu Hause auf ein **gesundes Wohnklima achten:** Ist die Luft sehr trocken, Luftbefeuchter aufstellen. Aber Achtung, diese müssen unbedingt keimfrei gehalten werden. Auch regelmäßiges Stoßlüften sorgt für angenehme Raumluft.
- ⊙ **Reichlich Trinken** – das ist in der kalten Jahreszeit ebenso wichtig wie im Sommer. Besonders geeignet; Wasser oder ungesüßter Tee.

**Selbsttest: Ist meine Haut zu trocken?** Unter den Augen oder am Handrücken eine Hautfalte zwischen zwei Finger nehmen und kurz zusammendrücken. Bleibt die Hautfalte einige Sekunden lang stehen? Aufgepasst, der Flüssigkeitshaushalt ist zu gering!

## Unsere Themen

Baby  
Bewegung  
Bildung & Förderung  
Bücher  
DIY & Kreativität  
Eltern  
Erziehung  
Freizeit  
Gesundheit  
Kochen & Ernährung  
Mode  
Reisen  
Schwangerschaft & Geburt  
Spielen  
Wohnen

Suche

