



RICHTIGE PFLEGE IM WINTER VERHINDERT HAUTSCHÄDEN

Ähnlich wie die Natur verfällt auch unsere Haut in den Winterschlaf – auch dann, wenn es noch nicht richtig kalt ist. Schon ab Mitte September verändert sich unser Hautstoffwechsel step-by-step.

Was geschieht in der Haut?

- Die Haut wird weniger durchblutet
- So kommen weniger Sauerstoff, Nährstoffe und Feuchtigkeit an die äußeren Hautschichten
- Schlackenstoffe werden schlechter abtransportiert
- Die Zellzwischenräume werden weniger mit Feuchtigkeit versorgt, die einzelnen Zellschichten kleben mehr zusammen, die Haut ist weniger prall und elastisch
- Es wird weniger Schweiß und Talg produziert, der Hydrolipidmantel der Haut wird reduziert

Was sind die Folgen?

- Die Haut wird trocken, rissig, empfindlich
- Trockenheitsfältchen an Augen und Wangen werden sichtbar
- Spannungsgefühl, Juckreiz, Rötungen

Erschwerend kommt noch trockene Heizungsluft dazu.

„Je kälter es draußen ist, umso wärmer lieben wir es drinnen.“

Die Heizungsluft entzieht unserer Haut zusätzlich Feuchtigkeit, der Körper wehrt sich gegen den Feuchtigkeitsentzug, indem er immer mehr Feuchtigkeit von innen nach außen holt, um den Feuchtigkeitsverlust auszugleichen. So wird die Haut von innen her immer trockener.

Zusätzlich wollen und sollen wir nach draußen gehen!

FRISCHE LUFT & SONNE

Nicht nur wegen der Stimmung zieht es uns nach draußen, wir brauchen auch im Winter Sonne, damit über die Haut Vitamin D gebildet werden kann:

- **für den Erhalt der Knochendichte**
- **gegen einen Mangel / gegen Osteoporose**

Wenn wir dann raus ins Kalte gehen, ziehen sich unsere Blutgefäße noch mehr zusammen – noch schlechtere Durchblutung, noch weniger Nährstoff- und Sauerstoffaufnahme sind die Folge. Die Haut wird noch trockener, sie wird rissig und empfindlich.
→ Reiz-, Schadstoffe und Bakterien dringen schneller ein.

Die Krönung der „Haut-misshandlung“ ist dann Ski fahren mit anschließendem Hüttenbesuch. Der Wechsel von eiskalt zu wirklich heiß → Was passiert? → Couperose

Wie verhält sich die Haut bei Kälte?

0°C Außentemperatur → Hauttemperatur sinkt um 15°C
Ski fahren bei -10°C (mit 50km/h) → Hautaußentemperatur -40°C
Windstärke 5 bei 0°C → Hautaußentemperatur -8°C
Schon bei +8°C regelt der Körper die Fettproduktion der Haut gegen NULL.

Wie halten wir die Schutzbarriere der Haut intakt?

- Kleinmolekulare Pflege
- Großmolekular zum Schutz
- UV-Schutz
- Viel trinken, warmer Tee (1-2 Liter täglich)
- Radikalfänger (innen und außen)
- Wasser auf die Heizung stellen, auch im Schlafzimmer

Warum ist die Wintersonne so gefährlich?

- Die Haut ist im Winter meist nicht durch Pigmentierung geschützt.
- Pro 100 Höhenmetern nimmt die Kraft der Sonne um 1% zu.
- Die Reflexionskraft von Schnee erhöht die Intensität der Sonne um 85%.

