

Winterpflege

Ihre Apotheke informiert

Die kalte Jahreszeit macht der Haut sehr zu schaffen: Trockene Heizungsluft, grimmige Kälte und eisiger Wind greifen die äußerste Schutzschicht unseres Körpers an. Hier einige Tipps, damit Sie möglichst mit gesunder Haut durch den Winter kommen.

Damit die Körperhaut ihre Elastizität auch in den Wintermonaten behält, muss sie genügend Feuchtigkeit bekommen – und zwar von außen und von innen. Dafür sorgen zum einen Hautpflegeprodukte, die etwas mehr Fett enthalten. Das Fett stabilisiert die Hautbarriere und sorgt dafür, dass die Haut weniger Feuchtigkeit nach außen abgibt. Wir beraten Sie gerne, welche Pflege speziell für Ihre Haut geeignet ist.

Zum anderen ist es wichtig, in den Innenräumen für ausreichende Luftfeuchtigkeit zu sorgen und genug zu trinken: mindestens zwei Liter/Tag (z. B. Wasser, Früchtetees).

Doch Sie können auch darüber hinaus einiges tun, damit Ihre Haut gesund, glatt und elastisch bleibt.

Sanfte Reinigung ist wichtig

- Im Winter nicht zu oft, zu lange und zu heiß duschen oder baden. Dermatologen raten dazu, höchstens einmal täglich zu duschen bzw. nicht öfter als zweimal wöchentlich zu baden. Die Wassertemperatur sollte idealerweise zwischen 32 und 35 Grad Celsius liegen.

- Rückfettende Dusch- bzw. Badezusätze benutzen: Ölbäder sind schonender als Schaumbäder – dies gilt vor allem für Menschen mit trockener Haut (Achtung: Rutschgefahr).

Winterhaut will verwöhnt werden

- Gerade nach dem Duschen oder Baden vorsichtig mit der Haut umgehen: Beim Abtrocknen nicht rubbeln, sondern mit dem Handtuch abtupfen. Dafür ist vor allem die empfindliche Gesichtshaut dankbar.
- Nach jedem Reinigen (aber auch mal zwischendurch) die Haut eincremen. Neben Fetten sollten die Cremes und Lotionen auch feuchtigkeitsbindende und regenerierende Inhaltsstoffe wie Harnstoff bzw. Dexpanthenol enthalten.

Falls die Haut Probleme macht

Juckreiz und Entzündungen sind Zeichen dafür, dass mit der Haut etwas nicht stimmt. Konsequente Pflege mit an den aktuellen Hautzustand angepassten Produkten aus der Apotheke sorgt dafür, dass Sie sich bald wieder wohlfühlen.