

# Schutz für den Schutzmantel

Der Winter konfrontiert unsere Haut durch seinen Mix aus Schnee, Wind, Regen und trockener Luft mit Temperatur und Feuchtigkeitsschwankungen. Eine echte Strapaze, insbesondere für sensible Haut. Beraten Sie Ihre Kunden dazu, welche **Hautpflege** jetzt besonders lohnt.



© xxxxxxxx / iStock / Getty Images

**S**ie spannt, wird trocken und juckt. Typische Anzeichen, dass die Haut im Winter einfach andere Bedürfnisse hat als bei zwanzig Grad aufwärts. Und das nicht nur bei Ihren Kunden mit Neurodermitis oder Allergien: Extreme Witterungsverhältnisse mit Eiseskälte und trockener Heizungsluft strengen auch gesunde Haut ganz schön an. Denn sie wird von einem Verbund aus Hornzellen und einem von den Talgdrüsen stammenden Fettfilm vor Austrocknung geschützt. Die geringe Luftfeuchtigkeit im Winter hat zur Folge, dass die schützende Hornschicht brüchig wird und weniger Feuchthaltefaktoren gebildet werden.

Erschwerend kommt dazu, dass kaltes Wetter eine verminderte Talgdrüsenaktivität zur Folge hat und dadurch einen deutlich dünneren Fettfilm. Ferner ziehen sich Blutgefäße, welche die Haut versorgen, bei Kälte zusammen, wodurch sie weniger mit Nährstoffen versorgt wird und blasser wirkt als üblich.

**Supergau trockene Heizungsluft** Geht es von draußen nach drinnen in beheizte Räume, lässt die trockene Hei-

zungsluft den Feuchtigkeitsfilm der Haut verdunsten und die Haut somit austrocknen. Auch kalte Schneeluft enthält deutlich weniger Feuchtigkeit als warme Luft. Insgesamt wird die Haut also von allen Seiten angegriffen. Ab Temperaturen unter acht Grad Celsius stellen Talgdrüsen ihre Produktion ein. Jetzt ist es also immens wichtig die Haut neben Feuchthaltefaktoren mit einer ausreichenden Portion Fett zu versorgen. Besonders betroffen sind exponierte Hautareale wie das Gesicht, Hände und Lippen. Trockenheitsekzeme sind deshalb keine Seltenheit, auch bei Kunden mit normaler oder Mischhaut.

## **Lippenpflege nicht vergessen**

Ist die Haut zu trocken, leiden die Lippen oft zuerst. In der Lippenhaut finden sich weder Talg- noch Schweißdrüsen und ihre Hornschicht ist extrem dünn. Kein Wunder, dass sie besonders anfällig für Witterungen ist. Eine spröde, verletzte und häufig spannende Oberfläche ist das Resultat. Wer dann noch zu wenig trinkt, forciert diesen Zustand. Reflexartig werden die Lippen dann ständig mit Speichel benetzt, was sie zusätzlich reizt. Eine gute Lippenpflege kann hier helfen, doch es

gilt, sinnvolle und wirksame Produkte auszuwählen.

Empfehlen Sie Pflegestifte ohne Mineralöle. Bewährt haben sich Produkte mit natürlichen Wachsen und Ölen. Auch Produkte mit Bienenhonig oder Propolis können strapazierte Lippen wieder in Balance bringen. Mögen Kundinnen gerne etwas Farbe auf ihren Lippen, gibt es farbigen Lippenbalsam und Lippenstifte mit pflegenden Ölen und Hyaluronsäure aus Ihrem Sortiment. Auch hierbei empfiehlt es sich, Stifte ohne Mineralöle anzuwenden. Denn ein Teil des Lippen-Make-ups wird auch immer geschluckt.

### Von Handschuhen und Handcreme

Hände zu waschen hat seit zwei Jahren einen ganz anderen Stellenwert erreicht. Denn seit der Corona-Pandemie ist bekannt, wie sinnvoll und wichtig regelmäßige Handhygiene ist. Doch gründliches Waschen, Desinfizieren und nasskaltes Wetter machen aus zarten Pfoten schnell trockene Reibeisen. Im Winter kommt hinzu, dass die Regenerationszeit aufgrund der niedrigen Temperaturen deutlich erhöht ist. Die Hautbarriere braucht also länger, um den Zustand, den sie vor dem Waschen hatte, wiederherzustellen. Steuern wir nicht rechtzeitig gegen, können sich Risse bilden, entzünden und den Weg frei für Bakterien und Viren machen. Sie nisten sich ein und tragen zu Ekzemen bei. Empfehlen Sie, die Hände draußen mit Handschuhen vor der Kälte zu schützen. Außerdem sollte man sie nicht mit klassischer Seife, sondern Waschlotionen mit hautähnlichem pH-Wert reinigen. Diese Lotionen eignen sich auch als Duschgel. Alternativ können Sie auch ölhaltige Waschlotionen empfehlen, die gleichzeitig rückfettend wirken,



## INGEDAMPFT

- + Unter 8°C stellen Talgdrüsen ihre Talgproduktion ein, die Haut wird deutlich trockener.
- + Besonders betroffen sind das Gesicht, Hände und Lippen.
- + Statt klassischer Seife empfiehlt sich zur Hand- und Körperpflege eine Waschlotion mit hautfreundlichem pH-Wert.
- + Auch jetzt sollte die Tagescreme einen Lichtschutzfaktor beinhalten.
- + Pflegende Inhaltsstoffe für die Haut am ganzen Körper sind Urea, Hyaluronsäure, Ceramide, Glycerin, Öle wie Jojoba-, Weizenkeim-, Nachtkerzen-, Mandel- oder Traubenkernöl.

auch sie sind für Hände und Körper ideal. Nach jedem Waschen die Hände mit fett- und feuchtigkeitsreicher Handpflege eincremen. Bewährte feuchtigkeitsspendende oder -bindende Inhaltsstoffe sind Urea, Hyaluronsäure, Ceramide und Glycerin. Den Fettanteil spenden pflanzliche Öle wie Jojoba-, Weizenkeim-, Nachtkerzen- oder Traubenkernöl. Ein ölhaltiges Peeling mit Salz- oder Zuckerkristallen kann die Handpflege unterstützen: zum Beispiel vor dem Schlafengehen die Hände grünlich waschen, dann peelen und dick mit Handcreme versorgen.

### Nichts für Warmduscher

Beim Waschen, Duschen oder Baden sollten Ihre Kunden auf sehr heißes Wasser verzichten. Auch das kräftige Rubbeln mit dem Handtuch und aggressive Seifen können die Haut zusätzlich austrocknen und Ekzeme begünstigen. Vorteilhaft sind hingegen Reinigungsöle, fettende Badezusätze sowie die tägliche Nutzung rückfettender Körperlotionen.

**So atmet die Haut im Gesicht auf** Zur Winterpflege empfehlen Sie Kunden mit normaler oder Mischhaut, ihre

Creme gegen das Pendant für trockene Haut einzutauschen. Auch die meist reichhaltigere Nachtcreme bietet sich als Tagespflege an, in Kombination mit einem Fluid mit Lichtschutz. So können Ihre Kunden bei der für sie gewohnten Pflegelinie eines Herstellers bleiben – besonders empfehlenswert für Kunden mit sensibler und gereizter Haut. Alternativ lässt sich die übliche Tagescreme mit Öl anreichern. Pflegende Öle aus dem Naturkosmetiksegment wie Mandelöl werden besonders gut getragen. Auch Produkte aus dem Babysortiment bieten sich

an, da hier auf Zusätze wie Konservierungsmittel und Emulgatoren verzichtet wird. Raten Sie Ihren Kunden, mit einer Dosis von einem bis zwei Tropfen in der täglichen Portion Tagescreme zu beginnen. Falls das nicht reicht, können sie die Menge steigern. Spezielle Kälteschutzcremes (Cold Creams) sind sinnvoll bei Outdoorsport wie Skifahren oder Jogging. Sie schützen die Gesichtshaut gegen Wind, Frost, Nässe und Kälte. Damit es keinen Wärmestau in der Haut gibt, sollte sie beim Aufenthalt in Innenräumen entfernt und gegen die übliche Winterpflege getauscht werden.

### Auch in der dunklen Jahreszeit an die Sonne denken

So trüb und düster die Tage jetzt auch sein mögen – was immer Bestandteil der Gesichtspflege sein sollte, ist ein Produkt mit UV-Schutz. Denn auch jetzt hat die Sonne genug Kraft, die Haut zu schädigen. Hinzu kommt, dass die Synthese des schützenden Pigments Melanin aufgrund der Sonnen-Entwöhnung gedrosselt ist. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin*



## PRAXISTIPPS

- + statt der Tagespflege für normale oder Mischhaut nun das Pendant für trockene Haut verwenden
- + alternativ die Nachtcreme durch ein Fluid mit Lichtschutz als Tagescreme anwenden
- + Hände nach jedem Waschen eincremen
- + zur Lippenpflege ausreichend trinken und Pflegestifte ohne Mineralöle verwenden
- + Cold Cream nach dem Aufenthalt im Freien entfernen und durch die normale Wintertagespflege ersetzen