



Keine Eiszeit für die Haut: Diese 5 Tipps helfen in der kalten Jahreszeit

Der Winter mit seinen eisigen Temperaturen und dem nasskalten Wetter hält uns nicht nur erkältungstechnisch auf Trab. Auch unser größtes Organ, die Haut, wird von niedrigen Temperaturen und trockener Heizungsluft in Mitleidenschaft gezogen. Damit der Winter nicht zur Eiszeit für die Haut wird, sollten Sie diese 5 Tipps der Landesapothekerkammer Brandenburg beachten.

1) Trockene Heizungsluft vermeiden

Sinken die Außentemperaturen, „friert“ auch die Produktion der Talgdrüsen ein. Das heißt, die dünne Fettschicht, die normalerweise unsere Haut schützt, bekommt Risse. Die Folge: Feuchtigkeit in der oberen Hautschicht entweicht. Trockene Heizungsluft beschleunigt diesen Effekt, sodass sich die Haut trocken, spröde und schuppig anfühlt.

2) Die Pflege der Haut anpassen

„Da die Haut Feuchtigkeit und Fette verliert, müssen wir sie dahingehend unterstützen“, sagt Apothekerin Astrid Markow. Sie empfiehlt öl- bzw. fetthaltige Cremes, die außerdem feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie Urea oder hautberuhigendes Panthenol enthalten. Auch natürliche Öle, etwa Sheabutter, Avocado- oder Nachtkerzenöl, wirken gezielt und sind in jeder Apotheke erhältlich.

3) Auf aggressive Reinigung verzichten

Peelings, Massagebürsten oder Gesichtswasser auf Alkoholbasis sind im Winter regelrecht Gift für die beanspruchte Haut. Sie verstärken den Austrocknungseffekt und belasten den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zusätzlich. „Auch ausgiebige Schaumbäder in sehr warmem Wasser sollten Sie im Winter eher vermeiden. Besser ist es, einmal am Tag kurz und nicht zu heiß zu duschen und dabei ein rückfettendes Duschöl zu verwenden“, rät Astrid Markow.

4) Auf Gesicht und Hände achten

Besonders empfindlich sind die Körperteile, die in der Regel nicht von Kleidung bedeckt sind: „Gesicht und Hände müssen im Winter besonders intensiv gepflegt werden“, so die Apothekerin. Spezielle Gesichts- und Handcremes mit hohem Fettanteil schaffen Abhilfe. Der Extra-Tipp für Skifahrer: Achten Sie bei der Gesichts- und Lippenpflege auf einen hohen UV-Schutz, da Sonnenstrahlen tiefer eindringen können, wenn die Haut schon vorgeschädigt ist.

5) Die Haut von innen stärken

Hilfe für die Haut kommt nicht nur von außen durch Cremes und Öle. Das größte Organ unseres Körpers können wir auch durch eine entsprechende Ernährung unterstützen. Wichtige Vitamine liefern Obst und Gemüse der Saison. Um den Feuchtigkeitshaushalt aufzufüllen, hilft viel trinken: „Empfohlen sind eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag, am besten Wasser oder Kräutertee“, rät Apothekerin Astrid Markow. „Weitere Tipps zum Schutz der Haut, auch bei Kindern oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis, erhalten Sie in jeder Apotheke.“

Die Landesapothekerkammer Brandenburg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Potsdam. Sie vertritt die beruflichen Interessen der Apotheker. Mitglied der Landesapothekerkammer sind alle Apotheker, die im Land Brandenburg ihren Beruf ausüben oder - falls sie ihren Beruf nicht ausüben - ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Die Landesapothekerkammer hat derzeit 1.700 Mitglieder. Im Land Brandenburg gibt es 590 Apotheken (inklusive 13 Krankenhausapotheken).

