

(5.1.2012) Während die einen jubeln und sich schon auf den Skiurlaub freuen, mosern die anderen, bleiben zu Hause und träumen vom nächsten Frühjahr. Sobald es draußen kalt wird, beschwert sich etwa jeder Dritte Deutsche über trockene, gespannte oder gerötete Haut. Mit ein paar kleinen Tricks kann man dem aber zuvor kommen.



Kalte Winterluft ist nicht nur ein Genuss – die kalte Jahreszeit sorgt auch für trockene, gespannte oder gerötete Haut

(sg) Es ist ein Graus für die Haut. Raus aus der warmen Wohnung in die frostige Morgenluft, von da ins klimatisierte Auto, danach wieder durch die kalte Brise bis zum beheizten Arbeitsplatz. Doch nicht nur der ständige Temperaturunterschied, sondern auch die niedrige Luftfeuchtigkeit machen der Haut zu schaffen. Sowohl die heimliche Heizungs- als auch die frische Winterluft ist viel trockener als normal. Besonders an sonnigen Wintertage kann die Luftfeuchtigkeit auf etwa fünf Prozent absinken – als Vergleich: Im Sommer erreicht die Luft durchaus die 85 Prozent Marke. „Die Folge ist ein nichtspürbarer Wasserverlust, perspiratio insensibilis.“ erklärt Professor Christoph Schempp, Oberarzt an der Universitäts-Hautklinik Freiburg. Jedoch können drei kleine Kniffe dabei helfen, den Wasserverlust auszugleichen und damit die Haut vor dem Austrocknen zu bewahren.

1. Trinken vor Cremen

So simpel wie wichtig. Wer leicht trockene Haut bekommt, sollte darauf achten, dass der Körper genug Feuchtigkeit nachliefern kann. Dazu sollte das normale Trinkpensum eingehalten werden. „Dass Sie zu wenig Wasser getrunken haben, erkennen Sie an der dunkleren, intensiveren Färbung des Urins. Da hilft ein Glas Wasser mehr als eine Feuchtigkeitscreme.“ rät Professor Schempp. Besonders ratsam ist ein guter Kräutertee. Der liefert nicht nur die benötigte Flüssigkeit, sondern unterstützt auch durch die enthaltenen Polyphenole die normale Schutzfunktion der Haut.

2. Körperpflege mit Köpfchen

Manchmal sind es die eigenen Bade- oder Duschgewohnheiten, die der Haut zu schaffen machen. Zu lange, zu heiß und zu viel Seife – das sind die häufigsten Fehler, die vor allem im Winter gemacht werden. Lauwarme, kurze Duschen sind, zumindest für die Haut, viel besser. Pflegeprodukte für trockene Haut sind meist gekennzeichnet – sowohl die Duschgels, als auch die Creme oder Lotion für danach. Rückfettende Öle und Cremes sind besonders zu empfehlen. Wer sich trotzdem unsicher ist, bekommt in den meisten Apotheken eine gute und fachkundige Beratung.



3. Reife Tatsachen

Natürlich kann auch eine gute Auswahl an Obst und Gemüse dem Wohle der Haut zuträglich sein. Diese enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien. Damit unterstützen sie die natürliche Schutzfunktion der Haut. „Ein Apfel zwischendurch oder ein Salat zum Hauptgericht ist also durchaus eine sinnvolle Unterstützung“, empfiehlt Professor Schempp. Ideal sind reife Mangos. Diese enthalten alles, was sich eine gesunde Haut wünscht und auch der Gaumen kommt nicht zu kurz.

Besonders aufmerksam sollte man bei Temperaturen ab dem Gefrierpunkt sein und wenn trotz niedrigen Temperaturen die Sonne hell am Himmel steht. Ein solches Hochdruckgebiet macht die Luft nämlich noch mal besonders trocken. Um dem entgegen zu wirken, wurde unter Mitwirken der Freiburger Hautklinik ein Pflegeprodukt auf Johanniskrautbasis entwickelt. Weiter Informationen darüber erhalten sie entweder in der Apotheke oder unter www.bedan.de.

Es wird geschätzt, dass alleine in Deutschland etwa sechs Millionen Menschen von Neurodermitis oder anderen entzündlichen Hauterkrankungen betroffen sind – Tendenz steigend. Für diese sind die niedrige Außentemperatur und die geheizte und trockene Innenraumluft besonders problematisch, denn ihre Haut ist selbst unter guten Bedingungen chronisch trocken und empfindlich. Viele nützliche Informationen finden Betroffene unter www.neurodermitis.net.

[zurück...](#)