

Coole Tipps für kaltes Wetter

Frostige Temperaturen, kalte Winde, trockene Heizungsluft, wenig Sonne, dafür viel elektrisches Licht, der Winter stellt unsere Haut auf eine harte Probe. Gerade sind wir noch durch die klirrende Kälte gelaufen, da kommen wir in ein gut geheiztes Zimmer oder ein überwarmes Kaufhaus, das uns schon an der Schwelle mit einem Schwall überhitzter Luft empfängt. Damit unsere Haut mit diesen Extremen fertig werden kann, braucht sie Unterstützung.

Um bei kaltem Wetter die Körpertemperatur konstant zu halten, verengen sich die Blutgefässe, die Haut wird also schlechter durchblutet. Die ersten Leidtragenden sind die Extremitäten, sprich Hände, Füsse, Ohren und Nasenspitzen. Doch damit nicht genug: alle Hautpartien werden schlechter versorgt, die Erneuerung der obersten Hautschichten verlangsamt sich, die natürliche Reparaturfähigkeit der Haut ist stark reduziert. Auf der anfälliger gewordenen Haut haben Viren (Warzen), Pilze und Bakterien leichteres Spiel.

Frostschutz ist gefragt

Sobald die Temperaturen sinken, schalten unsere Talgdrüsen auf Sparflamme. Der natürliche Hautschutzfilm wird dünner und lässt die Feuchtigkeit der Haut schneller entweichen. Der Wasserverlust durch die Haut wird noch beschleunigt durch kalte Winde, welche die Haut zusätzlich austrocknen und abkühlen. Ab minus acht Grad gehen die Talgdrüsen vom Bummelstreik zum Totalstreik über und stellen die Fettproduktion ganz ein. Die Haut verliert ihren Eigenschutz.

Der Wechsel zwischen Heizungsluft drinnen und eisiger Kälte draussen, bedeutet zusätzlichen Stress für die Haut. Kaum zur Tür rein und zurück im Warmen, gibt sie vermehrt Feuchtigkeit ab, Gesicht und Ohren glühen, da sich die Blutgefässe in der Wärme übermässig weit öffnen und dadurch die Durchblutung kräftig angekurbelt wird. Der stärkere Blutstrom, erkennbar an der Rötung von Nase und Wangen, erhöht wieder den Feuchtigkeitsverlust. Besonders deutlich wird dies an der laufenden Nase, weil die Schleimhäute auf diesen Prozess am schnellsten reagieren.

Kein Wunder, dass die Gesichtshaut am Wellness im Winter empfindlichsten reagiert, denn das Gesicht lässt sich nun mal schlecht aus der Schusslinie nehmen. Man kann ihm aber Schützenhilfe geben: Für alle Hauttypen ist im Winter eine fetthaltigere Pflege notwendig. Kosmetikerinnen und Hautärzte empfehlen im Winter häufig Pflege verkehrt: die leichte Feuchtigkeitscreme für die Nacht und die fetthaltigere Pflegecreme für den Tag. Pauschal lässt sich sagen: Je fetter der Hautschutz, desto weniger Feuchtigkeit verlässt die Haut. Bei Temperaturen unter Null sollte Feuchtigkeitscreme nicht im Freien verwendet werden, da das in ihr enthaltene Wasser die Kälte besonders gut leitet und schlimmstenfalls sogar gefriert. Die unweigerliche Folge: Rötungen, Risse und geplatzte Äderchen.

Beim Wintersport oder bei langen Spaziergängen, für Kinderhaut und nicht gesunde Haut sind Kälteschutzcremes (Apotheke, Drogerie) empfehlenswert.

Experten raten im Winter von der Verwendung stark alkoholhaltiger Lotionen und von kräftigen Gesichtspeelings ab, welche die Haut noch mehr entfetten und strapazieren.

Dankbar sind Ihnen Hände, Haut und Haar in dieser Zeit auch für ein zusätzliches Verwöhnprogramm. Wohltuende nährenden Masken und Packungen unterstützen die gestresste und strapazierte Gesichtshaut und pflegen die Haarpracht.

Warum Frauen eher mit den Zähnen klappern als Männer

Auf Kälte reagiert unser körpereigenes Alarmsystem prompter als auf Wärme. Jeder von uns hat nämlich etwa 300 000 Kältepunkte (in der Haut liegende Nervenenden, die Kälteempfindungen registrieren und an das Gehirn weitergeben), aber nur 30 000 Wärmepunkte.

Bekanntlich frieren Frauen viel schneller als Männer. Nicht, weil sie dank ihrer Intelligenz früher merken, dass es kalt ist, sondern weil bei Ihnen Fett und Muskeln anders verteilt sind.

Ein männlicher Körper besteht im Durchschnitt (!) zu 40% aus Muskeln und nur zu 15% aus Fett. Bei der Frau dagegen besteht der Körper im Mittel (!) aus 25% Fett und nur 25% Muskeln. Die Muskeln sind aber das am besten durchblutete Gewebe und sozusagen eine innere Heizung. Nein, nicht das dickere Fell, sondern die dickere Haut spielt bei Männern ebenfalls eine Rolle im Zusammenhang mit dem Kälteempfinden. Die Hautoberfläche von Frauen kann bis zu drei Grad mehr abkühlen.

Fett dagegen isoliert. Deshalb frieren Korpulente weniger leicht als Schlanke. Im übrigen leiden auch gestresste Menschen mehr unter der Kälte: die Stresshormone Adrenalin und Cortisol verengen die Blutgefässe.

Zieht Euch warm an!

Ist es draussen kalt, ziehen wir uns im Zwiebellook schön warm an. Kopfbedeckungen sind sehr wichtig, weil bis zu 40% der Körperwärme über den Kopf verloren gehen. Heikle Partien sind auch die Finger und die Füsse. Wer seine Zehen in engen Schuhen einquetscht, friert schneller, da weniger warmes Blut nachfliessen und das erkaltete nicht abfliessen kann.

Unter der Winterkleidung kommt unsere Haut zu wenig an die Luft. Der Nachteil des Schattendaseins: Sie wird rau und verhornt. Im Extremfall sogar rissig. Es gibt verschiedene Methoden, um die raue Haut von abgestorbenen Hautschüppchen zu befreien. Für robustere Hauttypen eignen sich Massagen mit Sisaloder Luffahandschuhen, welche die Durchblutung kräftig ankurbeln. Dabei immer bei den Beinen beginnen und in kreisförmigen Bewegungen zum Herzen hin massieren.

Wer empfindliche oder dünne Haut hat, kann eine belebende Trockenmassage mit einem Seidenhandschuh (aus dem Reformhaus, bekannt auch unter der Bezeichnung Kese aus der türkischen Badekultur/Hamam) ausprobieren.

Anschliessend wie gewohnt duschen oder in die Wanne steigen. Eins ist aber in jedem Fall Pflicht: Die Haut muss danach (bzw. nach darauffolgendem Bad/Dusche) gut eingecremt werden, damit sie nicht weiter austrocknet. Es gibt zahlreiche Sorten von Duschpeelings zu kaufen, ob mit Seesand, Mandelkleie, gemahlene Aprikosen- oder Avocadokernen, mit braunem Zucker, mit Düften nach Zitrusfrüchten oder Gewürzen oder ganz ohne Parfümstoffe. Ein Peeling lässt sich aber einfach und schnell auch zuhause machen.

So geht die trockene Haut baden

Während viele im Sommer lieber duschen, bietet ein Wannenbad im Winter besondere Entspannung. Wer Zeit und Lust hat, kann das Badezimmer mit Duftkerzen und leiser Musik

noch gemütlicher machen. Achten Sie darauf, dass das Badewasser nicht zu heiss ist, sonst wird der Haut viel Fett entzogen.

Mit warmen Füßen bleiben Sie gesund

Kalte Füße schwächen die allgemeine Immunkraft des Körpers. Damit erhöht sich nicht nur die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, es besteht auch die Gefahr von Nieren-, Unterleibs- und Blasenerkrankungen.

Kommen Sie von einem Winterspaziergang mit eisigen Füßen heim, steigen Sie nicht sofort in ein heisses Fussbad. Milde Wärme oder noch besser ansteigende Temperatur (bis 38 Grad) ist effektiver. Nach dem Abtrocknen gut mit Fusspflegeöl einreiben, das macht selbst rissige und raue Haut wieder geschmeidig.

Möchten Sie noch mehr für die Durchblutung tun, bewegen Sie Ihre Füße: Kreisen, Kippen, Anspannen und Loslassen, Zehen und Sohle massieren, auf einem Fussroller, einem Tennis- oder Igelball bewegen.

Feuchtigkeit von innen: toll für die Haut

Mangelnder Durst im Winter führt dazu, dass man nicht genug trinkt. Die Folge sind kalte Füße und Hände, denn der Körper versucht, Wasser zu sparen, indem er die Durchblutung der Extremitäten reduziert. Auf Kaffee sollte man ebenso verzichten wie auf Nikotin, denn beide behindern den Blutkreislauf. Ebenso sollte man auf den leider auch auf Skipisten beliebten Schnaps verzichten. Zwar heizt er zunächst ein, danach bringt die durch Alkohol hervorgerufene Erweiterung der Kapillargefässe jedoch nur einen Wärmeverlust.

IZR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>