

# Hautpflege im Winter – auf was ist zu achten?

Bei frostigen Temperaturen und Schneegestöber verkriechen sich Kälteempfindliche nur zu gerne im angenehm geheizten Haus, andere zieht es trotz eisiger Luft ins Freie oder in die Berge. Ob Heizungsluft oder Eiseskälte – für unsere Haut wird beides zur Strapaze. Mit der richtigen Pflege schützen Sie Ihre Haut vor Austrocknung, Juckreiz und Rötungen.

von Claudia Reinke\*

Unsere Haut ist mehr als nur Dekoration. Sie kann Fett und Flüssigkeit speichern, Stoffe aufnehmen und ausscheiden und ist ein wichtiges Sinnesorgan. Obwohl kaum zwei Millimeter dick, schützt diese äussere Hülle den Körper ausserdem vor Witterungseinflüssen und UV-Belastungen, vor Temperaturschwankungen und Umweltgiften. Mit einer Fläche von rund zwei Quadratmetern ist sie zudem das grösste Organ des menschlichen Körpers. Gründe genug, sie nicht nur aus ästhetischen Gründen gesund zu erhalten.

## Als Schutzschild ein Säuremantel

Die Oberfläche der gesunden Haut ist gleichmässig von einem dünnen wasserhaltigen Fettfilm überzogen, der sie geschmeidig hält. Dieser sogenannte Hydrolipidfilm, der aus den Absonderungen der Schweiß- und Talgdrüsen entsteht, hat einen schwach sauren pH-Wert und bildet so einen wirksamen Schutz gegen unerwünschte Keime, Allergien und Hautveränderungen. Der Zustand der Haut ist jedoch nicht gleichbleibend und unveränderlich; vielmehr wird das Hautbild durch Krankheiten, Stress und altersbedingte Veränderungen ebenso stark beeinflusst wie durch äussere, witterungsbedingte Einflüsse. Letztere lassen sich jedoch durch die richtige Pflege am einfachsten und wirkungsvollsten beeinflussen, sodass die Haut geschmeidig und gesund bleibt.

## Trockenheit und Kälte belasten die Haut

Für Haut und Schleimhäute ist eine relative Luftfeuchtigkeit von etwa 45 bis 50 Prozent ideal. An kalten Wintertagen wird dieser Wert jedoch häufig unterschritten, da kühle Winterluft wesentlich weniger Luftfeuchtigkeit aufnehmen kann. Dies gilt auch für gut beheizte Räume; selbst wenn diese regelmässig belüftet werden, sinkt die relative Luftfeuchtigkeit durch Erwärmen der kalten Aussenluft. Je trockener die Umgebungsluft, desto schwieriger wird es für die Haut, den vor Austrocknung schützenden Hydrolipidfilm zu produzieren. Bei fallenden Aussentemperaturen sondern die Talg- und Schweißdrüsen zudem immer weniger Fett und Feuchtigkeit ab. Die Haut wird zunehmend trocken und spröde, es kommt zu Rötungen, Hautveränderungen und Juckreiz.

Neben der geringen Luftfeuchtigkeit wird die Haut auch durch die Kälte stark beeinträchtigt. So kann eine länger dauernde Kälteeinwirkung (z.B. bei Skiabfahrten aus grosser Höhe) ohne den richtigen Hautschutz zu Frostschäden führen, die sich in einer unter Umständen Tage anhaltenden Gesichtsrötung äussern können. Je direkter der Kontakt zwischen Hautoberfläche und Kälte, desto leichter kommt es zu solchen Gefässstörungen. Bei niedrigen Aussentemperaturen sinkt auch die Hauttemperatur, was wiederum dazu führt, dass die Haut sprö-

der und verletzlicher wird, weil sie ihre Geschmeidigkeit verliert.

## Hautpflege in der kalten Jahreszeit ...

Die richtige Hautpflege unterstützt und erhält den natürlichen Hydrolipidmantel der Haut. Sie sollte dem jeweiligen Hautzustand angepasst sein und ihre schützende Wirkung über mehrere Stunden entfalten.

In der kalten Jahreszeit ist die Haut – insbesondere im Gesicht, an Hals und Händen – besonders schutzbedürftig. Eine gezielte Versorgung mit Fett und Feuchtigkeit ist daher unerlässlich. Allerdings geht es nicht allein darum, der Haut Feuchtigkeit zuzuführen, sondern den übermässigen Wasserverlust aus der Haut zu verhindern.

Für die Pflege sind daher vor allem fettreiche Produkte geeignet, deren wässriger Anteil die Haut mit genügend Feuchtigkeit versorgen kann. Die Fähigkeit der Hautoberfläche, die zugeführte Feuchtigkeit auch über längere Zeit zu binden und weiterem Wasserverlust aus der Haut vorzubeugen, hängt von zwei Faktoren ab: der Zusammensetzung und den Eigenschaften des Pflegeprodukts sowie den zugesetzten Feuchtigkeitsfaktoren (Harnstoff, Glycerin, Hyaluronsäure). Es sind vor allem Wasser-in-Öl-(W/O-) Zubereitungen, also Produkte, die nach dem Auftragen einen Fettfilm auf der Haut hinterlassen, die das Abdunsten von Feuchtigkeit verhindern. Damit

# HAUTSCHUTZ



bieten sie einen wesentlich besseren Schutz gegen die Austrocknung der Hautoberfläche. Solche W/O-Emulsionen schützen auch gegen Kälteschäden, denn sie verhindern, dass Wasser (aus Nebel, Schneeflocken oder Regentropfen) auf der Hautoberfläche festfriert.

Öl-in-Wasser-(O/W-)Produkte wie übliche Feuchtigkeitscremes, bei denen der Fettanteil im wässrigen Anteil eingeschlossen ist und nur indirekt mit der Haut in Berührung kommt, sind bei Kälte dagegen nicht zu empfehlen. Hier besteht die Gefahr, dass der wässrige Anteil bei grosser Kälte auf der Haut auskristallisiert und die empfindlichen Zellstrukturen schädigt und/oder Erfrierungen entstehen. Bei tiefen Temperaturen sollte man also – genau umgekehrt wie üblich – die fettreichere Nachtcreme tagsüber auftragen (auch die Hände sind dafür dankbar!) und nachts die übliche Feuchtigkeitscreme verwenden.

Zur Reinigung von Gesicht und Händen eignen sich möglichst sanfte, pH-neutrale oder leicht saure Waschlotionen mit synthetischen waschaktiven sowie rückfettenden Substanzen (z.B. Syndets). Auf Peelings oder alkoholische Lotionen sollte jedoch verzichtet werden.

## **... und beim Wintersport**

Das winterliche Skifahren bringt die weitaus stärkste Hautbelastung: Kälte,



Fahrtwind, UVB-Strahlung und Schwitzen. Zur Hautpflege sollten – insbesondere in der Höhe und bei grosser Kälte – besonders fettreiche, wasserarme Produkte wie Lipogele oder Pasten Verwendung finden, die für die Anwendung im Hochgebirge oft auch entsprechend hohe Lichtschutzfaktoren enthalten. Da Lipogele praktisch kein Wasser enthalten, verhindern sie das Abdunsten von Feuchtigkeit, schützen also vor Austrocknung, aber auch vor Kälte und Erfrierungen. Lassen Sie sich bei der Produktwahl am besten durch Ihre Apotheke beraten.

Besonders wichtig beim Wintersport ist die Anwendung eines geeigneten Sonnenschutzmittels (UVA) mit hohem Lichtschutzfaktor, da die Strahlungsintensität in der Höhe stark zunimmt. Zudem wird das einfallende Sonnenlicht durch den Schnee reflektiert, was die Wirkung der Strahlung nochmals erheblich verstärkt. Beim Lichtschutz sollten auch die besonders gefährdeten Lippen nicht vergessen werden. Ein geeigneter, fettreicher Lipenschutz mit Lichtschutzfaktor ist auch die beste Prophylaxe gegen Fieberbläschen, unter denen etliche Menschen bei Kälteeinwirkung und starker Sonnenexposition leiden.

Dr. rer. nat. Claudia Reinke ist Pharmazeutin und Medizinerin und lebt in Basel.