

Unser grösstes Organ Trockene Winterluft setzt

«Pflege macht Fehlverhalten nicht wett»

INTERVIEW → Dr. Mario Graf erklärt weshalb man die Haut besonders im Winter gut pflegen sollte.

gerhard.schriebl
@ringier.ch

Herr Dr. Graf, was passiert mit der Haut im Winter?

Im Winter verliert die Haut durch die kalte Witterung und das damit verbundene Absinken der relativen Luftfeuchtigkeit vermehrt Feuchtigkeit. Gleiches geschieht in stark beheizten Räumen, wenn die Luftfeuchtigkeit sinkt. Bei Kälte nimmt zudem die Aktivität der hauteigenen Talg- und Schweißdrüsen ab. Die Haut wird trocken, spröde und verliert an Geschmeidigkeit. Zudem neigt sie zu Rötungen und Juckreiz.

Welche Fehler werden bei der Hautpflege begangen?

Ein häufig begangener Fehler ist, dass in der kälteren Jahreszeit eher wärmer und länger geduscht wird. Nicht nur warmes und heisses, sondern auch langes Duschen laugt die Haut aus und führt zu einer Zerstörung des sie schützenden Hydrolipid-Films. Im Winter sollte man deshalb eher

kurz, lauwarm und mit geeigneten, hautfreundlichen Waschlösungen duschen. Langes Lüften oder das nächtliche Offenlassen der Fenster können auch zu einem verstärkten Austrocknen der Haut beitragen. Im Winter sollte daher nur kurz und intensiv gelüftet werden. Luftbefeuchter können einen zusätzlichen Nutzen bringen.

Wie sollte man die Haut idealerweise pflegen?

Allgemein gilt: Je tiefer die Aussentemperaturen, desto reichhaltiger sollten Pflegeprodukte sein. Bewährt haben sich W/O-Emulsionen (Wasser in Öl), denen Feuchthaltefaktoren (wie Harnstoff oder sog. Hyaluronate) beigemischt sind.

Idealerweise cremt man aber nicht unmittelbar nach dem Duschen, sondern leicht zeitversetzt (5-10 Minuten später). Leicht ange-trocknete Haut kann Haut-

pflegeprodukte besser aufnehmen als nasse oder sehr trockene Haut.

Sind teurere Produkte besser als günstige?

Meiner Meinung wird die Wirkung teurer Luxus-Pflegeprodukte überschätzt. Oftmals sind nicht die in der Werbung speziell angepriesenen Zusatzstoffe für die Wirkung von Pflegeprodukten hauptverantwortlich, sondern die Zusammensetzung – etwa das Verhältnis von Wasser zu Öl. Die Preise für gewisse Luxus-Cremes, sind mehr durch den «snob appeal»-Effekt, als durch äusserst wertvolle Inhaltsstoffe erklärbar.

Auf welche Inhaltsstoffe sollte man achten?

Wichtig ist, dass die Grundlage zum Hauttyp passt. Ältere Haut benötigt beispielsweise eher fettreichere, junge Haut fettärmere

«Luxus-Cremes werden überschätzt.»



Der Experte Dermatologe Dr. Mario R. Graf.

Pflegeprodukte. Zusatzstoffe wie Feuchthaltmittel, Vitamine und Antioxidantien können die Gesunderhaltung der Haut durchaus begünstigen.

Man sollte sich jedoch immer bewusst sein: Eine ausgewogene und gute Hautpflege kann hautschädigendes Fehlverhalten, wie intensive Sonnenbäder, Alkohol oder Rauchen, nicht kompensieren.

Welche Nahrungsmittel helfen der Haut?

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Pflanzenölen oder fettreichem Fisch vorkommen haben mitunter eine entzündungshem-

mende und regenerierende Wirkung auf die Haut. Zudem hilft:

Vitamin A (Milchprodukte, Karotten, Spinat, Fisch): Wichtig für Aufbau und Wachstum der Haut, beugt DNA-Schäden vor.
Vitamin C (Zitrus-Früchte, Brokkoli, Rosenkohl): Starke antioxidative Eigenschaften.

Vitamin E (Getreide, Nüsse): verbessert Hautdurchblutung und Feuchtigkeitshaushalt. Es hält die Haut glatt und geschmeidig.

Phytoöstrogene (Soja, Leinsamen, Hülsenfrüchte): Wirken Faltenbildung und Trockenheit entgegen; erhöhen die Hautdichte. ●