

AMICA

http://www.amica.de/beauty/pflege_styling/hautpflege-im-winter-streicheleinheiten-fuer-kalte-tage_aid_9202.html

26.12.2011

Streicheleinheiten für kalte Tage

Gut einpacken heißt es im Winter auch für die Haut. Was Ihr Körper jetzt braucht und wie Sie ihn in der eisigen Zeit verwöhnen? Die heißesten Tipps von unserer Expertin.



Der curryfarbene Pullover und die Daunenjacke sind übergestreift, die warmen Stiefel geschnürt, der Ethno-Schal um den Hals gewickelt und die Fellmütze sitzt. Längst haben wir uns auf den Modewinter eingestellt. Da darf für schöne Eisengel die passende Schutzhülle für die Haut nicht fehlen. Weil sie im Winter nicht mehr so gut durchblutet ist, braucht sie eine reichhaltigere Pflege. Auch die Talgdrüsen fahren ihre Tätigkeit herunter, sodass der eigene Schutzfilm dünner wird. Deswegen rät Dr. Sabine Zenker: „Benutzen Sie ruhig die Nachtcreme mal tagsüber und verzichten Sie auf Cremes mit leichten Texturen wie Lotionen.“ Absolut tabu sind außerdem alle alkoholhaltigen Produkte und aggressiven Peelings.

Insgesamt verlangt der Körper nach mehr Pflege. Speziell Ellbogen, Knie, Hände und Fingerkuppen sollten Sie jetzt höhere Aufmerksamkeit schenken. Ebenfalls gefährdet: die Lippen. „Um trockene Hautschüppchen abzutragen, hilft ein simples Peeling morgens mit der Zahnbürste“, erklärt Zenker. „Abends können Sie die Lippen gerne mit einer großzügigen Portion Vaseline verwöhnen.“

© www.beautypress.de

Dr. Sabine Zenker



Um die anderen empfindlichen Stellen zu verwöhnen, empfiehlt die Dermatologin Produkte, die den Schutzmantel der Haut stärken. Das sind beispielsweise harnstoffhaltige Salben, Glycerin, fette Öle wie Argan-, Oliven oder Nachtkerzensamenöl. Zusätzlich tun die Vitamine E, A und das Coenzym Q10 der Haut im Winter gut. Um Reizungen und Rötungen im Gesicht zu vermeiden, sollten alle minzhaltigen oder ätherische Öle enthaltenden Produkte weggelassen werden. Besser eignen sich stattdessen reizlindernde und beruhigende Wirkstoffe wie Thermalwasser und Kamille.

Und wo wir gerade bei Kräutern sind: Mit der Ernährung lässt sich die Pflege der Haut wunderbar unterstützen. „Sie sollten generell auf Ihre Verdauung achten“, sagt Zenker. „Gut tut es beispielsweise, wenn Sie einmal in der Woche einen Reistag einlegen. Zusätzlich können Sie Artischockentee trinken, um die Fettresorption herunterzufahren und beispielsweise Leinsamen im Müsli ergänzen.“

Tipps für die Hände & Füße:

Je kälter das Gewebe, umso weniger Feuchtigkeit kann es aufnehmen. Deswegen ...

- Hände gut mit Handschuhen oder schicken Muffs vor Kälte schützen.
- Hände am besten immer mit warmem Wasser waschen und jedes Mal eincremen.

Feuchtigkeit fürs Gesicht

Tipps für Haut & Haare:

- Im Winter ist „Katzenwäsche“ und Seifensparen angesagt: Waschen Sie lediglich Achsel- und Schambereich täglich mit Seife. Verzichten Sie auf häufiges und vor allem heißes Duschen. Außerdem sollten milde Seifen und Duschgels verwendet werden.
- Steigen Sie höchstens ein bis zwei Mal pro Woche in die Badewanne. Dann entscheiden Sie sich am besten für eine Wassertemperatur zwischen 32 und 35 Grad Celsius und gerade bei trockener Haut gerne für ein Ölbad.
- Sonnenschutz nicht vergessen! Für den normalen Bürotag reicht Make-up mit Lichtschutzfaktor 15. Zum Spaziergehen in der Winterlandschaft darf es ruhig Sonnencreme ab Faktor 20 sein.
- Für die Kopfhaut ist im Winter die Kopfbedeckung ganz wichtig ist, weil sonst die Haarwurzeln sehr sensibel werden und Juckreiz entstehen kann. Am besten sollte man sich eine Kopfhautcreme in der Apotheke besorgen, um die Kopfhaut mit der notwendigen Pflege zu versorgen.
- Haaröle verwöhnen neben trockenen Haaren gleichzeitig die Kopfhaut.

Feuchtigkeit für den Körper

Tipps für die einzelnen Hauttypen:

- Bei empfindlicher Haut sollten Sie im Winter öfter auf das Peeling verzichten und Gesichtstonic ganz weglassen, da es Fett entzieht.
- Trockene Haut ist dankbar für Cremepackungen, die über Nacht einziehen.
- Für normale und Mischhaut gilt: weiter gut reinigen und die Pflegerituale intensivieren
- Fettige Haut ist für die kühlen Temperaturen dankbar, weil sie nicht so stark glänzt und braucht in der Regel keine spezielle Pflege.