



Foto: Bogner Jeans

KÄLTESCHUTZ

Hautpflege im Winter

Die kalte Jahreszeit bedeutet Schwerstarbeit für unser größtes Körperorgan. Gezielte Pflege unterstützt die Haut dabei, den steten Wechsel von Kälte, trockener Heizungsluft, Regen und Schnee gut geschützt zu bewältigen.

Ein perfekter Wintertag: Schnee, Bewegung, frische Luft, das ist Schönheit im puren Gewand. Klar, frisch und prickelnd! So zeigt sich die kälteste Jahreszeit.

Doch bedeutet Winterzeit auch gleichzeitig veränderte Haut-Bedürfnisse. Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um die Wärme im Körper zu halten. Dadurch wird die Haut schlechter durchblutet und es mangelt an Sauerstoff und Nährstoffen. Die Funktionen der

COOLE PRODUKTE

3LAB Schals sind schön warm, aber die eng anliegende Wollschicht reizt die empfindliche Haut am Hals.

Die Perfect Neck Cream von 3Lab (Vertrieb: Nobilis Group) sorgt für einen ebenmäßigeren Teint, spendet Feuchtigkeit und reduziert zudem Fettpölsterchen an Hals und Kinn.



Piz Buin Auch im Winter braucht die Haut einen Sonnenschutz. Der reflektierende Schnee erhöht die Sonnenbrandgefahr um bis zu 80%. Die Mountain Suncream von Piz Buin (Vertrieb: BBI) schützt vor UV-Strahlung.



Dermalogica Raue, trockene und eingerissene Lippen sind im Winter keine Seltenheit. Die Climate Control Lippenpflege von Dermalogica (www.dermalogica.de) macht die Lippen durch reichhaltige Shea Butter, Weizenkeimextrakte und Vitamin E geschmeidig und zart.

Haut laufen auf Sparflamme, auch die Talgproduktion für den natürlichen Fettschutz. Durch die Heizungsluft, die uns jetzt ständig umgibt, trocknet die Haut aus, wird schuppig, rissig und anfälliger.

Damit die Haut im Winter glatt und geschmeidig bleibt, sollte zu reichhaltigen Pflegeprodukten gegriffen werden. Dank ihrer Konsistenzen und ihren Inhaltsstoffen wird die Haut geglättet und geschützt. Zudem wird verhindert, dass Wasser ausdampft. Denn ist die Haut trocken oder rissig, kann mehr Wasser austreten. Pflegecremes legen sich wie ein Schutzfilm auf die Haut, und bewahren sie dadurch vor Kälte und Trockenheit.

Sonnenschutz nicht vergessen Für den Winter gilt besonders: Auch wenn die Luft kälter ist und wir subjektiv weniger Sonneneinstrahlung empfinden, dürfen wir auf keinen Fall den Lichtschutz vergessen.

Sonnenbestrahlung ist der Hauptgrund, warum wir Falten bekommen, die im Nachhinein nur schwer zu reparieren sind. Wer also länger faltenfrei bleiben möchte, sollte sich täglich gut vor den UV-Strahlen schützen. Denn die Lichtenergie, die die Haut an nur einem Sonnennachmittag ertragen muss, könnte ca. fünf 100 Watt Glühlampen zum Leuchten bringen. Sportler wissen es: Besonders in höheren Lagen, wo die Sonneneinstrahlung noch intensiver ist und der Schnee viel

UV-Licht reflektiert, sollten speziell Skifahrer, Langläufer oder Snowboarder auf Pflegeprodukte mit einem hohen UV-Filter achten. Spezielle Produkte mit integriertem Kälteschutz sind besonders zu empfehlen, um auf Nase, Ohren, Wangen und Lippen aufgetragen zu werden. Dank handlicher Größen kann man sie prima mit auf die Piste nehmen. Nicht umsonst kribbeln Lippen, Nasenspitze und Ohrläppchen auffallend stark, wenn man von der Kälte in die Wärme kommt. An diesen, oft ungeschützten Stellen, merkt man den Temperaturunterschied besonders stark. Für alle Fälle sollte man stets einen Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor in der Tasche haben – er hat einen hohen Fettanteil und kann unterwegs nicht nur auf den Mund, sondern auch auf Nasenspitze, Ohrläppchen oder Wangen aufgetragen werden!

Streicheleinheiten Freuen Sie sich, denn Winterzeit ist auch Wellness-Zeit. Zeit, um Körper und Seele Streicheleinheiten zu gönnen. Wenn es draußen früher dunkel ist, machen wir es uns gerne zu Hause gemütlich. Eine dick aufgetragene Crememaske pflegt und verwöhnt Gesicht, Hals und Dekolleté. Und die Füße freuen sich über eine nächtliche Einwirkzeit: Nach einem wohltuenden Fußbad werden sie dick mit reichhaltiger Creme eingecremt, Baumwollsocken drüber und ab ins Bett. Dasselbe Wohlfühlprogramm verwöhnt auch die Hände. ●

Manuela Jaser-Lietz

WINTERLICHE TIPPS

- Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser, Früchte- oder Kräutertees. Wenn die Haut viel Feuchtigkeit verliert, muss sie „nachtanken“.
- Nicht nur Vitamin C ist im Winter besonders wichtig. Auch Vitamin B kann einen wesentlichen Beitrag für Ihr Wohlbefinden leisten, da es Feuchtigkeit bindet, u.a. in Broccoli, Spinat, Grünkohl oder Fisch.
- Vermeiden Sie zu heißes und zu häufiges Baden. Wer ein Vollbad genießt, bitte nur mit reichhaltigen Ölen, die der Haut Wirkstoffe und Feuchtigkeit spenden.
- Auch die Haut am Hals verliert durch Kälte und Rollkragen mehr Feuchtigkeit als sonst und freut sich über eine Extraportion fetthaltige Creme.
- Öfter mal eine Kur: Eine dick aufgetragene Crememaske pflegt und verwöhnt Gesicht, Hals und Dekolleté.
- Die Füße erfreuen: Nach einem Fußbad werden die Füße dick mit reichhaltiger Creme eingecremt, Baumwollsocken drüber und ab ins Bett. Dasselbe tut auch den Händen gut.
- Der regelmäßige Gang in die Sauna (mit hoher Luftfeuchtigkeit) oder ins Dampfbad ist eine Wohltat für Haut und Körper. Die Schleimhäute werden vor dem Austrocknen geschützt und das Immunsystem bedankt sich.
- Emulsionen mit höherem Lipidanteil sind im Winter günstig. Sie helfen, die Feuchtigkeit in der Haut zu behalten.
- Die Inhaltsstoffe Urea, Vitamin E, B5 und Panthenol unterstützen und aktivieren Feuchtigkeitbindung und Zellstoffwechsel.
- Für die innere Pflege: Unsere Haut braucht ausreichend Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Proteine, Mineralien und Spurenelemente, um auch im Winter strahlen zu können.

Dr. Schrammek
Die Derma Zone Body Cream von Dr. Schrammek (www.schrammek.de) verwöhnt in der kalten Jahreszeit die Körperhaut intensiv. Der hohe Anteil an hauteigenem Urea führt zur Verbesserung des Feuchtigkeitsgehalts und schafft somit eine spürbar glattere und weichere Haut.



Stendhal lanciert innerhalb des Bio Programms die Cold Cream/ Soins Anti Froid (Vertrieb: Nobilis Group) für sensible Haut. Die reichhaltige Lotion bringt sensible Haut durch revitalisierendes Haselnussöl und dem entzündungshemmenden Komplex Anasenyl aus Süßholzwurzel und Rosskastanie geschützt durch den Winter.



Mavala Passend zur Weihnachtszeit ist die regenerierende Nachthandpflege für eine 30-tägige intensiv Kur von Mavala (www.mavala.de) in einer dekorativen Geschenktasche erhältlich.