

So wird die kalte Jahreszeit nicht zur Eiszeit für die Haut

- Niedrige Temperaturen und trockene Heizungsluft mag die Haut gar nicht. Dafür aber eine spezielle Pflege. Tipps zum Schutz der Haut in der kalten Jahreszeit geben jetzt die Apotheker im Land Brandenburg. Mit der richtigen Ernährung und einigen Verhaltensweisen kann schon viel erreicht werden.

Potsdam – Mit der kalten Jahreszeit kommen auch wieder schwere Zeiten für unsere Haut. Egal ob drinnen oder draußen, die Luft ist wesentlich trockener als in den wärmeren Monaten. Deshalb braucht die Haut jetzt angepasste Pflege. Die Apotheker im Land Brandenburg geben Tipps, wie man seine Haut gesund durch Herbst und Winter bringt.

„Der natürliche Schutzschild der Haut ist eine dünne Fettschicht. Sinken die Temperaturen, reduziert die Haut die Talg- und Fettproduktion und ist damit beinahe ungeschützt vor äußeren Einflüssen“, erklärt Astrid Markow, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg. In Räumen ist die Haut zusätzlich der warmen, trockenen Heizungsluft ausgesetzt. Dadurch wird Feuchtigkeit entzogen, wodurch sie noch empfindlicher wird. Die Pflegeformel für die kalte Jahreszeit lautet daher: „Viel Fett und Feuchtigkeit.“

Peelings, Gesichtsbürsten und alkoholhaltige Gesichtswasser sollten im Winter im Schrank bleiben, empfehlen die Apotheker im Land Brandenburg. Bei kaltem Wetter wirken diese Produkte besonders aggressiv auf die Haut. Kosmetika mit hohem Wasseranteil sind für die Wintermonate ebenfalls ungeeignet. Das gilt auch für langes Baden, denn das entzieht der Haut Feuchtigkeit und greift den natürlichen Säureschutzmantel der Haut an. Im Winter sollte man sich auf kurzes Duschen mit fett- oder ölhaltigen Duschcremes beschränken. Generell gilt: „Jeder Hauttyp braucht im Winter eine fetthaltigere Pflege als im Sommer“, so Markow.

Neben dem Gesicht benötigen auch Lippen und Hände mehr Pflege: „Die Lippen besitzen keine schützende Fettschicht und leiden bei kühlen Temperaturen sowie starkem Sonnenlicht besonders“, sagt die Apothekerin. Ein pflegender Lippenbalsam mit UV-Schutz gehört insbesondere für Wintersportler unbedingt zur Ausrüstung. Wer im Gebirge Ski fährt, sollte zudem sein Gesicht mit einer Sonnencreme vor der UV-Strahlung schützen.

Besonders wichtig im Herbst und Winter ist eine gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse sowie viel Flüssigkeit. Astrid Markow: „Die Haut muss über das Blut mit ausreichend Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden.“ Kräutertees und Mineralwasser füllen den Feuchtigkeitsspeicher der Haut wieder auf. Auf diese Weise kann sich die Haut besser gegen äußere Einflüsse schützen.

Fakten zur Haut

- Die Haut ist Sensor und Schaltzentrale für Sinneswahrnehmungen, reguliert die Körpertemperatur und dient dem Körper als Schutzhülle.
- Die Haut eines erwachsenen Menschen bedeckt, je nach Körpergröße, eine Fläche von 1,5 bis zwei Quadratmetern.
- Ihr Gewicht macht etwa ein Sechstel des Körpergewichts aus, im Durchschnitt zehn bis zwölf Kilogramm.
- Im Durchschnitt hat die Haut nur eine Dicke von wenigen Millimetern.

Bildzeile:

Die Haut benötigt in der kalten Jahreszeit besondere Pflege. Doch nicht jede Creme eignet sich im Winter als Schutz zum Beispiel für das Gesicht. Die Apotheken im Land Brandenburg wissen aber, worauf es ankommt.

Foto: Alois Müller/Abdruck honorarfrei

Für Interviewwünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Apothekerin Astrid Markow, Telefon: 0331-888660

Herausgeber:

Landesapothekerkammer Brandenburg

Telefon: 0331-888660

Fax: 0331-8886620

Apothekerverband Brandenburg e.V.

Telefon: 0331-888650

Fax: 0331-8886540

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

Kontakt:

Apothekerin Astrid Markow

Landesapothekerkammer Brandenburg

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

Tel. 0331-888660

Fax 0331-8886620