

Hautpflege im Winter

Jetzt ist Pflegesaison - auch beim Mann. Denn gerade im Winter braucht unsere Haut mehr Aufmerksamkeit. Dermatologin Dr. Sabine Zenker gibt Tipps



Dr. Sabine Zenker gibt Ihnen die besten Ratschläge für einen Winter ganz ohne juckende, trockene Haut.



Do's

1. Pflegen Sie Ihre Haut täglich! Männerhaut ist im Winter besonders pflegebedürftig. Hohe Temperaturschwankungen, Kälte und die trockene Heizungsluft machen ihr sehr zu schaffen. Zudem verlangsamt sich der Stoffwechsel im Winter, so dass der Haut vor allem Feuchtigkeit und Fett fehlen.

2. Um der Haut Feuchtigkeit zuzuführen, verwenden Sie Pflegeprodukte zum Beispiel mit Hyaluronsäure. Wer Falten entgegen wirken möchte, sollte Pflege mit Q10, Vitamin C oder Retinol nutzen. Wer auch im Winter mit Augen-Schwellungen zu kämpfen hat: Koffein und Peptide in Pflegeprodukten regen die Mikrozirkulation an.
3. Männerhaut ist zwar insgesamt stabiler als Frauenhaut, aber nicht zwingend unempfindlicher. Weil Männer vermehrt an Hautunreinheiten und Akne leiden, empfehlen sich auch für sie regelmäßige Peelings und intensive Hautreinigungen. Zum Beispiel mit alkoholfreien Schäumen vor dem Rasieren.
4. Gerade im Winter hat die Haut mit Juckreiz, Spannungsgefühl oder Schuppung zu kämpfen, weil sich weder drinnen noch draußen eine für die Haut optimale Luftfeuchtigkeit zwischen 40 Prozent und 60 Prozent findet. Für mehr Luftfeuchtigkeit und Wohlbefinden für die Haut sorgen zum Beispiel Luftbefeuchter an der Heizung oder einfach ein kleines Wasserschälchen im Zimmer.
5. Geheim-Tipp für müde, blasse Männerhaut im Winter: Es gibt speziell für Männer sehr ansprechende, leicht tönende selbstbräunende Pflegecremes, die auch nicht mehr unangenehm riechen. So kann Mann auch im Winter mit einem frischen und erholten Auftritt punkten!

Dont´s

1. Verwenden Sie keine Cremes oder Salben, wenn Sie die Haut mit Feuchtigkeit versorgen wollen – denn diese sind rückfettend. Besser: ein Gel oder eine Lotion!
2. Da der Schutzmantel der Haut eher sauer ist, sollten Männer keine „normalen“ Handwaschseifen verwenden. Besser sind seifenfreie Waschlotionen mit pH-Wert 5. Dies ist neutral und greift deshalb die Haut nicht an und trocknet sie nicht aus.
3. Führen Sie ihrer Haut nicht nur Feuchtigkeit von außen zu, sondern auch von innen. Wer ausreichend trinkt, d.h. mindestens 2 Liter pro Tag, gibt seiner Haut auch von innen die nötige Wasserversorgung.
4. Greifen Sie nach der Rasur nicht zu einem After Shave mit Parfümstoffen, denn dies kann braune Flecken verursachen.
5. Achten Sie nicht allein auf die Pflege, sondern auch auf die richtige Ernährung. Für Männer, die zum Beispiel neben normaler Pflege auch Wert auf eine Anti-Aging-Wirkung legen: Wichtiges Vitamin A findet sich etwa in Orangen, Karotten, Eigelb, Broccoli und Fisch.