



## Winter-Check für die Haut - 5 Pflegetipps gegen trockene und spröde Haut

Von *medizinfuchs.de*

Erstellt am 20 Nov 2014 - 13:48

Bei kalten Temperaturen ziehen sich die Blutgefäße unserer Haut zusammen und transportieren nicht mehr genügend Nährstoffe. Durch den gedrosselten Stoffwechsel vermindert sich die Talgproduktion und damit ihr schützender Fettfilm, der äußere Umwelteinflüsse abwehrt und eine Austrocknung verhindert. Damit keine Irritationen und Spannungen entstehen, benötigt unsere Haut vor allem in der kalten Jahreszeit besondere Pflege. „Spezielle Wirkstoffe in Cremes und Reinigungslotionen, aber auch bestimmte Pflege- und Reinigungsrituale sowie andere äußere Einflüsse stärken die Haut nachhaltig“, erklärt Moritz Müller-Dombois, Geschäftsführer von *medizinfuchs.de*, dem führenden Medikamenten-Preisvergleich im Internet. Fünf einfache Tipps lassen den Teint auch im Winter gesund strahlen.

### 1. Pflege: Zusammenspiel aus Fett und Feuchtigkeit

Als Ersatz für die reduzierte Talgproduktion kommen bei kaltem Wetter am besten fetthaltige Tagescremes zum Einsatz. Verbraucher erkennen sie an Verpackungshinweisen wie „reichhaltig“ oder „rich“. Dabei sollte der Fettgehalt mindestens fünfzig, bei reiferer Haut sogar etwa siebzig Prozent betragen. Pflegeprodukte, die auf Macadamia-, Sanddorn- oder Jojobaöl basieren, eignen sich aufgrund ihrer hohen Öldichte ebenfalls sehr gut zur Pflege. Aber Vorsicht: Reine Fettcremes wie Vaseline verstopfen die Poren leicht und können zu Hautunreinheiten führen. „Neben Fetten benötigt die Haut auch ausreichend Feuchtigkeit, die etwa Inhaltsstoffe wie Harnstoff, Glycerin oder Hyaluronsäure liefern“, ergänzt der Geschäftsführer des Onlinepreisvergleichs *medizinfuchs.de*.

### 2. Reinigung auf Schongang stellen

Bei der Reinigung empfiehlt es sich grundsätzlich, möglichst wenig Seifen und Waschlotionen mit synthetischen Lösungsvermittlern (Tensiden) oder alkoholische Gesichtswasser zu verwenden. Stattdessen besonders an kalten Tagen lieber auf pH-neutrale und rückfettende Reinigungsprodukte zurückgreifen, die es auch in stationären und Online-Apotheken gibt. Peelings gehören im Winter – außer an mit Hornhaut bedeckten Stellen – nicht in das Beautyprogramm. Beim Baden und Duschen nur lauwarmes Wasser verwenden und nach maximal zehn Minuten zum Handtuch greifen. So lässt sich der dünne Fettfilm der Haut schonen und aufrechterhalten.

### 3. Auch Poren haben Durst

Um die Haut in den eigenen vier Wänden vor Austrocknung zu schützen, sollte die Luft ausreichende Feuchtigkeit besitzen. Hierfür einfach eine mit Wasser gefüllte Schale auf die Heizung stellen oder auf Zimmerpflanzen und Luftbefeuchter zurückgreifen.

### 4. Wahre Schönheit kommt von innen

Freunde eines strahlenden Teints achten am besten darauf, täglich zwei Liter Flüssigkeit aufzunehmen. Besonders eignen sich dafür Wasser, Saftschorlen oder Tees, die die Haut von innen heraus stärken. Aber auch Lebensmittel mit einem hohen Vitamin-A- und Vitamin-E-Gehalt – etwa Karotten, Tomaten und Hülsenfrüchte – liefern unserer Haut wertvolle Nährstoffe und unterstützen die körpereigenen Fette. „Wer auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen möchte, kann Produkte mit Inhaltsstoffen wie Zink, Vitamin B2 und Riboflavin wählen“, rät Moritz Müller-Dombois.

### 5. Frischekick an der Luft

Auch wenn kalte Winterluft unsere Haut häufig strapaziert, freut sich unser größtes Organ über Tageslicht. Denn Sonnenstrahlen erhöhen die körpereigene Produktion von Vitamin D und geben unserer Ausstrahlung einen Frischekick. Einfach täglich einen kleinen Spaziergang im Freien einplanen.



## Winter-Check für die Haut - 5 Pflegetipps gegen trockene und spröde Haut

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 07:47*): <http://www.medkom24.eu/node/19707>