



© AtlasStudio / iStock / Getty Images

Haut und Haare im Winter

Während Haut und Haare im Sommer durch Sonne und Wind austrocknen können, müssen sie sich im Winter gegen Kälte und trockene Heizungsluft behaupten. Jetzt ist die richtige Zeit, um die Pflege den **veränderten Anforderungen** anzupassen.

Haut und Haare haben es im Winter wirklich nicht leicht. Der ständige Wechsel zwischen kalten Außentemperaturen und warmen Innenräumen führt nicht selten zu trockener und gereizter Haut, juckender Kopfhaut oder statisch aufgeladenen

Haaren. Kosmetische Haut- und Haarprodukte bieten wirksame Hilfe.

Tipps für die Haut Bei Kälte ist die Haut weniger gut durchblutet als bei wärmeren Temperaturen. Der Körper will sich damit vor der Auskühlung schützen. Für die Haut bedeutet

das: Sie wird empfindlicher für Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Trockenheit oder äußere Schadstoffe. Weil die Talgdrüsen weniger schützendes Hautfett produzieren, steigt die Gefahr, dass die Haut austrocknet – ein Effekt, der durch lange Aufenthalte in trockener Raumluft noch verstärkt wird. Mit der

Haut sollte man jetzt behutsam umgehen und Peeling nur vorsichtig einsetzen. Nun sind vielmehr Pflegeprodukte gefragt, die den Feuchtigkeitsverlust der Haut ausgleichen und die Haut zusätzlich mit Fett versorgen. Fetthaltige Pflegeprodukte wie Bodylotions auf Wasser-in-Öl-Basis oder eine besonders

lipidhaltige Creme auf Öl-in-Wasser-Basis wirken dem Austrocknen entgegen. Was ebenfalls gut wirkt: Nachtpflegeprodukte auch tagsüber benutzen und einen möglichen Fettglanz mit einem leichten Puder mattieren.

Auch die Verwendung von Körperölen oder ölhaltigen Badezusätzen ist bei Kälte besonders empfehlenswert. Beim Duschen, Baden oder der Ge-

Tipps für die Haare Dicke Mützen und Schals sind zwar kuschelig und schützen vor Kälte, führen aber leider oft zu elektrostatischer Aufladung und lassen die Haare „fliegen“. Warme Heizungsluft trocknet die Haare zusätzlich aus und nicht selten reagiert die Kopfhaut auf einmal sehr sensibel. Pflegeprodukte, die das Haar und die Kopfhaut mit extra Feuchtigkeit versorgen, schaffen

Weniger Peelings, mehr Pflege auf Fett- und Öl-Basis schützen die Haut in rauen Zeiten.

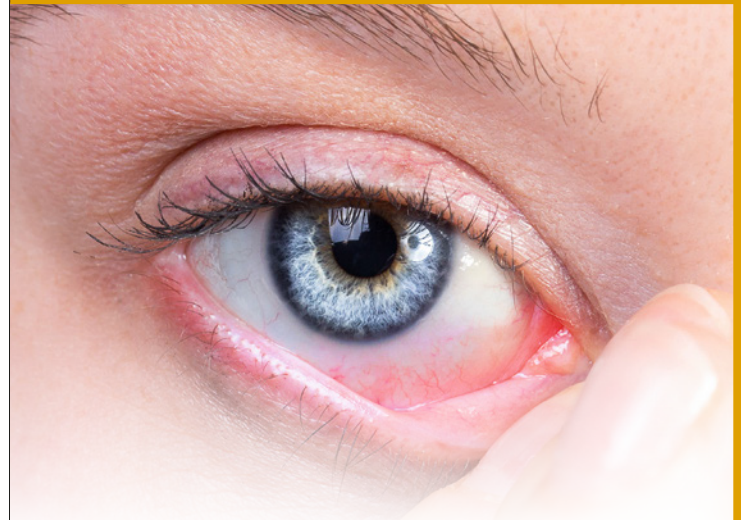
sichts- und Handreinigung helfen milde, seifenfreie Produkte beim Kampf gegen trockene Haut. Ideal ist es, wenn man zum Schluss die Haut nochmals kalt abspült. Das schließt die Poren und trägt dazu bei, die Haut geschmeidig zu halten. Außerdem ist es wichtig, auch bei Kälte und strapazierter Haut bei längeren Aufenthalten im Freien an einen ausreichenden UV-Schutz zu denken. Das gilt auch für die Lippen, die man am besten mit einem Fettstift mit hohem Lichtschutzfaktor pflegt.

Ein weiterer Tipp: Bei trockener, empfindlicher und durch Kälte stärker beanspruchter Haut sind spezielle Creme-Masken empfehlenswert. Sie enthalten besondere, in der Hautpflege bewährte Wirkstoffkomplexe, wie zum Beispiel Liposomen.

hier Abhilfe. Die Haare freuen sich außerdem, wenn sie regelmäßig mit besonders reichhaltigen Kuren verwöhnt werden, die brüchige Stellen im Haar kitten, die Haarstruktur wieder glätten und gleichzeitig das Fliegen der Haare verhindern. Besonders effektiv sind diese Produkte, wenn sie unter Wärme auf das Haar einwirken können. Unter einem Handtuch dick und warm eingepackt, können die Kuren ihre Wirksamkeit voll entfalten. Spezielle Haarwässer wirken außerdem beruhigend auf der Kopfhaut, wenn sie regelmäßig angewendet werden. Ein sanftes Einmassieren in die Haut regt die Durchblutung an und mildert unangenehmen Juckreiz. ■

*Birgit Huber,
ikw (Industrieverband
Körperpflege und
Waschmittel e.V.)*

GESTRESSTE AUGEN AM BILDSCHIRM?



Bei Bildschirmnutzung¹ blinzeln wir viel weniger!

Augenblinzeln vor dem Bildschirm

3-4
mal pro Minute

» Vorzeitige Verdunstung der Tränenflüssigkeit

» Trockene Augen

Augenblinzeln normal

15
mal pro Minute

EVOTEARS® Augentropfen



✓ Einzigartiger² Verdunstungsschutz

✓ Wie Balsam für trockene Augen



¹ z. B. PC, Smartphone, Tablet

² aufgrund Perfluorhexyloctan und Wasserfreiheit