

DEUTSCHLAND | DEZEMBER 2016

# Reader's digest

## ÜBER DEN WOLKEN

Flugbegleiter über  
Tomatensaft und  
Turbulenzen

SEITE 66

## KLASSIKER: DER DOKTOR UND DAS LIEBE VIEH

SEITE 136

DRAMA:  
ALLEIN IN DER  
ARKTIS

SEITE 32

ALLES  
GUTE FÜR  
IHRE HAUT!

SEITE 98

## DAS SCHÜTZT SIE VOR DIABETES

SEITE 40

ANNE WILL ÜBER POLITIK UND POPULISMUS...	28
WAHRE WEIHNACHTSWUNDER .....	58
EINKAUFEN MIT GUTEM GEWISSEN .....	73
KULTUR: WAS DIE ISLAMISCHE WELT PRÄGT...	116
MADRID: EINE STADT IM AUFBRUCH.....	128



Draußen kalt, drinnen warm – das macht der Haut zu schaffen. Worauf es bei der Pflege jetzt ankommt

# Gesund und schön durch den Winter

VON STELLA CORNELIUS-KOCH

**BESTIMMT HABEN SIE** Garten, Haus und Auto schon winterfest gemacht. Haben Sie auch an Ihre Haut gedacht? Nein? Das sollten Sie aber, denn die kalte Jahreszeit setzt ihr ganz schön zu. „Je kühler es wird, desto mehr verringert sich die Blutzufuhr der Haut. Ein Mechanismus, mit dem unser Organismus dafür sorgt, dass die Wärme im Inneren des Körpers erhalten bleibt.

Allerdings sorgt er auch dafür, dass unsere Haut weniger Nährstoffe erhält“, erklärt Dr. Uta Schlossberger, Hautärztin aus Köln und Mitglied im





Berufsverband der Deutschen Dermatologen. „Sinkt die Temperatur unter acht Grad, stellen die fettproduzierenden Talgdrüsen zudem ihre Aktivität ein. Der Mangel an Fett schwächt die Schutzhülle, die unsere Haut vor dem Austrocknen bewahren soll.“

Trockene Heizungsluft entzieht unserer Haut zusätzlich Feuchtigkeit. „In der Folge spannt sie und beginnt zu jucken. Auch Einrisse der Haut, sogenannte Fissuren, und Ekzeme treten im Winter häufiger auf“, berichtet die Expertin. Doch soweit muss es nicht kommen – mit der richtigen Pflege.

## DAS GESICHT RUHIG ÖFTER EINCREMEN

Cremt Janne Klöpfer ihre Haut im Winter nicht ausreichend ein, bekommt sie das sofort zu spüren. Dann zeigen sich auf ihrem Gesicht trockene, schuppige Stellen.

„Besonders unangenehm ist dies rund ums Kinn, auf der Stirn und den Augenlidern“, erzählt die Organisationsberaterin aus Hannover, die als Baby unter Neurodermitis litt.

Die Hauterkrankung hat die heute 56-Jährige gut im Griff, ganz ohne Spezialprodukte.

„Ich verwende günstige Pflegeprodukte aus dem Discounter. Die Tagescreme trage

ich auch auf die Augenlider auf. Im Winter muss ich hin und wieder nachcremen. Dafür nehme ich dann eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme.“

„Gut so“, sagt Hautärztin Dr. Schlossberger. „Auch Nachtcremes enthalten mehr Fett als Tagescremes. Wer trockene Haut hat, der kann sie im Winter ruhig auch morgens auftragen.“ Ansonsten gilt in der kalten Jahreszeit: Achten Sie beim Kauf von Pflegeprodukten auf die Stichworte „trockene“ oder „reife“ Haut sowie „Wasser in Öl“. „Gele, die fettähnliche Substanzen, sogenannte Lipide, enthalten, sind leicht und trotzdem rückfettend und stellen damit eine optimale Winterpflege für die Haut dar“, ergänzt Dr. Schlossberger.

Wer zu unreiner Haut neigt, schützt sie bei Kälte hingegen am besten mit häufigerem Eincremen. Der Griff zu fetthaltigen Produkten kann nämlich Pusteln und Mitesser verschlimmern oder gar erst auslösen. Personen mit fettiger Haut benötigen im Winter nicht unbedingt eine Extrapflege, erklärt die Expertin.

**Egal, welcher Hauttyp Sie sind: Ih-ren Lippen sollten Sie bei Kälte beson-deren Schutz zukommen lassen. Un-sere Haut weist im Mundbereich nur eine dünne Hornschicht und kaum fettproduzierende Talgdrüsen auf.**

„Sobald man das Bedürfnis hat, sich die Lippen öfter als gewöhnlich zu befeuchten, ist es an der Zeit, eine Pflege aufzutragen“, erklärt Sabine Robrahn, Kosmetikerin aus Bremen, die als



Visagistin auch schon Schauspieler für Film, Fernsehen und Bühne geschminkt hat. Lippenbalsam oder eine Wundheilungscreme eignen sich dafür besonders. „Gerade morgens können Sie auch die Augenpflege-creme für die Lippen verwenden. Bei spröden, rissigen Lippen hilft Honig. Den tupfen Sie einfach auf, lassen ihn zehn Minuten einwirken und lecken ihn dann ab“, empfiehlt Robrahn.

Für die Reinigung greifen Sie besser zu sanften Reinigungs-lotionen an-stelle von Waschgelen und Seife. Das Gesichtswasser sollte keinen Alkohol enthalten – er trocknet die Haut aus. Achten Sie bei Make-up-Produkten auf einen höheren Cremeanteil. „Da-mit fühlt sich die Haut geschmeidiger an als mit einem Puder-Make-up, das trockene und strapazierte Winterhaut eher müde und fahl aussehen lassen kann“, rät die Kosmetikerin.

Sonnenschutz ist auch in der kalten Jahreszeit Pflicht! Ganz besonders gilt dies beim Wintersport in den Bergen. Mindestens Lichtschutzfaktor 30 sollte es sein. Sehr praktisch sind Produkte mit integriertem Kälteschutz, die vor allem auf Nase, Ohren, Wangen und Lippen aufgetragen werden.

## DEN KÖRPER NICHT VERGESSEN

Am Ende eines kalten Tages ein aus-giebiges warmes Vollbad nehmen – welch ein Genuss! Aber übertreiben Sie es nicht. Heißes

## MITMACHEN & GEWINNEN

Runden Sie Ihre Hautpflege mit einem Eau de Toilette ab. Zum Beispiel mit den Düften *Allegria* für die Dame und *Inno* für den Herrn. Wir verlosen zehn Flakons. Zur Teilnahme genügt ein Anruf unter:

**01805 2110 045\***

**Teilnahmeschluss:**

**13.12.2016**

\* 14 Cent/Minute aus dem dt. Festnetz, max. 42 Cent/Minute aus dem Mobilnetz; aus allen anderen Ländern je nach Anbieter



Feuchtigkeit. Bleiben Sie maximal 20 Minuten bei höchstens 38 Grad in der Wanne. Beim Duschen gilt: möglichst kurz und nicht zu heiß. Verwenden Sie ölhaltige Badezusätze beziehungsweise Duschöle oder Cremeduschen.

Cremen Sie sich anschließend sogar gut ein. Auch hierbei darf es etwas reichhaltiger sein: Am besten verwenden Sie Körperöl oder reichern Ihre normale Bodylotion mit etwas Mandel- oder Jojobaöl an. „Vergessen Sie beim Eincremen niemals Hals und Dekolleté. Weil die Haut dort sehr dünn ist, reagiert sie besonders sensibel und neigt zur Fältchenbildung“, sagt Kosmetikerin Robrahn.

Sie empfiehlt, sich hin und wieder ein leichtes Körper-Peeling zu gön-

nen, zum Beispiel mit braunem Zucker, den Sie mit Olivenöl vermischen. Auf diese Weise entfernen Sie trockene Schuppchen von der Hautoberfläche und die Pflegeprodukte können wieder besser einziehen.

## SO BLEIBEN HÄNDE STREICHELZART

Im Winter verwandeln sich eben noch streichelzarte Hände in raue und risige Sorgenkinder. Kein Wunder: Als Endglied unserer Extremitäten werden sie – wie die Füße – bei Kälte weniger durchblutet und schlechter mit Fett und Feuchtigkeit versorgt.

Karla Nowak aus Frankfurt am Main kann ein Lied davon singen: „Ich habe seit vielen Jahren das Problem, dass meine Fingerkuppen in der kalten Jahreszeit ganz trocken werden und Risse bekommen.“ Knöpfe stellen die 54-Jährige dann vor ein Problem.

Auch Küchenarbeiten wie

das Schneiden von Zitronen oder Zwiebeln sind für die Werbefachfrau in dieser Phase unangenehm und schmerzhaft.

„Um ein Austrocknen zu verhindern, reinigen Sie Ihre Hände anstatt mit Seife mit einer pH-neutralen Seifenlotion und lauwarmem Wasser. Cremen Sie anschließend Hände, Nägel und Nagelhaut gut ein“, empfiehlt Dermatologin Dr. Schlossberger. Neben Fett sollte die Handcreme die Haut zusätzlich mit Feuchtigkeit versorgen. Inhaltsstoffe wie Urea und Glycerin eignen sich dafür besonders, da sie die Wasserbindungsfähigkeit der Haut erhöhen.

Für eine Extraportion Pflege reiben Sie Hände und Nägel abends mit etwas Mandel- oder Olivenöl ein, ziehen dünne Baumwollhandschuhe an und lassen das Ganze über Nacht einwirken. Tragen Sie bei Kälte stets Handschuhe. Das schützt Ihre Haut und sorgt durch die Wärme für eine bessere Durchblutung. Gönnen Sie sensibler, gereizter oder Neurodermitis-Haut spezielle Produkte aus der Drogerie oder Apotheke.

## DAS MACHT FÜSSE WINTERFEST

Dicke Socken und Stiefel: Was unsere Füße im Winter schön warm hält, macht ihnen gleichzeitig das Leben schwer. Fehlende Bewegungsfreiheit und Sauerstoffmangel führen dazu, dass vor



allem Fußsohlen, Zehenkuppen und -zwischenräume austrocknen. Die Folge können tiefe Risse sein, die manchmal sogar bluten.

Ärzte sprechen in diesem Fall vom atopischen Winterfuß. Laien verwechseln ihn leicht mit einer Hautpilz-erkrankung. „Um herauszufinden, welche Hauterkrankung vorliegt, wird Ihr Dermatologe eine Pilzkultur anlegen“, erklärt Expertin Dr. Schlossberger.

Mit der richtigen Pflege können Sie trockenen, rissigen Winterfüßen wirksam vorbeugen: Tragen Sie geschlossenes Schuhwerk nur so lange wie nötig. Statt Socken aus synthetischen Fasern wählen Sie lieber solche aus Baumwolle. Cremen Sie Ihre Füße täglich mit einem Fußpflegeprodukt ein. Je trockener die Haut, desto höher sollte der Fettanteil sein. Pflegende Inhaltsstoffe wie Urea, pflanzliche Öle, Glycerin oder Panthenol machen die Haut geschmeidig und helfen, die Hornhaut in den Griff zu bekommen.

Wer ständig unter kalten Füßen leidet, dem heizen Wärmecremes mit dem Paprika-Wirkstoff Capsaicin ein, die zudem pflegende Wirkung haben.

**EINE WEITERE** Maßnahme hilft Ihrer Haut in der kalten Jahreszeit – und die hat gar nichts mit Pflege zu tun. Heizungsluft trocknet Haut und Schleimhäute aus. In Innenräumen empfiehlt es sich daher, auf die Luftfeuchtigkeit zu achten. „Wasserbehälter auf Heizkörpern oder Luftbefeuchter können helfen, das Raumklima

## DIE HAUT VON INNEN PFLEGEN

- Damit die natürliche Hautbarriere funktioniert, muss sie mit ausreichend Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse.
- Vergessen Sie das Trinken nicht. Ausreichend Flüssigkeit – am besten Wasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees – füllt die Feuchtigkeitsspeicher auf und schützt so vor Trockenheit und Rissen. Faustregel: zwei Liter am Tag.
- Bei trockener Haut, Juckreiz oder Ekzemen kann die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels wie Nachtkerzenöl helfen, das es als Kapseln oder reines Öl gibt. Die darin enthaltenen Omega-6-Fettsäuren regulieren den Fettstoffwechsel, beruhigen die Haut und können so das Hautbild verbessern. **SCK**



nachhaltig zu optimieren“, erläutert Dr. Schlossberger. Empfehlenswert ist eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent. Dann kommt auch Ihre Haut gut durch den Winter. **■**