

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 Ihre Haut möglichst gesund über den Winter kommt.

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 eigens für den Winter entwickelte Hautpflegeprodukte, die meist auch etwas mehr Fett enthalten. Wir beraten Sie gerne dazu, welche Pflege speziell für Ihre Haut geeignet ist. Zum anderen ist es wichtig, in den Innenräumen für ausreichende Luftfeuchtigkeit zu sorgen und zudem genug zu trinken: Mindestens zwei Liter (vor allem Wasser und Früchtetees) sollten es täglich sein.

Doch Sie können auch darüber hinaus einiges tun, damit Ihre Haut im Winter 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.

- Optimale Dusch- bzw. Badezusätze benutzen: Ölbäder schonen die Körperhaut mehr als Schaumbäder – dies gilt vor allem für jene, die zu trockener Haut neigen.

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) will die Haut gepflegt werden. Da sie vor allem abends Pflegestoffe besonders gut aufnimmt empfiehlt es sich, den Körper dann besonders gründlich einzucremen.

Falls die Haut Probleme macht

Juckreiz und Entzündungen sind Anzeichen dafür, dass mit der Haut etwas nicht stimmt. Dann ist besonders konsequente Pflege gefragt. Spezielle Produkte aus der Apotheke sorgen dafür, dass Sie sich bald wieder in Ihrer Haut wohlfühlen!