

Perfekte Hautpflege zur kalten Jahreszeit

Wir kennen es alle: Die böse Mischung aus kalter Winterluft und trockener Heizungsluft zwingt unsere Haut in die Knie. Sie wird spröde, trocken und schmerzvoll. MEINE VITALITÄT erklärt Ihnen, warum Sie auch Ihre Haut im Winter „besser anziehen“ sollten, worauf Sie bei der optimalen Pflege auf jeden Fall achten müssen, und beleuchtet alle wichtigen Aspekte, damit Sie sich auch in den kalten Monaten in Ihrer Haut wohlfühlen können.

04.12.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Feuchtigkeit ist das A und O Wenn die Luft trocken und kalt ist, dann ist es relativ klar, wovon die Haut mehr braucht: Feuchtigkeit. Hierbei ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass Ihre Hautpflegeserie einen gewissen Fettanteil hat. Lassen Sie beim Eincremen kein Körperteil aus, vor allem nicht empfindliche, so wie Füße und Hände. Ganz besondere Aufmerksamkeit benötigen die Zonen, die im Freien unbedeckt bleiben, wie Hände, Gesicht und insbesondere die Lippen. Auch von Innen sollten Sie mit Feuchtigkeit nicht sparen: Nehmen Sie täglich genug Flüssigkeit zu sich. Hierfür sollen Sie sich, außerhalb des Getränks, auch an wasserhaltige Lebensmittel halten, zum Beispiel Früchte, Gurken, Suppen und so weiter.

Gesichtspflege Bei Temperaturen von weniger als acht Grad vermindert sich die Produktion der Talgdrüsen und die Feuchtigkeit der Haut verringert sich. Insbesondere die fallenden Temperaturen sorgen für die trockenere Haut. Achten Sie auf Cremes mit ausreichend Fett. Gut sind auch Hautprodukte mit pflanzlichen Ölen, wie Argan, damit wird die Haut optimal unterstützt.

Bei Kälte eignet sich auch Hautpflege mit Linolsäure oder Sheabutter. Diese haben einen hohen Fettanteil und schützen optimal bei frostigen Temperaturen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1453>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Make-up im Winter Nun ist die Zeit für ein Make-up, welches der Haut genügend Feuchtigkeit spendet. Feuchtigkeit spendendes Make-up sollte aber auch dem jeweiligen Hauttyp angepasst sein. Wenn die Haut mit Reizungen oder Hautunreinheiten reagiert, sollte die Pflegeserie natürlich schnellstmöglich gewechselt werden.

Hand und Fuß Vergessen Sie bloß nicht Ihre Füße richtig zu pflegen! Im Winter kommt es oft zu schmerzhaften Rissen und auch verstärkter Hornhaut. Nutzen Sie zur Abhilfe Fußcremes mit Urea. Man kann die Creme ohne weiteres auftragen, bevor man seine Socken anzieht, dann ist die Haut gut von pflegenden Substanzen umgeben, die später einziehen.

An den Händen sieht man oft als erstes die Spuren der trockenen Haut im Winter. Ohne Handschuhe sind die Hände der trockenen Luft im Freien dauerhaft ausgesetzt, dies macht sich natürlich bei unzureichender Hautpflege bemerkbar. Idealerweise benutzt man im Winter eine entsprechende Feuchtigkeit spendende Handcreme morgens und abends, um die Haut entsprechend zu schützen.

Ernährung für die Haut im Winter Die Belastung für unsere Haut ist im Winter besonders hoch, somit macht es Sinn, sich nun auch gesund zu ernähren. Für eine gesunde Haut ist eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen bedeutsam. Gegebenenfalls kann man bei einer Mangelversorgung auch zu Vitaminpräparaten greifen. Wer dann noch ausreichend Flüssigkeiten (am besten Wasser) zu sich nimmt, sorgt auch für eine gute Hautpflege von innen.

Baden und Duschen Ein ausgedehntes Bad im Winter ist eine richtige Wohltat für die Seele, allerdings wird die Haut hier zusätzlich beansprucht.

Duschen oder baden Sie am besten warm (unter 35 Grad), da zu heißes Wasser natürliche Fette einzieht. Um die Hautpflege im Winter optimal zu unterstützen, können Sie auch Feuchtigkeit spendende Badezusätze oder Badeöle dem Badewasser zugeben.

Das richtige Raumklima Beheizte Räumlichkeiten sind für die Haut genauso schlimm wie die kalten Temperaturen draußen. Die trockene Heizungsluft entzieht der Haut viel Feuchtigkeit. Eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent gilt als optimal. Um dies zu erreichen, gibt es dazu Luftbefeuchter, die feuchte Luft, mittels heißem Nebel, an den Raum abgeben. Erhältlich sind auch Luftwäscher, die ebenso Feuchtigkeit an den Raum abgeben. Andere Möglichkeiten: Eine Pfanne mit Wasser oder ein nasses Handtuch auf den Heizkörper legen.

Auch Pflanzen geben Feuchtigkeit an die Umwelt ab und sind zudem natürliche Luftbefeuchter.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1453>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Zimmerpflanzen wie Zyperngras¹⁶⁰; können das Raumklima verbessern, wenn man genügend aufstellt.

Sonnenschutz auch im WinterNutzen Sie auch im Winter Sonnenschutzprodukte regelmäßig, vor allem wenn Sie in den Bergen unterwegs sind. Die Haut ist im Winter äußerst empfindlich und nicht an die Sonne gewöhnt. Im Frühjahr kann trotz schöner Winterlandschaft die Sonnenstrahlung sehr stark werden. Nutzen Sie einen Sonnenschutz, eine Feuchtigkeitscreme oder Make-up, das mindestens Sonnenschutzfaktor 15 hat. Für ausgesprochen trockene Haut gibt es speziell entwickelte Wintersonnencremes. Vergessen Sie dabei nicht, Ihre Lippen zu schützen.

Hautpflege für MännerDie Haut der Männer hat mit den selben Problemen im Winter zu kämpfen, wie es auch für Frauen gilt. Aufgrund der unterschiedlichen Hautbeschaffenheit sollten aber nur spezielle Produkte für Männer verwendet werden. Dies gilt insbesondere für Gesichtscremes. Die Hautpflegeprodukte für Hände und Füße kann man sich aber problemlos mit seiner Partnerin teilen.

Hautpflege für KinderKleinere Kinder sollten ganz speziell im Winter nicht zu oft und heiß gebadet werden, dies würde die Haut nur unnötig zusätzlich reizen. Wenn Reizungen der Haut festgestellt werden, dann sollte man mit entsprechenden Pflegeprodukten Hilfe leisten. Um die Kälte von der Haut fernzuhalten, sollte man stets für wärmende, aber bequeme Kleidung sorgen.