

Beauty-Quickies - Hautpflege im Winter

Im Winter benötigt die Haut besonders viel Pflege. Der Temperaturwechsel zwischen eisiger Kälte draußen und trockener Heizungsluft drinnen macht der Haut im Winter zu schaffen, die Folgen sind Rötungen, schuppige Stellen, Risse und Juckreiz. Besonders Gesicht, Lippen und Hände brauchen intensive Pflege und Schutz durch ausreichend Feuchtigkeit und Fett. Versorgen Sie Ihre Haut mit einem speziellen Winter-Pflegeprogramm: Wir haben tolle Tipps und einfache Rezepte für die Pflege und den Schutz Ihrer Haut!



Was die Haut im Winter braucht

Die kalte Jahreszeit bedeutet für unsere Haut viel Stress, denn je niedriger die Temperaturen und je trockener die Luft, desto höher ist die zusätzliche Belastung der natürlichen Schutzfunktion unserer Haut. Heizungsluft in geschlossenen Räumen entzieht der Haut viel Feuchtigkeit, und die Kälte draußen verringert die natürliche Talgproduktion. Zudem ist die Hautdurchblutung bei kalten Temperaturen vermindert, und die Haut wird zusätzlich gereizt. Sie ist gerötet, trocken, rissig und juckt. Hautpartien wie Gesicht, Ohren, Lippen und Hände sind dabei besonders gefährdet.

Unsere Haut benötigt im Winter daher zusätzlich Fett und Feuchtigkeit, und mit einfachen Regeln bei der Hautpflege kann man den natürlichen Schutz seiner Haut unterstützen. Verwenden Sie für die Pflege reichhaltige Körper- und Gesichtcremes, die zudem Inhaltsstoffe wie Harnstoff, Vitamin E und Kollagen enthalten, die den Feuchtigkeitshaushalt verbessern, den Säureschutzmantel der Haut stärken und so die Geschmeidigkeit und Gesundheit unseres größten Organs - der Haut - erhalten.

Wichtig ist, die Haut nicht noch zusätzlich auszutrocknen. Verzichten Sie auf zu häufiges Waschen mit Seife - besser sind milde Waschemulsionen. Kurze, nicht zu warme Duschen sind in dieser Jahreszeit am besten. Wechselduschen oder Saunagänge stärken zusätzlich die Widerstandskraft Ihrer Haut. Nach dem Duschen oder Baden sollten Sie den ganzen Körper eincremen. Wer auf seine Badewanne nicht verzichten will: Ölbäder statt Schaumbäder verwenden, dabei sollte das Wasser nicht zu heiß sein. Nach dem Baden die Haut nur vorsichtig abtupfen, damit der Ölfilm auch in die Haut einziehen kann.

Besonders empfindlich: Unser Gesicht

In der kalten Jahreszeit sollten Sie zwischen feuchtigkeitshaltigen und fetthaltigen Cremes unterscheiden: Eine Feuchtigkeitscreme mit einem hohen Wasseranteil kann im Winter draußen schädlich sein, weil die Feuchtigkeitspartikel bei



kalten Temperaturen verdunsten und es zu Erfrierungen auf der oberen Hautschicht kommen kann. Wenn es also an die frische Luft geht: Eine fetthaltige Creme für Gesicht und Hände benutzen, die neben einem hohen Fettanteil auch reizlindernde und beruhigende Substanzen wie Lindenblütenextrakt, Mandel- oder Jojoba-Öl enthalten sollte. Für den Aufenthalt in warmen, trockenen Innenräumen eignen sich aber weiterhin wasserbasierte, feuchtigkeitshaltige Cremes gut.

Für die Gesichtspflege gilt: Wasserbasierte Cremes und Hydrogele sowie Gesichtswasser mit Alkohol trocknen die Haut aus. Peelings strapazieren die Haut zusätzlich und können Rötungen und Spannungsgefühle hervorrufen. Eine milde Reinigungsmilch, alkoholfreies Gesichtswasser oder ph-neutrale Seife eignen sich bei der Reinigung daher am besten und führen der Gesichtshaut ausreichend Feuchtigkeit zu. Ideal sind auch Crememasken, da sie dick aufgetragen werden und lange einziehen können.

Auch die Augenpflege sollte nicht vergessen werden, denn die Hautpartie um die Augen ist besonders zart und empfindlich. Versorgen Sie Ihre Augenpartie mit einer reichhaltigen Fettpflege: Tragen Sie etwas Hautöl oder Creme (alkoholfrei und unparfümiert) auf einen Wattebausch oder ein Reinigungspad auf, legen diese dann auf die geschlossenen Augen und lassen es etwa 10 Minuten einwirken.

Ein ganz spezielles Thema sind die Lippen, denn diese besitzen weder Talg- noch Schweißdrüsen, die für Fett und Feuchtigkeit sorgen könnten. So werden Lippen schnell spröde und rissig, vor allem im Winter, wenn ihnen Kälte und Trockenheit zusetzen. Deshalb darf ein Lippenpflegestift in der kalten Jahreszeit nicht fehlen: Stifte mit Bienen- oder Palmwachs sowie Jojoba-Öl eignen sich für die tägliche Pflege, Stifte mit einem zusätzlichen UV-Schutzfilter sind für den Aufenthalt im Freien ideal.

Rezepte für einen strahlenden Teint

Eine beruhigende oder feuchtigkeitsspendende Maske ist eine Wohltat fürs Gesicht. Für jede Anwendung gilt: Vorher die zu behandelnde Stelle gut reinigen. Nach einer Maske das Gesicht mit kaltem Wasser abtupfen, um die geöffneten Poren wieder sanft zu verschließen. Außerdem sollten Sie Ihre Haut nach einer Maske gut eincremen. Übrigens: Reste von selbstgemischten Masken sollten nicht aufbewahrt werden. Gönnen Sie Ihrer Haut also etwas Gutes und probieren Sie eines dieser Rezepte zum Selbermachen aus:

Extrapflege mit Milch

Pflegen Sie Ihr Gesicht morgens und abends mit frischer Vollmilch: Einfach etwas Milch auf einen Wattebausch oder ein Reinigungspad geben und das Gesicht damit reinigen. Milch enthält viele Vitamine und Mineralstoffe und stärkt den natürlichen Säureschutzmantel der Haut.

Regenerierende Maske

1 Esslöffel Milch, 1 Esslöffel Naturjoghurt, 1 1/2 Esslöffel Honig, 1 Esslöffel Weizenkleie und 1 Teelöffel Olivenöl oder Butter verrühren. Diese Masse dick auf das Gesicht auftragen, 5 Minuten einziehen lassen und dann mit lauwarmen Wasser





abwaschen.

Traubenkernöl-Maske bei Hautspannungen

1 Esslöffel Traubenkernöl (Reformhaus) mit zwei Esslöffeln Naturjoghurt vermengen. Die Mischung mit einem Pinsel auf das Gesicht auftragen, dabei Augen und Lippen auslassen. Nach 15 Minuten Einwirkzeit mit lauwarmen Wasser abspülen.

Maske für strapazierte Haut

Sie brauchen: 1 Eigelb, 1 kleine Avocado, 1/2 Banane, 2 Teelöffel Karottensaft, 2 bis 3 Teelöffel Heilerde (Apotheke). Avocado und Banane pürieren, dann Eigelb, Karottensaft und Heilerde hinzugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren. Diesen Brei auf das Gesicht auftragen, etwa 10 Minuten einwirken lassen und anschließend mit warmem Wasser abspülen.

Erdbeer-Maske für trockene Haut

Eine Handvoll Erdbeeren pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Drei Esslöffel Sahnequark und einen Teelöffel Olivenöl untermischen. Diese Gesichtsmaske 15 Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abwaschen.

Rezepte für schöne Hände

Die Haut an den Händen besitzt nur wenige Talgdrüsen und kann schnell austrocknen und spröde werden. Besonders in der kalten Jahreszeit können unsere Hände daher mehrmals täglich eine Extraportion Pflege gut gebrauchen. Versuchen Sie es doch einmal mit selbstgemachter Pflege:

Pflegebalsam

20 g Mandelöl, 30 g reines Glycerin (Apotheke), 50 g Zitronensaft, 20 g Kölnisch Wasser. Alle Zutaten in eine Flasche füllen und gut durchschütteln. Mehrmals täglich eine kleine Menge davon in die Hände einmassieren, und trockene und rissige Hände werden wieder zart. Dieses Rezept aus Großmutter's Zeiten hilft auch heute noch.

Mandel-Zitronen-Öl

50 ml Mandelöl leicht erwärmen und tröpfchenweise einen Teelöffel Zitronensaft unterrühren. Das angewärmte Öl auf die Hände auftragen und mit kreisenden Bewegungen sanft einmassieren. Der Zitronensaft löst trockene Hautschuppen, und das pflegende Mandelöl kann gut von der Haut aufgenommen werden.

Handbad für spröde Hände

200 ml Buttermilch mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermischen, mit dem Schneebesen unter ständigem Rühren leicht erwärmen. Flüssigkeit in eine Schüssel geben und darin die Hände etwa 5 Minuten baden und gleichzeitig einmassieren.

Rezepte für glänzende Haare



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





Unsere Haare sind im Winter oft trocken und glanzlos. Hier können spezielle Haar-Anwendungen zum Selbermachen helfen:

Spitzen-Kur

Zwei Esslöffel Olivenöl mit zwei Esslöffeln Zitronensaft leicht erwärmen. Diese Mischung in die feuchten Haarspitzen massieren und nach kurzer Einwirkzeit mit Shampoo auswaschen.

Haarkur für strapaziertes Haar

Eine Avocado pürieren, mit zwei Eigelb und einem Teelöffel Olivenöl verrühren. Diese Mischung in die Haare massieren und etwa 15 Minuten einwirken lassen. Danach die Haare mit einem milden Shampoo auswaschen.

Bananen-Conditioner

Zerdrücken Sie eine Banane, geben Sie einen Esslöffel Honig dazu, verrühren Sie beides zu einer glatten Masse. Das Haar mit warmem Wasser anfeuchten und den Bananenbrei in Haar und Kopfhaut einmassieren. Haare mit Plastikfolie oder einer Duschhaube abdecken und ein Handtuch darumwickeln. Nach etwa 20 Minuten die Haare gut ausspülen und wie gewohnt mit Shampoo waschen.

Schimmer-Spülung

Geben Sie den Saft von zwei Zitronen in einen Liter kaltes Wasser und spülen Sie Ihre Haare nach dem Waschen damit, das lässt das Haar glänzen.

