

Beratungstext: Hautpflege im Winter – Tipps von Ihrem Hautarzt

Liebe Patientinnen und Patienten,

die kalte Jahreszeit stellt besondere Anforderungen an Ihre Haut. Niedrige Temperaturen, trockene Heizungsluft und kalter Wind können die Haut austrocknen und ihre natürliche Schutzfunktion beeinträchtigen. Mit den richtigen Pflegeroutinen können Sie jedoch Ihre Haut gesund, geschmeidig und geschützt halten.

1. Auswirkungen von Winterwetter auf die Haut

Trockene Luft: Heizungsluft entzieht der Haut Feuchtigkeit, was zu Trockenheit, Spannungsgefühl und Rissen führen kann.

Kälte: Verengt die Blutgefäße, reduziert die Durchblutung und beeinträchtigt die Versorgung der Haut mit Nährstoffen und Sauerstoff.

Wind: Reizt die Haut zusätzlich und kann sie rau und spröde machen.

2. Tipps für die Hautpflege im Winter

Reinigung: Sanft und schützend

Warum wichtig? Aggressive Reinigungsmittel entfernen nicht nur Schmutz, sondern auch die natürlichen Öle der Haut.

Empfehlung: Verwenden Sie milde, pH-neutrale Reinigungsprodukte, die die Haut nicht austrocknen. Für das Gesicht eignen sich cremige oder ölige Reinigungsmittel besonders gut.

Feuchtigkeitsspendende Pflege

Gesichtscreme: Wählen Sie eine reichhaltige Creme mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure, Glycerin oder Urea. Lipidreiche Cremes stärken die Hautbarriere.

Körperpflege: Verwenden Sie täglich eine rückfettende Lotion oder so genannte Körperbutter, besonders nach dem Duschen.

Hände: Cremen Sie Ihre Hände regelmäßig mit einer fettreichen Handcreme ein, insbesondere nach dem Waschen.

Schutz für empfindliche Hautpartien

Lippen: Pflegen Sie Ihre Lippen mit einem reichhaltigen Lippenbalsam, idealerweise mit Panthenol oder Sheabutter.

Augenpartie: Verwenden Sie eine spezielle Augencreme, die auf die empfindliche Haut abgestimmt ist.

3. Winter-Spezial: Schutz vor äußeren Einflüssen

Schutz vor Kälte und Wind

Tragen Sie Handschuhe, Schals und Mützen, um empfindliche Hautpartien vor Witterungseinflüssen zu schützen.

Nutzen Sie Cremes mit Schutzfilmen (z. B. wasserfreie Kälteschutzcremes) bei Aktivitäten im Freien, insbesondere beim Wintersport.

Sonnenschutz im Winter

Warum? Auch im Winter sind UV-Strahlen, insbesondere in höheren Lagen oder bei reflektierendem Schnee, eine Gefahr.

Empfehlung: Tragen Sie eine Tagescreme mit UV-Schutz (mindestens LSF 30) auf, insbesondere beim Skifahren oder Wandern.

4. Duschen und Baden im Winter: Weniger ist mehr

Dauer: Halten Sie Duschen und Bäder kurz und verwenden Sie lauwarmes statt heißem Wasser.

Produkte: Verwenden Sie rückfettende Duschöle oder Waschlotionen mit feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen.

Nach der Dusche: Tupfen Sie die Haut sanft ab (nicht rubbeln!) und cremen Sie sich unmittelbar danach ein, um die Feuchtigkeit einzuschließen.

5. Ernährung und Hydratation

Trinken Sie ausreichend: Auch im Winter benötigt Ihre Haut Feuchtigkeit von innen. Trinken Sie mindestens 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag.

Vitamine und Antioxidantien: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Nüssen und gesunden Fetten (z. B. aus Fisch oder Avocado) unterstützt die Hautgesundheit.

6. Wann sollten Sie zum Hautarzt?

Kommen Sie zu uns, wenn Sie:

Stark trockene Haut haben, die trotz Pflege rissig oder schmerzhaft ist.

Symptome wie Juckreiz, Rötungen oder Schuppen bemerken, die nicht von selbst verschwinden.

Professionellen Rat für spezielle Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis, Schuppenflechte) oder geeignete Pflegeprodukte suchen.

Zusammenfassung: Die besten Wintertipps für Ihre Haut

Pflegen Sie Ihre Haut täglich mit reichhaltigen, feuchtigkeitsspendenden Produkten. Schützen Sie Ihre Haut vor Kälte, Wind und UV-Strahlen.

Reduzieren Sie die Belastung durch heiße Duschen und verwenden Sie milde Reinigungsprodukte.

Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie genug Wasser.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme, hautgesunde Winterzeit!

Ihr onkoderm e.V.-Hautarzt-Team