

Gut isoliert



Eisiger Wind, Kälte, Nässe, Schnee und Minusgrade sind eine Kraftprobe für Haut und Haar. Kaum Jemand, der jetzt nicht mit trockener und strapazierter Haut Bekanntschaft macht. Die beste Zeit, Pflege aus der Apotheke anzubieten.

© Evgeniya Porechenskaya / 123rf.com

Einflüsse. In beheizten Räumen herrscht Wüstenklima: Trockene Luft entzieht ihr zunehmend Wasser. Da sind Hautprobleme vorprogrammiert. Wer täglich pflegt, kann unangenehmen Juckreiz und damit verbunden Irritationen und Ekzemen vorbeugen. Das gilt für Frauen und Männer. Trockene Haut ist kein unabwendbares Schicksal! Besonders jetzt ist die Apotheke eine gute Anlaufstelle für passende Hautberatung und wirksame Pflegeprodukte.

Tausendsassa Öl Bei Plusgraden ist Feuchtigkeit einer der Pflegefaktoren überhaupt. Doch jetzt braucht sie mehr, mit einer täglichen Ration Fett. Empfehlen Sie Kunden, die üblicherweise Cremes für normale oder Mischhaut verwenden, das Pendant für trockene Haut. Die meisten Hersteller haben in ihren Serien meist beide Produkte im Angebot. So können sie – auch bei klimatischen Veränderungen – ihrer gewohnten Serie treu bleiben. Das ist besonders wichtig bei sensibler und gereizter Haut. Alternativ lässt sich die übliche Tagescreme mit Öl anreichern. Es ist ein wahres Multitalent, kann Gutes tun, schützen, nähren und pflegen. Ein wunderbarer Nebeneffekt: Pflegende Öle, beispielsweise aus Mandeln aus dem Naturkosmetiksegment, werden besonders gut vertragen. Auch Öle, die zur Babypflege gedacht sind, eignen sich bestens. Denn hier wird auf Konservierungsmittel und Emulgatoren verzichtet. Täglich ein bis zwei Tropfen mit der Tagescreme mischen, fertig. Ob diese Menge reicht, ist individuell verschieden. Empfehlen Sie Kunden mit dieser Dosierung zu starten. Wer lieber ein fertiges Produkt bevorzugt, ist mit so genannten „Winter Cremes“ gut beraten. Die

Für Spannungen, Juckreiz, Schuppen, Trockenheitsfältchen, spröde Lippen und trockenes Haar sind neben Minusgraden ständige Klimawechsel verantwortlich. Kälte mindert die Blutzufuhr in der Haut. Sie

wird schlechter mit Nährstoffen versorgt, reagiert mit Trockenheit und neigt zu verstärkter Hautreizung. Talgdrüsen drosseln ihre Aktivität, produzieren kaum noch eigenes Fett – und das schon bei 8 °C. Die Haut wird durchlässiger für äußere

fetthaltigeren Texturen schützen die Gesichtshaut gegen winterliche Klimareize.

Ab Kopf abwärts Auch der restliche Körper freut sich jetzt über eine Extraportion Fett und Feuchtigkeit. Zum Duschen bieten sich Duschöle an, eine lohnende Empfehlung gerade für Männer. Eincremen empfinden sie meist als lästig. Rückfettende Substanzen aus diesen Produkten schützen die Haut. Auch wenn ein heißes Bad oder Dusche als angenehme Wohltat empfunden wird, strengt es die Haut mehr an als gedacht. Gesunde Temperaturen liegen bei maximal 37 bis 39 °C. Badezusätze mit rückfettenden Substanzen und Ölen sind im Winter ideal. So entspannend und wärmend es im warmen Nass ist, nach 10 bis 15 Minuten sollte man der Wanne entsteigen. Gründlich abtrocknen und eincremen. Alternativ die Haut etwas feucht lassen und ein Körperöl einmassieren. Es zieht so besonders gut und schnell ein, versorgt die Haut mit wertvollen Lipiden. Ein paar Tropfen Öl können auch der herkömmlichen Körperlotion beigemischt und aufgetragen werden.

Pflegerituale für kalte Tage Nutzen Sie die dunkle Jahreszeit für Aktionen zum Thema Wellness und Hautpflege. Ein Schaufenster

lässt sich mit passenden Produkten dekorieren. Beispielsweise verschiedene Öle für Gesicht und Körper, Pflegecremes für trockene Haut, Pflegecremes für trockene Haut, reichhaltige Hand- und Fußcreme, Gesichtsmasken, Haarkuren, Lippenpflege und Saunaaufgüsse. Einfach alles, was im Winter besonders gut tut.

Geben Sie Kunden Vorschläge fürs heimische Spa. Dazu Haare waschen, eine Kur für trockenes und strapaziertes Haar einarbeiten. In ein vorgewärmtes Handtuch wickeln und eine Stunde wirken lassen. Gleichzeitig eine Maske auf das zuvor gereinigte Gesicht auftragen. Neben speziellen Produkten aus Ihrem Sortiment, eignet sich auch eine dicke Schicht der Gesichtsscreme für trockene Haut. 20 bis 30 Minuten einziehen lassen, Reste mit einem Kosmetiktuch entfernen. Zum Abschluss ein paar Tropfen Öl in die Haut massieren.

Auch Hände und Füße freuen sich über eine Verwöhnkur. Dazu Füße mit spezieller Creme, beispielsweise mit Urea, Pentavitin oder Glycerin, dicker eincremen als üblich. Baumwollsocken anziehen, mindestens eine Stunde oder über Nacht einwirken lassen. Gleiches lässt sich auch mit den Händen machen. Alternativ etwas Öl leicht erwärmen, Hände damit einreiben, Baumwollhandschuhe anziehen und über Nacht

einwirken lassen. Wichtig: auch Nägel und Nagelhaut mit Öl einreiben. Das schützt vor Rissen und Entzündungen. Nach jedem Händewaschen eincremen und draußen immer Handschuhe tragen. Die zarte Lippenhaut vor dem Gang ins Freie unbedingt mit Lippenpflege versorgen. So ist die Haut gut gewappnet gegen Väterchen Frost.

Hautpflege von innen Während des Beratungsgesprächs in der Apotheke können Sie zudem auf folgende Punkte hinweisen: Täglich eineinhalb bis zwei Liter Wasser, Kräuter- oder Früchtetee versorgen die Haut mit Feuchtigkeit, die ihr im Winter entzogen wird. Mithilfe von Wasser sondert sie außerdem Schadstoffe und Abbauprodukte ab. Auch eine ausgewogene Ernährung stärkt die Haut: Frisches Obst und Gemüse führen der Haut wichtige Vitamine, Spurenelemente und Feuchtigkeit zu. Vitamin C stärkt das Immunsystem, steigert die Zellaktivität und festigt die Haut. Vitamin E wirkt als Radikalfänger umweltbedingter Hautalterung entgegen. Es ist in Getreidekeimen, Fleisch, Milch oder Eigelb enthalten und wirkt auf die Haut beruhigend und feuchtigkeitsspendend. ■

*Kirsten Metternich,
Freie Journalistin*

Anzeige

ANNA VERTRÄGT NICHT ALLES

IMMER DIESE PROBLEME MIT DEM ESSEN!

WAS ANNA NOCH NICHT WEISS: SIE HAT MÖGLICHERWEISE EINE HISTAMIN-INTOLERANZ!

Wie Sie trotzdem alles essen und genießen können

ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE!!

DAOSIN®, 30 Kapseln, PZN 3265905
DAOSIN®, 60 Kapseln, PZN 3265360

Zur diätetischen Behandlung von Lebensmittelunverträglichkeiten durch Histamin-Intoleranz. Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät). Wichtige Hinweise: Kein vollständiges Lebensmittel. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Kyberg Vital GmbH · Keltnering 8, 82041 Oberhaching · info@kyberg-vital.de · www.kyberg-vital.de

www.kyberg-vital.de