

Di, 06.11.2012, 7:29

tmg0001 4 vm 719 dpa-tmn 0013

tmn0014 4 vm 719 dpa-tmn 0013

Kosmetik Lifestyle Winter Gesundheit Ratgeber KORR

Neues aus der Beautybranche/RUBRIK Je fetter, desto besser - Die Haut braucht im Winter mehr Schutz Von Simone Andrea Mayer, dpa (Mit Bild tmn0460 vom 06.11.12)

Ein langer, kalter Winter kann der Haut ziemlich zu schaffen machen. Denn die Kälte trocknet aus - vorzeitige Falten sind die unerfreuliche Folge. Mit der richtigen Pflege lässt sich das vermeiden.

Berlin (dpa/tmn) - Pflanzen bekommen eine warme Hülle aus Vlies. Das schützt sie vor Kälte, vor allem aber vor dem Austrocknen. Denn auch bei sehr frostigen Temperaturen verdunsten sie Wasser. Der menschlichen Haut geht es ähnlich: Sie verliert auch im Winter Feuchtigkeit. Dadurch fühlt sie sich trocken an, schuppt und juckt. Mancher sieht gleich deutlich gealtert aus - denn trockene Haut bildet Falten oder vorhandene Furchen vertiefen sich.

Die Haut werde empfindlicher, weil der sogenannte Hydro-Lipid-Mantel, der wie ein natürlicher Schutzmantel wirkt, durch die Kälte aus dem Gleichgewicht gerät, erläutert Elena Helfenbein, Beautyexpertin des VKE-Kosmetikverbandes in Berlin. «Die Haut produziert weniger Fett und kann Feuchtigkeit schlechter binden. Im Winter gilt deshalb: Versorgen Sie die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit und Fett, damit sie geschmeidig bleibt und nicht rissig oder spröde wird.» Gerade ältere Haut könne sich im Winter schlechter vor Kälte schützen, erläutert Helfenbein.

Die Folgen zeigen sich häufig aber erst im Laufe des Winters. «Im Januar, Februar, März kommen die Menschen zu uns mit Austrocknungsekzemen», berichtet der Hautarzt Heiko Grimme aus Stuttgart, Mitglied im Berufsverband der Deutschen Dermatologen. «Die Vorsorge muss aber schon im Herbst beginnen.» Zwischen Oktober und März - auf jeden Fall aber, wenn die Heizung in der Wohnung oder im Büro läuft - müssten andere Pflegeprodukte im Badezimmer stehen.

«Verwenden Sie eine reichhaltigere, lipidhaltigere - umgangssprachlich fettigere - Creme als im restlichen Jahr», rät Grimme. Fett in und auf der Haut verhindere, dass zu viel Feuchtigkeit verdunstet. Der Mediziner vergleicht das mit einem Rasen im Garten: «Ist er der Sonne ausgesetzt, verdunstet Wasser. Aber wenn er eine Schutzschicht wie längere Grashalme hat, schützt das vor dem Austrocknen.»

Cremes seien die Schutzschicht für die Haut. Grimme empfiehlt daher, Gesicht und Körper am besten ein- bis zweimal täglich einzucremen. Produkte mit mehr Fett oder Ölen sind im Handel aber nicht so leicht zu erkennen. Denn die Hersteller verzichten auf Hinweise wie «lipidhaltig», da die Verbraucher nichts Fettiges wollten.

Grundsätzlich helfe es weiter, auf Hinweise zu achten, dass die Creme für trockene oder sehr trockene Haut geeignet sei. Sie sollte allerdings nicht viel Feuchtigkeit enthalten, da dies die Verdunstung verstärke. «Das ist eine physikalische Tatsache - immer wenn Wasser verdunstet, ergibt sich Verdunstungskälte», erklärt Grimme. «Wenn man mit einem feuchtem Lappen übers Gesicht fährt und es wird kühl, ist das Verdunstungskälte. Bei extremen Minusgraden kann das sogar so weit gehen, dass sich eine Eisschicht bildet.»

Um nicht gleich die Sommerprodukte wegzuerwerfen, empfiehlt er: «Man kann die Nacht- zur Tagescreme machen. Die ist in der Regel ein bisschen reichhaltiger.» Und Monika Ferdinand, Vorsitzende des Bundesverbandes der Deutschen Kosmetiker und Kosmetikerinnen in Bexbach (Saarland) rät, sich im Fachgeschäft Produkte «auf Cremebasis» zeigen zu lassen. Beratung bräuchten vor allem Menschen mit Aknehaut. Denn hier dürfe die Pflege auch im Winter etwas, aber nicht zu fett- oder ölhaltig sein, sagt die Kosmetikerin.

Extrembedingungen ist die Haut auf der Skipiste, beim Radfahren oder beim Winterspaziergang ausgesetzt. Die Experten raten in diesen Fällen zu Spezialcremes gegen Kälte oder zu richtigen Fettcremes, gerade für die empfindliche Augenpartie. «Aber man muss sie wieder abmachen, wenn man in warme Räume kommt», erläutert Ferdinand. «Die Schicht riegelt die Haut hermetisch ab.» Sie könne dadurch kaum atmen.

Wichtig ist auch, richtig zu duschen. Das bedeutet: nicht heiß, auch wenn man das gerade im Winter gerne macht. Denn das strapaziere die Haut zusätzlich, erläutert Helfenbein. «Beim Duschen außerdem ein Duschöl verwenden, das schon beim Einseifen pflegt und den Schutzmantel der Haut intakt lässt.» Verzichten sollte man auf normale Seife und auf alle nicht schonenden, waschaktiven Substanzen, sagt Dermatologe Grimme. Sie trocknen die Haut noch stärker aus - und dann juckt und schuppt sie.

dpa-Notizblock

* * * *

Die folgenden Informationen sind nicht zur Veröffentlichung bestimmt

Ansprechpartner

- Elena Helfenbein, über Antje Brüne, VKE-Pressestelle, +49 202 7052636, <info@presse-bruene.de>
- Heiko Grimme, über Berufsverband der Deutschen Dermatologen, Martina Weyh, Pressestelle, +49 2251 7762520, <m.veyh@bvdd.de>
- Monika Ferdinand, Bundesverband der Deutscher Kosmetiker und Kosmetikerinnen, +49 6826 1887046

dpa-Kontakte

- Autorin: Simone A. Mayer, +49 30 285232971, <mayer.simone@dpa.com>
- Redaktion: Nina C. Zimmermann, +49 30 285232893, <zimmermann.nina@dpa.com>
- Ansprechpartnerin Foto: Andrea Warnecke, +49 30 285232970, <fotos@dpa-themendienst.de>

dpa/tmn may nz ah

Copyright: dpa