

Die Winterzeit bekommt Haut und Schleimhäuten meist schlecht. Minusgrade und überheizte Räume trocknen sie aus und berauben sie ihrer Schutzfunktion.

Trockenzeit

Qual für die Haut

Bäume haben es leichter: Bei Wassermangel werfen sie – eine wirksame Überlebensstrategie – ihre Blätter ab. Winterzeit ist Trockenzeit – nicht nur für die Pflanzen, sondern auch für unsere Haut und Schleimhäute. Damit wir gesund durch den Winter kommen, sind kluges Verhalten und richtige Pflege wichtig.

Kälte, Alter, Wind

Bei klirrender Kälte ist die Haut, unser grösstes Organ, schlecht durchblutet: Sie wird nicht nur weniger mit Nährstoffen versorgt, bei winterlichen Temperaturen arbeiten auch die Schweiß- und Talgdrüsen auf Sparflamme. Schnell fehlt es der Haut an Feuchtigkeit und Lipiden, die sie vor dem Austrocknen schützen und geschmeidig machen.

Trockene Haut ist empfindlich, spröde, rissig, leicht schuppig und juckt meist unangenehm. Betroffen sind oft die Unterschenkel, denn dort sitzen besonders wenig Talg- und Schweißdrüsen. Weitere Faktoren können das Austrocknen der Haut verstärken:

- häufiges Baden/Duschen; Sauna
- Waschen mit alkalischen Seifen
- intensive Sonnenbestrahlung (auch im Solarium)

- geringe Luftfeuchtigkeit in überheizten Räumen
- bestimmte Medikamente, Kosmetika, Chemikalien (Franzbranntwein, Alkohol in Gesichtswässern)
- Krankheiten, Veranlagung
- höheres Lebensalter

In der Schweiz leidet jede dritte Person unter trockener Haut; überdurchschnittlich betroffen sind Kinder unter zehn Jahren, vor allem aber ältere Menschen über sechzig.

Richtige Hautpflege ist wichtig

Trockene Haut ist ziemlich empfindlich und muss richtig geschützt und optimal gepflegt werden. Bei der Körperpflege stehen Produkte mit rückfettenden Substanzen oder hohem Fettgehalt im Vordergrund. Wer im Winter viel an die Sonne geht, sollte Pflegeprodukte mit hohem Sonnenschutzfaktor verwenden und dabei die ungeschützten Lippen nicht vergessen.

Nasenschleimhäute sind empfindlich

Bei kaltem Wetter sollten wir möglichst durch die Nase einatmen: Nicht nur wird die Atemluft dabei erwärmt und durch kleine Härchen von Staub gerei-

nigt, sie wird durch das Sekret der Nasenschleimhaut auch befeuchtet. Ist die Nasenschleimhaut zu trocken, bilden sich Krusten und die Nase juckt: Die Atemluft wird nicht mehr genügend gereinigt und befeuchtet und reizt Kehlkopf und Bronchien. Auch viele weitere Ursachen wie Rauch, Medikamente, Lebensalter können eine trockene Nase hervorrufen. Linderung bringen in den meisten Fällen verschiedene Präparate zur lokalen Befeuchtung der Nasenhöhlen: Spüllösungen, Nasentropfen, -gels oder -crèmes.

Tipps gegen trockene Haut

- Schützen Sie sich vor Sonne, Wind und Wetter.
- Verwenden Sie statt Seife alkalifreie Produkte (Syndets); spülen Sie Reinigungsmittelreste gründlich ab.
- Duschen und baden Sie möglichst kurz und nur lauwarm; tupfen Sie sich danach sanft trocken. Verwenden Sie Dusch- und Badeöle.
- Tragen sie nach dem Reinigen sofort geeignete Pflegeprodukte auf, die optimal auf Ihren Hauttyp/Ihre Hauttypen und auch auf Ihr Lebensalter abgestimmt sind.

- Tragen Sie die Pflegeprodukte bei Bedarf mehrmals pro Tag auf.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu entfettenden Mitteln.
- Verbannen Sie alkoholhaltige Gesichtswässer und Gesichtsbürsten aus dem Badezimmer.
- Vermeiden Sie Stress. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

Vista – Lesen Sie sich gesund.
www.vistaonline.ch

Remederm Crème Fluide

Für trockene, sehr trockene, gereizte, gerötete Haut. Remederm Crème Fluide stärkt die Barrierefunktion, normalisiert die Verhornung, bietet wirksamen Schutz gegen äussere Einflüsse. Weitere Produkte erhältlich in Apotheken und Drogerien.

