



Alpine Wintersportler sollten stets auf ausreichenden Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor achten. Foto: panthermedia/svariophoto

Trockenheit vorbeugen: Gesunde Haut im Winter

OÖ. Kälte bedeutet für unsere Haut Stress. In Kombination mit trockener Heizungsluft und wasserhaltigen Pflegeprodukten sorgen Temperaturen tiefer als acht Grad Celsius plus für spröde Lippen und rissige Hände. Sinkt die Außentemperatur, reduziert sich die Produktion der Talgdrüsen. „Somit wird der natürliche Fettfilm der Haut dünner. Bei geringer Luftfeuchtigkeit in beheizten Innenräumen trocknet die Haut noch schneller aus“, warnt Werner Saxinger, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie am **Klinikum** Wels-Grieskirchen. Um dem vorzubeugen, sollte man trotz niedriger Temperaturen auf zu heißes Duschen und Baden verzichten.



„Greifen Sie bei Kälte selbst bei fettiger Haut zu reichhaltigen Produkten!“

Foto: KlinikumWE-GR/Robert Maybach

WERNER SAXINGER

„Wichtig ist auch, die Haut nach dem Waschen mit rückfettenden Pflegeprodukten einzucremen. Besonders bewährt haben sich Inhaltsstoffe wie Urea, Mandel- oder Olivenöl.“ Zur schonenden Reinigung der Haut empfehlen Experten im Winter alkoholfreie Produkte beziehungsweise Mizellenwasser. „Seien Sie in dieser Jahreszeit sparsam mit Peelings – sie stellen eine zusätzliche Strapaze da“, so Saxinger. Er rät, auf Pflege-

produkte auf Wasserbasis im Winter großteils zu verzichten. „Denn diese können durch das Wasser in der Creme zu regelrechten Erfrierungserscheinungen führen. Greifen Sie deshalb bei tiefen Temperaturen selbst bei fettiger Haut zu reichhaltigen Produkten!“

Hände und Lippen in Gefahr

Besonders Hände und Lippen neigen im Winter zu starker Trockenheit. Mit einer Pflege auf Fettbasis lässt sich hier vorsorgen. „Bei stark betroffenen Händen kann die Salbe auch dick über Nacht aufgetragen werden, darüber zieht man dünne Baumwollhandschuhe an.“ Auch Bewegung im Freien fördert die Gesundheit der Haut. „Dabei gilt es aber vor allem für alpine Wintersportler, nicht auf den ausreichenden Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor zu verzichten. Der Schnee reflektiert das Sonnenlicht, so erhöht sich das Risiko für Sonnenbrände“, erklärt der Dermatologe. Sollte es im Extremfall zu Erfrierungen kommen, gilt es, rasch zu handeln: „Suchen Sie einen warmen Ort auf und legen Sie nasse Kleidung ab! Die Haut nicht direkt über einer Hitzequelle erwärmen, dadurch kann es zu Verbrennungen kommen.“ Bleibt eine Gefühlsstörung an den betroffenen Stellen zurück oder bilden sich Blasen auf der Haut, sollte man schnell zum Arzt.

Sechs Tipps für gesunde Haut im Winter: meinbezirk.at/4401204