EXTRA-PFLEGE, WENN KÄLTE &

Jetzt die Haut ins

Nährende Creme

Durch die frostige Kälte reduziert die Haut die Fettproduktion, warme Heizungsluft entzieht ihr zusätzlich Feuchtigkeit. Kein Wunder, dass unser Schutzmantel austrocknet und spannt. Setzen Sie jetzt auf Lotions mit hohem Fettanteil oder Öle! Achtung: Feuchtigkeitscremes auf Wasserbasis können bei Minusgraden Kälteschäden auf der Haut verursachen!

1 Für besonders trockene Haut: Bodylotion „Natural Balance Nährender Hafer“, 350 ml, ca. 5 €, Nivea, über www.dm.de

2 Der „Body Moisturizer“ pflegt durch reichhaltiges Jojobaöl, 500 ml, ca. 11 €, Bondi Sands, über www.beautybay.com

3 Reinigungsöl zum Abschminken verwenden – das verwöhnt das Gesicht zusätzlich. „Huile Très Démaquillante“, 150 ml, ca. 20 €, Clarins, in Apotheken

4 Harnstoff spendet intensive Feuchtigkeit. Gesichtscreme „Urea Akut 5%“, 50 ml, ca. 9 €, sebamed, über www.rossmann.de

5 „Shea Ultra Soft Body Milk“ beruhigt, wenn die Haut spannt, und macht sie wieder geschmeidig, 250 ml, ca. 4 €, Mixa, über www.douglas.de

Frostschutz

Im Winter brauchen Haut und Haare neue Abwehrkräfte, um den frostigen Temperaturen zu trotzen

Reichhaltiges Shampoo

Nicht nur unsere Haut, auch die Haare leiden unter der Heizungsluft und kalten Temperaturen. Die Folge: Sie trocknen aus, die äußere Haarschicht wird aufgeraut und verliert ihren Glanz. Mützen und Schals laden die Mähne auch noch auf. Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Shampoos und nährende Haarkuren sowie Öle.

1 Das pflegende Öl „Renewing Argan Oil of Morocco“ bringt die Geschmeidigkeit zurück. Krauses Haar hat so keine Chance mehr! 100 ml, ca. 8 €, OGX, über www.rossmann.de

2 Stärkt brüchige Längen, sie erlangen ihre Widerstandskraft zurück. Shampoo „Keratin“, 300 ml, ca. 6 €, My.New.Hair, bei Rossmann

3 Mehr Nachhaltigkeit unter der Dusche! Festes Shampoo „Argan“ kurz in der Hand aufschäumen, dann ins Haar einmassieren. 1 Stk., ca. 4 €, Nature Box, über www.dm.de

EXTRA-TIPP

Sonnenschutz

Im Winter ist Sonnenpflege nicht notwendig? Von wegen! Auch jetzt schaden UV-Strahlen der Haut und lassen sie altern. Den Schutz morgens unter der Pflege auftragen.

1 Tagescreme mit Lichtschutzfaktor 15 und Anti-Aging-Effekt: „Glow Day Cream“, 50 ml, ca. 8 €, Mon, bei dm

2 Fürs Gesicht: Sonnencreme „Umbra Sheer“, LSF 30, 90 ml, ca. 33 €, Drunk Elephant, bei Douglas

WIND STARK STRAPAZIEREN

Gleichgewicht bringen!

Tipps der Expertin

Interview mit der Dermatologin aus Düsseldorf

Dr. med. Petra Hack

neue woche: Wieso benötigt die Haut im Winter eine andere Pflege?
In der kalten Jahreszeit wird sie trocken, rissig und spröde. Teilweise kann die Haut auch jucken. Der sogenannte Hydro-Lipid-Mantel, der wie ein natürlicher Schutz wirkt, gerät aus dem Gleichgewicht.

Welche Wirkstoffe sind jetzt wichtig?
Die Haut braucht im Winter eine Pflege, die rückfettend ist, der Haut genügend Feuchtigkeit gibt und die gestörte Hautbarriere repariert. Als Faustregel gilt: Je trockener die Haut, desto fettreicher die Creme. Fett verhindert, dass der Hydro-Lipid-Mantel durch die Kälte aus dem Gleichgewicht gerät und Feuchtigkeit verdunstet. Empfehlenswert sind zudem Öle und feuchtigkeitsbindende Wirkstoffe wie Harnstoff (Urea). Wenn die Haut juckt und entzündlich ist, hilft der Wirkstoff Linolsäure.

Gibt es spezielle Mittel, die man bei Kälte anwendet?
Beim Skifahren oder bei langen Spaziergängen kann eine reichhaltige Kälteschutzcreme (Cold Cream) vor dem Austrocknen schützen. Diese muss aber in warmen Räumen abgewaschen werden, da die Schicht die Haut hermetisch abriegelt und diese darunter nicht richtig atmen kann. Nicht zu oft und zu heiß duschen, weil Wasser die Hydro-Lipid-Barriere zerstört. Duschöl erhält die Schutzfunktion der Haut und bewahrt sie vor Trockenheit.

Reinigendes Peeling

Trockene Haut neigt schnell dazu, sich zu schuppen und rissig zu werden. Um sie wieder geschmeidig glatt zu bekommen, sollte regelmäßiges Peelen fester Bestandteil Ihrer Beauty-Routine sein. Die Körnchen entfernen Schüppchen, einige haben pflegende Zusätze wie Öl, welche die Haut verwöhnen. DIY-Tipp: 1 EL grobes Meersalz und 2 EL Kokosöl vermengen – perfekt für den Körper! Soll das Peeling im Gesicht aufgetragen werden, feineres Salz verwenden.

1 Schmutz und Schüppchen entfernt das Gesichts-Reinigungsgel „Ginzing Refreshing Scrub Cleanser“ sanft. 150 ml, ca. 21 €, Origins, über www.douglas.de

2 Verfeinert das Hautbild und reinigt die Poren tiefenwirksam: Peeling „Rosenquarz & Aktivkohle“, 110 ml, ca. 5 €, Bioré, über www.mueller.de

3 Das Körper-Peeling mit Öl spendet ausreichend Feuchtigkeit. Danach ist kein Eincremen notwendig. „Alpine Essence“, 250 g, ca. 4 €, Oriniq, über www.dm.de

Fotos: Hersteller (13), MVZ Praxis Dr. Cornely Düsseldorf, Shutterstock