



MIT REICHHALTIGEN EXTRAS zartgepflegt

Während kalter Wintertage haben gerötete Nasen, gereizte Wangen und rissige Lippen Hochsaison. Umso wichtiger ist es, der Haut eine Extraportion Pflege zu gönnen, damit sie gegen Wind und Wetter gewappnet ist.

Die eisige Kälte draussen, die trockene Heizungsluft drinnen und die daraus entstehenden abrupten Temperaturschwankungen sorgen in der kalten Jahreszeit dafür, dass die Haut an Feuchtigkeit verliert. Da sie bei Kälte auf Sparflamme schaltet, fehlen ihr Lipide (Fette), die als Barriere zwischen Haut und schädlichen Umwelteinflüssen wirken und die Feuchtigkeit in der Haut speichern. Ohne diesen Fettfilm verdunstet

das Wasser von der Hautoberfläche und sorgt zusätzlich für einen Feuchtigkeitsmangel – die Haut wird angreifbar, trocknet aus und kann rau werden.

Die Bedürfnisse der kältegestressten Haut
«Um trockener Haut vorzubeugen, sollte man bei der täglichen Pflegeroutine auf Inhaltsstoffe zurückgreifen, die rückfetten und die Haut

mit Feuchtigkeit versorgen», betont Franziska Habegger, eidg. dipl. Drogistin und Co-Inhaberin der DROPA Drogerie Habegger in Rubigen und Wabern. «Reichhaltige Cremes mit Wirkstoffen wie Retinol, Urea, Hyaluronsäure, Panthenol oder Vitamine A, C und E sind eine Wohltat für kältegestresste Haut.» Vorsicht ist bei der Menge geboten, denn viel hilft nicht immer viel. Eine erdnussgrosse Portion reicht meist aus. Zu viel kann die Poren verstopfen und zu Unreinheiten führen. Sodann stellt sich die Frage, ob man auch mit tendenziell fettiger Haut auf eine reichhaltige Pflege im Winter setzen soll. Franziska Habegger weiss: «Ölige, fettige Haut benötigt vor allem Feuchtigkeit. Besonders reichhaltige Cremes eignen sich eher für eine zu Trockenheit neigende Haut.» Für eine besonders intensive und reichhaltige Pflege lohnt es sich, sich ein- bis zweimal pro Woche eine nährnde Maske zu gönnen. Ein Hyaluron-Serum, das täglich aufgetragen wird, lässt kleine Trockenheitsfältchen verschwinden und ist eine ideale feuchtigkeitsspendende Basis nach der Gesichtereinigung.

Reinigen und peelen soll man natürlich auch im Winter wie gewohnt – aber sanft. «Jetzt ist ein feines Peeling die beste Wahl, um die Haut nicht zusätzlich zu reizen. Abgestorbene Hautzellen lassen sich ganz einfach ein- bis zweimal wöchentlich abtragen», erläutert die DROPA Expertin. Danach ist die Haut besonders aufnahmefähig für die wertvollen, feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffe der Pflegeprodukte, insbesondere von reichhaltigen Masken. Da Schönheit auch von innen kommt, empfiehlt die Expertin zudem die Einnahme von Leinölkapseln oder Schüssler Salzen.

Sonnenschutz nicht vergessen
Eingerissene Lippen sind nicht nur lästig, sondern können auch schmerzhaft sein. Vom Befeuchten der hauchdünnen Lippenhaut mit der Zunge sei jedoch abzuraten, da die Feuchtigkeit sofort verdunstet und die Lippen dadurch schneller austrocknen. Habegger: «Lippen verfügen über keine Talgdrüsen, daher empfehle ich Lippenprodukte, die mit Ölen und Wachsen angereichert sind.» Und wie sieht es mit Sonnenschutz aus? Die UV-Strahlung ist das ganze Jahr

über schädlich, weshalb man auch im Winter nie ohne Lichtschutzfaktor aus dem Haus gehen soll. Speziell in den Bergen ist Sonnencreme essenziell, da der Schnee das Sonnenlicht reflektiert und dessen Wirkung verstärkt.

Text: Andrea Decker



Peelt und reinigt die Haut

Das Peeling entfernt mit Zellulose-Mikropellets und Jojobawachs sanft die abgestorbenen Hautzellen und reinigt die Haut. Diese sanfte Pflege mit dem beruhigenden und reizlindernden Avène-Thermalwasser sorgt für ein sofortiges Wohlgefühl und die Haut wirkt strahlender.



Versorgt mit Feuchtigkeit

Die ultraleichte und erfrischende Gel-Textur mit nur elf Inhaltsstoffen enthält hoch konzentrierte Hyaluronsäure und Glycerin – beides Stoffe, die von Natur aus auch in der Haut vorkommen. Die Haut wird sofort und intensiv mit Feuchtigkeit aufgepolstert.

Beautypause

Im Idealfall tut eine verwöhnende Pflege nicht nur der Haut, sondern auch der Seele gut: Dafür eine reichhaltige Gesichtsmaske auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen – die sensible Augenpartie aussparen. Zur Intensivierung der Inhaltsstoffe einen warmen, nicht allzu feuchten Waschlappen auf das Gesicht legen, die Augen schliessen und den wohlig-warmen Moment geniessen. Anschliessend die Maske mit lauwarmem Wasser abwaschen und die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Creme verwöhnen.