

Trockenheit und Erfrierungen vorbeugen

Gesunde Haut im Winter

Kälte bedeutet für unsere Haut Stress. In Kombination mit trockener Heizungsluft und wasserhaltigen Pflegeprodukten sorgen Temperaturen tiefer als acht Grad plus für spröde Lippen und rissige Hände. Was man dagegen tun kann und wie man am besten vorsorgt, zeigt Klinikum-Hautspezialist Werner Saxinger auf.

Sinkt die Außentemperatur, reduziert sich die Produktion der Talgdrüsen. „Somit wird auch der natürliche Fettfilm der Haut weniger. Bei geringer Luftfeuchtigkeit in beheizten Innenräumen trocknet die Haut noch schneller aus“, warnt Werner Saxinger, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, am Klinikum Wels-Grieskirchen. Um dem vorzubeugen, sollte man trotz niedriger Temperaturen auf zu heißes Duschen und Baden verzichten. „Wichtig ist auch, die Haut nach dem Waschen mit rückfettenden Pflegeprodukten einzucremen. Besonders bewährt haben sich Inhaltsstoffe wie Urea, Mandel- oder Olivenöl.“

Ideale Pflege bei kalten Temperaturen

Zur schonenden Reinigung der Haut empfehlen Experten im Winter alkoholfreie Produkte bzw. Mizellenwasser. „Seien Sie in dieser Jahreszeit außerdem sparsam mit Peelings – sie stellen für die durch niedrige Temperaturen beanspruchte Haut eine zusätzliche Strapaze dar, was sich in unschönen Rötungen und Spannungsgefühl äußern kann“, so Saxinger. Er rät, auf Pflegeprodukte auf Wasserbasis im Winter großteils zu verzichten. „Denn diese können durch das Wasser in der Creme zu regelrechten Erfrierungserscheinungen führen. Greifen Sie deshalb bei kalten Temperaturen selbst bei fettiger Haut zu reichhaltigen Produkten!“

Hände und Lippen stark gefährdet

Besonders Hände und Lippen neigen im Winter zu starker Trockenheit. Mit einer entsprechenden Pflege auf Fettbasis lässt sich hier vorsorgen – sie schützt die Haut vor dem Verlust von Feuchtigkeit und somit vor dem Austrocknen. „Bei stark betroffenen Händen kann die Salbe auch dick über Nacht aufgetragen werden, darüber zieht man am besten dünne Baumwollhandschuhe an. So kann sich die Haut über Nacht gut regenerieren.“ Auch die Lippen schützt man am besten mit einem Pflegeprodukt auf Basis von pflanzlichen Fetten.

Wichtig für Wintersportler

Auch Bewegung im Freien fördert die Gesundheit der Haut. „Dabei gilt es aber vor allem für alpine Wintersportler, nicht auf den ausreichenden Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor zu vergessen. Der Schnee reflektiert das Sonnenlicht, so erhöht sich das Risiko für Sonnenbrände“, erklärt der Dermatologe. Sollte es in den Bergen im Extremfall zu Erfrierungen kommen, gilt es, rasch zu handeln, damit es nicht zu dauerhaften Schäden kommt: „Bei starker Kälte verringert sich die Blutversorgung in der Haut – gefährdet sind in hohem Maße Nase, Ohren und Wangen, aber auch Finger und Zehen. Suchen Sie einen warmen Ort auf und legen Sie die nasse Kleidung ab! Die Haut am besten nicht direkt über einer Hitzequelle erwärmen, dadurch kann es zu Verbrennungen kommen.“ Bleibt eine Gefühlsstörung an den betroffenen Stellen zurück oder bilden sich Blasen auf der Haut, sollte ehestens ein Arzt aufgesucht werden.

Tipps für gesunde Haut im Winter:

- Beheizte Innenräume stoßlüften, um sie mit Feuchtigkeit zu versorgen
- Pflegeprodukte auf Wasserbasis meiden, lieber fetthaltige Produkte verwenden
- Im Außenbereich exponierte Stellen gut schützen – Handschuhe tragen, einschmieren
- Auch auf das Trinken nicht vergessen – 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee
- Essen Sie viel Obst und Gemüse – Vitamine sind wichtig für Ihre Hautgesundheit!
- Zur Vorbeugung von Erfrierungen: gute Winterbekleidung, reichhaltige Hautpflege, keine engen Schuhe



Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Klinikum Wels-Grieskirchen

© Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert Maybach

„Sinken die Temperaturen wird auch der natürliche Fettfilm der Haut weniger. Bei geringer Luftfeuchtigkeit in beheizten Innenräumen trocknet die Haut noch schneller aus.“

„Wichtig ist, die Haut nach dem Waschen mit rückfettenden Pflegeprodukten einzucremen. Besonders bewährt haben sich Inhaltsstoffe wie Urea, Mandel- oder Olivenöl.“

„Seien Sie in dieser Jahreszeit sparsam mit Peelings – sie stellen für die durch niedrige Temperaturen beanspruchte Haut eine zusätzliche Strapaze dar, was sich in unschönen Rötungen und Spannungsgefühl äußern kann.“

„Pflegeprodukte auf Wasserbasis können zu regelrechten Erfrierungserscheinungen führen. Greifen Sie deshalb bei kalten Temperaturen selbst bei fettiger Haut zu reichhaltigen Produkten!“

Die Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Die Dermatologie am Klinikum Wels-Grieskirchen ist seit 80 Jahren fixer Bestandteil des größten Ordensspital Österreichs und hat sich zu einem Schwerpunkt mit vielseitigem Leistungsangebot entwickelt. Heute präsentiert sich die Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, unter der Leitung von Prim. Dr. Werner Saxinger, mit einem breitem operativen

Spektrum, modernster Venendiagnostik und Venentherapie, Allergologie und Lasertherapie als kompetenter Ansprechpartner für die regionale Bevölkerung sowie mit dem ersten Österreichischen Hauttumorzentrum als Vorreiter in der Dermatookologie. Mit der Psoriasisambulanz wird ein weiterer Schwerpunkt für die Betreuung der Patienten gesetzt. Mehr Infos: www.klinikum-wegr.at/ / Medizin und Pflege / Haut- und Geschlechtskrankheiten

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at