

So bleibt die Haut im Winter schön

Kälteschutz. Rote Nasen, spröde Lippen und rissige Hände müssen nicht sein – die besten Tipps

VON LAILA DANESHMANDI

Jetzt kommt er, der Winter – und das strapaziert die Haut. Im schlimmsten Fall wird sie trocken, rissig und rot. „Die Talgproduktion ist bei Temperaturen unter 8 Grad Celsius reduziert, wodurch die Haut mehr Feuchtigkeit verliert. Obendrein lassen windige Kälte und geheizte Räume die Feuchtigkeit der Haut schneller verdunsten“, erklärt die Dermatologin Peri Bergmann-Caucig und gibt Pflegetipps.

– **Gesichtshaut** ist den Witterungen im Winter besonders ausgesetzt. Grundsätzlich gelten Cremes mit sehr geringem Wasseranteil als bester Kälteschutz, da Wasser auf der Haut kalt wird und zu Reizungen führt. Bergmann-Caucig empfiehlt eine dünne Schicht *Neriderm Fettsalbe* aus der Apotheke oder die gute alte *Vaseline*, bevor man in die Kälte hinausgeht.

Statt zu alkoholischen Reinigungslösungen greift man jetzt besser zu einer milden Reinigungsmilch. Zudem scheint auch in der kalten Jahreszeit die Sonne: Daher sollte vor allem bei einem Aufenthalt im Schnee bzw. in den Bergen nicht auf Sonnenschutz vergessen werden – am besten mit einem Licht-



IGOR STEPOVIK/THINKSTOCK

schutzfaktor zwischen 30 und 50. Für einen strahlenden Teint empfiehlt die Dermatologin einmal wöchentlich eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske mit grünem Tee und Hyaluronsäure. Achtung: „Keine heftigen Rubbelpeelings im Winter!“

– **Die Nase** kann beim Schnäuzen nicht nur mithilfe von sanften Taschentüchern geschont werden. In der Apotheke lassen sich wohltuende Nasensalben mit reinen Ölen, etwa vom Lavendel, mischen.

– **Lippen** werden bei Kälte besonders strapaziert, wenn man sie ständig abschleckt. „Wasser kann im Winter auf der Haut frieren und Schäden verursachen“, sagt Bergmann-Caucig. Sie empfiehlt hochwertigen Lippenbalsam oder Pflegestifte, etwa *Cold Cream von Avene*.

– **Hände** können im Winter mit speziellen Handbädern gepflegt werden. Ölbadzusätze bieten eine SOS-Behandlung für rissige, strapazierte Hände. Diese nach einigen Minuten vorsichtig abtupfen und eincremen. „Cremes oder Salben können unter einem Handschuh besser in die Haut einziehen. Das Prinzip funktioniert ähnlich wie bei einem Body Wrap: eincremen und für ein bis drei

Stunden einen Plastikhandschuh darüber anziehen.“

– **Körperhaut** schmiert man im Winter am besten mit Urea-haltigen Lipolotionen ein. „Diese helfen der Haut alte, abgestorbene Hautschuppen abzuschiefern und Feuchtigkeit in der Haut zu speichern.“ An sehr trockenen Hautarealen empfiehlt die Dermatologin Pflegemischungen mit Nachtkerzen-samenöl. „Dieses Öl ist den körpereigenen Hautfetten sehr ähnlich und kann den Verlust wieder ausgleichen.“ Es sei allerdings nicht sinnvoll, sich regelmäßig mit purem Öl einzumassieren. „Die Haut ist schnell gesättigt und kann das Öl irgendwann nicht mehr aufnehmen. Außerdem können sich Haartrichter verstopfen und zu Entzündungen führen.“

– **Baden** trocknet die Haut entgegen vieler Meinungen nicht aus. „Man muss nur richtig baden: Das Wasser sollte nicht über 35 Grad heiß sein und man sollte ölhaltige Badezusätze verwenden, etwa Produkte auf Mandelöl-Basis oder mit Sojaöl.“ Das Badeöl sollte danach nicht abgewaschen werden, dann wirkt es über Nacht wie eine Ölpackung. Pures Öl in der Badewanne bringt übrigens nichts.

BODY BLOG

LAILA DANESHMANDI



Stoffwechsel auf dem Prüfstand

Wie ich über eine Atem-Analyse herausfand, dass mein Körper zu wenig Kalorien verbrennt.

Der Advent macht es einem zwar nicht leicht, aber dank ausgewogener Ernährung und regelmäßigem Sport habe ich mein Gewicht gut im Griff. Umso überraschender war es herauszufinden, dass mein Körper eigentlich mehr Kalorien verbrennen sollte. Skandal! Theoretisch sollte ich noch mehr essen dürfen, ohne zuzunehmen. Aber irgendwo hakts es.

Ich weiß das, seit ich eine Grundumsatzmessung mithilfe einer Atemgas-Analyse gemacht habe. Vom Ansatz her funktioniert das ähnlich wie bei den weit verbreiteten Körperfettwagen, nur viel genauer. Außerdem bekommt man gleich eine ärztliche Analyse und Empfehlungen dazu. Das ist etwa sinnvoll, um herauszufinden, warum jemand trotz ständiger Diäten nicht abnimmt.

Für die Analyse habe ich bei *HealthPi* für etwa 20 Minuten eine Atem-Maske aufgesetzt und dabei entspannende Musik gehört – fertig. Die Ergebnisse zeigen, wie gut mein Stoff-



wechsel funktioniert und wie hoch mein Kalorienverbrauch im Ruhezustand ist. Außerdem ist aufgeschlüsselt, zu welchen Teilen Fette, Kohlenhydrate und Proteine verbrannt werden.

Und genau da liegt mein Kalorienverbrauch deutlich unter dem für mich errechneten Normwert. Das ist ungewöhnlich, weil mein Muskelanteil im Vergleich zum

Fettanteil gut aufgestellt ist. Um der Ursache auf den Grund zu gehen, empfiehlt mir Dr. Wolfgang Gruther eine umfassende Blutuntersuchung. Parallel soll ich ein Ernährungstagebuch führen, um möglichen Einflussfaktoren auf den Grund zu gehen.

Anschließend gibt es ein spezielles Training, bei dem ich lerne, meine Bewegungsabläufe so zu optimieren, dass der Kalorienverbrauch steigt. Zum Abschluss bekomme ich eine Druckstrahlmassage auf einer Art Wasserbett. Denn zu einem guten Stoffwechsel gehört das Training genauso wie die Entspannung.

Aktion: HealthPi hat für KURIER-Leser ein Paket für 149 € (statt 249 €) zusammengestellt. Details unter www.healthpi.at

Fazit:

Für Kalorienzähler und alle, die wissen wollen, wie viel Energie ihr Körper wirklich verbraucht. Plus: Hier werden diverse Ansätze nach individuellen Bedürfnissen eingesetzt, um den Stoffwechsel zu optimieren.

Schweiß: ★★★★★
Effekt: ★★★★★

Mehr Bilder online: kurier.at/bodyblog



KURIER ABO

GESCHENKIDEEN FÜR DICH UND MICH

DAS HAB' ICH VOM KURIER

SONY



€ 189,-

statt € 399,-*, ohne zusätzliche Versandkosten

Zum neuen KURIER 2-Jahres-Abo

Sony PlayStation® 4

Die PlayStation® 4 ist für alle Spieler, die durch packende neue Gaming-Welten reisen und Teil einer eng verbundenen Gaming-Community sein möchten. Ob beeindruckende Blockbuster oder innovative Indie-Hits – PS4 sorgt mit einzigartigen, bereits erhältlichen Spielen und vielen weiteren Titeln, die gerade entwickelt werden, für das ultimative Spielerlebnis.

Machen Sie sich heuer zu Weihnachten selbst eine Freude oder legen Sie Ihren Lieben Lesevergnügen unter den Weihnachtsbaum – mit dem KURIER, Österreichs Qualitätszeitung. Holen Sie sich jetzt die **Sony PlayStation® 4** um nur **€ 189,-** zum neuen KURIER 2-Jahres-Abo um monatlich nur **€ 25,40¹⁾**.

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung unter:

kurierabo.at oder 05 9030-600²⁾

Das Angebot gilt in ganz Österreich bis 31.1.2015. AGB unter kurierservice.at/agb
1) Preis (inkl. MwSt.) gilt für ein 7-Tage-Abo mit Hauszustellung (Vorarlberg nur Postzustellung) in ganz Österreich.
2) Mo. bis Fr. 6 – 17 Uhr; Sa., So. und Feiertag 7 – 12 Uhr.

