

Der Winter ist Trockenzeit für Haut und Haar

Die Haut wird rissig, die Haare spröde und strohig. Die kalten Monate des Jahres erfordern eine besonders intensive Pflege des Körpers. Die falsche Pflege kann aber schnell das Gegenteil vom Erwünschten bewirken.

TEXT LENA ZUMSTEG

Um sich vor der eisigen Kälte zu schützen, packen sich die Leute in den kalten Wintermonaten mit wolligen Schals, Handschuhen und dicken Mützen ein. Meistens gelingt es dem bissigen Wind trotzdem, sich einen Weg durch die Kleidung zu bahnen. Um die Kälte nicht auch in den eigenen vier Wänden spüren, stellen die meisten ihre Heizung relativ hoch ein. Viele duschen zudem täglich ein- bis zweimal. Diese Angewohnheiten haben trockene und spröde Haut zur Folge.

Talgdrüsen sorgen für eine natürliche Befeuchtung der Hautoberfläche. Die Drüsen befinden sich im oberen Teil der Lederhaut und produzieren Lipide, also Fette. Nicht überall sind sie aber gleich aktiv: Die Zahl der Drüsen ist beispielsweise an den Oberschenkeln geringer als an anderen Körperteilen. Deshalb trocknet die Haut dort auch schneller aus. Mit zunehmendem Alter nimmt

ausserdem die Funktion der Talgdrüsen ab. Bei älteren Leuten und solchen, die anfällig auf Austrocknungsekzeme sind, geht der Prozess deshalb noch schneller voran.

FEUCHTIGKEIT ZURÜCKGEBEN

Nicht jedes Hautpflegeprodukt ist für das ganze Jahr geeignet. «Gel und Tonic sind in den kalten Jahreszeiten kontraproduktiv», sagt Daniela Kleeman, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie. Sie würden die Haut nur noch mehr austrocknen. Es sollten rückfettende Duschmittel verwendet werden. Ideal für den Winter sind Produkte mit vielen Harnstoffen. «Sie binden die Feuchtigkeit besser», sagt Kleeman. Grundsätzlich gilt: je trockener die Haut, desto fettender die Creme. Mit der «Hamamelis

virginiana» wurde eine Zaubernuss gefunden, die über die Fähigkeit verfügt, gereizte, rissige und trockene Haut zu pflegen. Produkte mit «Hamamelis» sind deshalb besonders in kalten Jahreszeiten zu empfehlen, wirken aber auch vorbeugend. Dasselbe Problem wie mit der Haut besteht auch beim Haar. Fachleute der Kosmetikbranche wissen, dass es

» Ideal sind Produkte mit vielen Harnstoffen.

wichtig ist, dem Haar Feuchtigkeit durch die Pflege zurückzugeben. Ansonsten werden die Haare trocken und strohig.

AGIEREN STATT REAGIEREN

Gegen trockene Haut helfen aber auch andere Massnahmen: Die Räume sollten nicht überheizt werden und wer die Sonne geniesst, muss auf genügend Sonnenschutz achten. «Duschen und Baden sollte man nicht zu heiss und nicht zu lange», sagt Kleeman. Wer zudem unter Heuschnupfen oder Asthma leidet, muss seine Haut das ganze Jahr durch intensiver pflegen als andere.

BESSER VERMEIDEN

Bei Haarprodukten sollte man auf die Inhaltsstoffe achten. Bei gewissen ist es besser, wenn man sie meidet, beispielsweise Silikone oder Parabene. Parabene sind eine Gruppe von Chemikalien, die als Konservierungsstoffe eingesetzt werden. Es gibt zwar keine Studie, die klar besagt, dass sie schädlich sind, doch wurden sie immer wieder in Geweben von Brustkrebstumoren nachgewiesen. Ob ein direkter Zusammenhang besteht, ist bisher nicht beweisbar. Experten empfehlen trotzdem, nicht die billigste Haarpflege aus dem Detailhandel, sondern bei Möglichkeit qualitativ hochwertigere Produkte zu kaufen. Denn vielfach enthalten diese weniger problematische Inhaltsstoffe. Ganz ausschliessen kann man das aber auch nicht. Deshalb ist ein Blick auf die Verpackungsrückseite nie schlecht.



Viele werden im Winter von trockener Haut geplagt.

Trockene, juckende, gerötete Haut?

The advertisement features a woman lying down on the left, looking towards the camera. In the center is a white tube of Hametum LipoLotion with a green cap and a yellow flower illustration. To the right of the tube is a red banner with the text 'mit Hamamelis'. Below the tube, there are four bullet points listing the product's benefits. At the bottom left is the Schwabe logo and company information. At the bottom right, it states where the product is available.

Hametum® LipoLotion

- pflegt Ihre Haut intensiv
- wirkt reizmildernd und beruhigend
- ohne Paraffine, ohne Parabene
- dermatologisch getestet

Mit der Natur. Für die Menschen.

SCHWABE Pharma AG,
Erlistrasse 2, 6403 Küssnacht a. R.
www.schwabepharma.ch

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.