

Pflege für die Haut in der kalten Jahreszeit

Ich wollte heute für die Weihnachtsbäckerei produzieren – Plätzchen backen boomt natürlich gerade und der Countdown läuft... Noch gute vier Wochen, dann ist Weihnachten und Winter! Und das ist mein Stichwort: Winter...

Gerade in den letzten Tagen merke ich, dass meine Gesichtshaut spannt. Meine Tagespflege ist also nicht mehr reichhaltig genug... Während die Textur der Gesichtscreme im Sommer nicht leicht genug sein kann, verlangt die Haut jetzt nach mehr... Ab Ende Herbst wird bezüglich Hautpflege auch von Sommer- auf Winterhaut umgestellt... Wichtiger als Plätzchen backen ist heute also das Thema „Trockene Haut“, das ich mal kurz einschiebe...

Wann spricht man von trockener Haut? Wenn man sich nach dem Duschen oder Baden nicht gleich eincremt und die Haut dann spannt, juckt oder sogar Schüppchen bildet. Im Sommer, weil ich auch kein exzessiver Sonnenanbeter bin, muss ich mich zum Beispiel kaum eincremen... Nun aber ist die Feuchtigkeitsbarriere der Haut gestört, es wird zu viel Wasser nach außen abgegeben. Das passiert durch starke Sonneneinstrahlung, warme Heizungsluft, heiße Bäder und falsche Pflege.

Die richtige Reinigung und Pflege sind deshalb besonders wichtig. Perfekt sind reichhaltige Cremes mit natürlichen Pflanzenölen, die von der Fettzusammensetzung den Hautfetten ähneln. Zum Beispiel Olivenöl, Nachtkerzensamen-, Argan- oder Traubenkernöl sind für trockene Haut ideal (auch interessant in diesem Zusammenhang und als Pflege im Winter bestens geeignet, mein Blogpost zum Thema Öle) . Zusammen mit Stoffen, die die Feuchtigkeit in der Haut binden können, kann auch

trockene Haut wieder straff und ebenmäßig aussehen.

Gesichtsreinigung



Bei trockener Haut ist die Fett- und Feuchtigkeitsregulierung gestört, was auch bei zunehmendem Alter schlimmer wird. Mit den Jahren trocknet die Haut immer mehr aus, die Talgproduktion nimmt ab, die Oberhaut bindet weniger Feuchtigkeit und die Schweißdrüsen bilden weniger Schweiß. Unschöner Nebeneffekt: Trockene Gesichtshaut sieht rau oder rissig aus, manchmal gerötet oder schuppig und kann sogar jucken. Auch Falten können sich bilden oder verstärken. Sonnenstrahlen (auch im Winter), Heizungsluft, Seifen und Waschgel meiden, denn sie können trockene Haut verschlimmern. Wichtig ist, die richtige Hautpflege zu benutzen, die keinen Alkohol enthält und die trockene Gesichtshaut mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt.

Wasser-in-Öl-Emulsionen können die Oberhaut glätten, Stoffe wie Urea, Milchsäure und Glycerin helfen, die Feuchtigkeit in der Haut zu halten.

Die Reinigung sollte sanft sein. Einmal am Tag reicht, um abends die Make-up-Reste zu entfernen. Am besten keine Seifen und zur Tonisierung keine alkoholhaltigen Gesichtswasser verwenden. Besser eine rückfettende Reinigungsmilch. Die Reinigungsprodukte immer sorgfältig mit Wasser abspülen. Nach dem Abtrocknen am besten noch mit Thermalwasser nachsprühen, das erfrischt und beruhigt die Haut.

Gesichtspflege



Bei der Pflege auf Wasser-in-Öl-Emulsionen (enthalten mehr Öl/Fette als Wasser) für trockene Haut achten. Der Fettfilm glättet die raue Hautoberfläche und verhindert einen weiteren Feuchtigkeitsverlust. Öl-in-Wasser-Emulsionen können durch Verdunstung zu einem erhöhten Wasserverlust führen und sind ideal als Pflege für trockene Haut ungeeignet, auch wenn sie zunächst schneller einziehen als reichhaltigere Pflegeprodukte.

Wasserbindende Inhaltsstoffe wie Milchsäure und Glycerin erhöhen die hydratisierende Wirkung der Pflegecreme und helfen, die hauteigene Feuchtigkeit besser zu speichern. Als Pflege für trockene Haut eignen sich auch Gesichtsmasken, zum Selbermachen prädestiniert sind zum Beispiel Joghurt und Avokado, Quark und Banane.

Körperöl



Bei kalten Temperaturen produzieren die Talgdrüsen weniger Fett – ein Grund mehr, warum die Haut im Winter schneller rau und schuppig ist. Jetzt heißt es Cremes, Cremes, Cremes! Und das nach jedem Baden oder Duschen, je reichhaltiger, desto besser. Lotions, Body-Cremes und Körperöle mit pflanzlichen Fetten wie Nachtkerzen- oder Macadamiaöl machen die Haut wieder zart.

Ellbogen und Knie



Die Jeans scheuert am Knie und der Pullover rubbelt am Ellbogen. Die Folge: sehr raue und schuppige Haut, weil sich dort weniger Unterhautfettgewebe und Talgdrüsen befinden. Schuppigen Knien und Ellbogen verpasst man mit einem Peeling, auch gerne hausgemacht aus Zucker und Weizenkeimöl, eine sanfte Abreibung. Danach gilt eincremen, am besten zweimal täglich.

Hände und Füße



Die Füße stecken die meiste Zeit in dicken Socken und schweren Schuhen, die Hände sind Wind und Wetter, Wasser und Putzmitteln ausgesetzt. Als wären das nicht schon Strapazen genug, sind Hände und Füße zusätzlich geplagt, weil sich dort nur wenig Schweiß- und Talgdrüsen befinden. Die Hände sollten daher nach jedem Wasserkontakt immer gut eingecremt werden. Das besondere Verwöhn-Programm: Vor dem Zubettgehen Hände und Füße dick eincremen und Söckchen und Handschuhe drüber ziehen. Über Nacht einwirken lassen.

Unterarme



Besonders leicht spannt und juckt die Haut auch an den Unterschenkeln über den Schienbeinen, an Füßen, Händen, Ellbogen und Unterarmen. Allesamt Zonen, wo die Haut besonders dünn ist, wenig Fettzellen und Talgdrüsen besitzt. Dort zieht sich die Haut pergamentartig zusammen und reagiert vermehrt mit Schuppen, Rissen und Entzündungen, wenn sie nicht ausreichend Schutz und Pflege erhält.

Schienbeine



Heizungsluft und kalte Außentemperaturen können der Haut im Winter ganz schön zusetzen. Wer zu trockenen Beinen neigt, kennt das Problem schuppiger Schienbeine. Cremes mit hohem Wasseranteil sind genau das Falsche für trockene Beine, weil die Haut das Wasser nicht speichern kann. Die Hautbarrierefunktion wird geschwächt und ohnehin schon sehr trockene Haut trocknet weiter aus.

Am Abend großzügig fetthaltige Creme auf den Schienbeinen verteilen, feine Baumwollstrümpfe drüber ziehen und über Nacht einwirken lassen.

Lippen



