

# Gesunde Haut im Winter

Der Winter macht unserer Haut zu schaffen. Die trockene Luft entzieht ihr Feuchtigkeit, und auch die Heizungsluft macht ein Plus an Pflege notwendig. Als Faustregel gilt: Je trockener die Haut, desto fettreicher sollte die Creme sein. Glycerine und Harnstoff wirken bei Kälte effektiver. Durch die rückfettende Wirkung wird der Hautschutzmantel in die Balance gebracht und die Haut fühlt sich geschmeidiger an. „Kälte trocknet aus. Wer bei Frost seine Wäsche in den Garten hängt, stellt fest, dass sie trotzdem trocknet. Zusätzlich können kalte Luft, Schnee oder kalter Regen durch Lähmung der feinen Gefäße Hautschäden verursachen“, erklärt Prof. Dr. Volker Steinkraus vom Dermatologikum Hamburg, einer der größten Hautarztpraxen mit 35 Experten. Mit kleinen Tricks lässt sich die Haut aber über die kalte Jahreszeit bringen.

## Hautpflege

Salben sind eine ideale Alternative bei sehr trockener Haut: Sie sind fettreicher als Cremes, lassen sich je-

doch schwer verteilen. Vaseline als günstigste Variante hat einen hohen Anteil an Paraffin- und Mineralölen und versorgt die Haut mit viel Fett. Diese Wirkstoffe werden oft zu unrecht verteufelt, da Kontaktallergien und Unverträglichkeiten so gut wie nicht bekannt sind.

Menschen mit trockener und daher empfindlicherer Gesichtshaut sollten in dieser Jahreszeit Öle mit reizenden Stoffen wie Menthol und Alkohol meiden. Bei der Reinigung trockener Gesichtshaut ist jetzt besondere Vorsicht geboten, denn jede Reinigung entfernt den wertvollen Hydrolipidfilm auf der Hautoberfläche und damit die feuchtigkeitsbindenden Stoffe. Der Hautexperte Steinkraus empfiehlt eine Reinigung nur vor dem Schlafengehen mit lauwarmen Wasser oder einer milden Gesichtsseife. Morgens genügt klares Wasser – denn die Haut wird über Nacht nicht schmutzig.

## Duschbad

Viel Wasser und wenig Seife: Das ist die Wohlfühl-Formel auch für das Duschbad. Kurz und erfrischend sollte es sein, das Wasser dabei nicht zu heiß und die Nutzung von waschaktiven Substanzen sollte primär Talg- und Duftdrüsen gelten, etwa der Achsel- und Anogenitalregion. Beim Kauf von Duschgels sollte auf Produkte mit aggressiven Tensiden verzichtet werden. Sie reinigen zwar die Haut, spülen aber auch Lipide aus, die für den Selbstschutz der Oberhaut verantwortlich sind. Duschöle pflegen die ohnehin jetzt trockene Haut besser. Wichtig: Beim Abtrocknen nicht kräftig rubbeln, sondern die Haut abtupfen, damit die Pflegesubstanzen erhalten bleiben. Der Zeitpunkt unmittelbar nach dem Abtrocknen ist ideal für die so genannte Tandemtherapie. Morgens eine leichte Hydro lotion, die rasch einzieht, damit die Kleidung nicht eingefettet wird. Abends freut sich die Haut dann über eine reichhaltigere Lipid lotion mit einem höheren Fettanteil.



Prof. Dr.  
Volker Steinkraus

## Haarwäsche

Wer eine trockene Kopfhaut und trockene Haare hat, sollte Shampoos mit möglichst vielen pflegenden Substanzen verwenden. Langes Föhnen mit heißer Luft mögen Haare überhaupt nicht. Beim Föhnen gibt es drei Hauptfehler – zu heiß, zu dicht und zu lange. Gut ist ein kurzes Anföhnen und die Haare dann bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

## Lippenpflege

Raue und rissige Lippen sind ebenfalls eine für viele Menschen unangenehme Begleiterscheinung in den Wintertagen. Die günstigste und effektivste Pflege ist die Nutzung von Vaseline. Empfehlenswert sind auch Produkte mit Bienenwachs. Doch Vorsicht vor einer Überpflege der Lippen: Wer pausenlos

## Risiko Nasenspray

seinen Fettstift über die Lippen zieht – besonders oft bei jungen Mädchen zu beobachten – verschiebt sein Hautpflegeempfinden und damit seine Sensitivität. Wer dauernd schmiert hat ganz schnell das Gefühl, dass seine Lippen ohne den Stift nicht weich genug sind. So kann man schnell zum Lippenpflege-Junkie werden!

### Ernährung

Wer dem größten Organ des Menschen etwas Gutes tun will, sollte außerdem viel Wasser trinken, denn die Haut braucht jetzt besonders viel davon. Wasser sorgt für ein zusätzliches Schutz- und Pflegeprogramm, und hält die Hautbarriere in Balance. Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse der Saison ist ebenfalls Balsam für die trockene Haut. Viele ungesättigte Fettsäuren wie in Fisch enthalten, unterstützen die körpereigenen Lipide der Haut und sorgen somit für ihre Geschmeidigkeit.

Abschwellende Nasensprays können schon nach nur ein bis zwei Wochen zu einer Gewöhnung und zu einem vom Arzneimittel hervorgerufenen Schnupfen führen. So kann in kurzer Zeit eine Nasenspray-Abhängigkeit entstehen.

Die Sprays führen im Normalfall dazu, dass sich die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut zusammenziehen und man wieder problemlos durch die Nase atmen kann. Das ist bei akuten Erkältungen gewünscht, damit die Nasennebenhöhlen besser belüftet werden und sich nicht entzünden. Bei einer zu langen Anwendungsdauer tritt allerdings ab etwa einer Woche genau das

Gegenteil ein. Der abschwellende Effekt lässt nach, die gereizte Nasenschleimhaut schwillt stark an und lässt kaum noch

lung der Nasenschleimhaut. Der intensive Einsatz des Nasensprays trocknet außerdem die Schleimhäute aus und der Geruchs-

sinn leidet unter der chemischen Dauerattacke.

Als Ausweg wird empfohlen das Nasenspray schrittweise niedriger zu dosieren. Vom Spray für Erwachsene sollte man erst auf das Kinder- dann auf das Säuglings-spray wechseln, bevor man danach das Spray ganz absetzt. Am besten wird zuerst eine Nasen-

seite entwöhnt und wenn sie sich nach ein bis zwei Wochen erholt hat, kann man auch bei dem anderen Nasenloch auf das Spray verzichten.

Quelle: TK



Zu lange Anwendung von Nasenspray ist gefährlich.

Atemluft durch. Es kommt dann zu einem regelrechten Teufelskreis aus einer höheren Nasenspraydosis gegen die verstopfte Nase und einer dadurch verursachten stärkeren Schwel-

## Wieder lesen ohne Brille

Wenn das Lesen mit zunehmendem Alter immer schwerer fällt, greifen viele automatisch zur Brille. Dabei lässt sich Altersweitsichtigkeit durch gezieltes Üben meist ganz leicht beseitigen. In seinem Ratgeber mit beigelegter DVD „Wieder lesen ohne

Brille“ stellt der erfolgreiche Sehtrainer Leo Angart Übungen vor, die dem Verlust des

Muskeltonus der Augen entgegenwirken. Er selbst trug 25 Jahre eine Brille, bis es ihm vor 15 Jahren gelang, von jeglicher Sehhilfe loszukommen. (sy)

Leo Angart: „Wieder lesen ohne Brille“, Nymphenburger Verlag, 112 S. mit DVD, 19,95 Euro, ISBN 3-4850-1173-0



### Verlosung

Das schleswig-holstein journal verlost drei Ratgeber „Wieder lesen ohne Brille“. Schicken Sie bis zum 14. Januar eine Postkarte an den sh:z, Gesundheitsredaktion, Nikolaistraße 7 in 24937 Flensburg oder senden Sie unter dem Stichwort „Gewinnspiel“ eine E-Mail an sy@shz.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!