

**20
GLOW-
WUNDER**
trotz trockener
Winterhaut

DEZEMBER 2018
Deutschland 2,70 €
Österreich 2,95 € • Schweiz 5,80 sfr



Maxi

**Super
aussehen
ohne
Anstrengung**
Wie man das
Party-Styling
lässig für
sich umsetzt

**Atme dich
GLÜCKLICH!**
Runterkommen,
seine innere Stärke
finden: die neue Art
zu meditieren

**Was sehen
Männer in mir?**
Warum sie uns oft
anders wahrnehmen,
als wir sind – und wie wir
richtig überkommen

**DER
7-TAGE-
FRISUREN-
PLAN**

Einmal Haare
waschen,
den Rest der
Woche top
gestylt

Geschenkt!
Ein Dossier
über die
Freude am
Geben – mit
55
Ideen für
Weihnachten

**Wie viel bin ich
euch schuldig?**
Weshalb man den Eltern
gegenüber häufig ein
schlechtes Gewissen hat

Da steh ich doch drüber!

So schafft man es, sich nicht so schnell verunsichern zu lassen

PLUS Geniale Tricks für mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit

Snow Glow

Frost, Schnee und trockene Luft schaden der Haut? Ach was! Mit unseren **20 Beauty-Tipps für die kalten Monate** strahlt Ihr Teint trotz Mistwitters

TEXT: SARAH LEONI

1

Der Haut Zeit geben

Bei den ersten Minusgraden sofort die Fettcreme auszupacken ist Quatsch. Der Dermatologe Dr. med. Peter Kessler meint: „Solange die Haut sich gut durchfeuchtet anfühlt, produziert sie selbstständig ausreichend Talg. Fängt sie jedoch an zu spannen, jucken oder schuppen, ist der Zeitpunkt gekommen, die Pflege langsam hochzufahren.“ Starten Sie mit einer rückfettenden Pflege (z. B. „Calm Care Cream“ von Le Manoir, ca. 60 €), die die minimierte Talgproduktion ausgleicht.



1

2 Die Sommerpflege pimpen

Jetzt haben Sie sich so an Ihre Creme gewöhnt und haben gar keine Lust, wieder zu tauschen? Wissen Sie was? Das ist auch gar nicht nötig, denn: „Ole eignen sich wunderbar, um eine leichte Creme reichhaltiger zu machen“, meint der Experte. Und so geht's: Gewünschte Menge Pflege in die Handfläche, zwei bis drei Tropfen Öl (z. B. „Rosehip Facial Oil“ von Raaw by Trice, ca. 90 €) dazugeben, verreiben und die gehaltvolle Mischung auf dem Gesicht verteilen. Hat auch den Vorteil, dass Sie keine halb volle Cremedose wegschmeißen müssen.



3 Mit Make-up pflegen

Ständiges Nachcremen ruiniert nicht nur das Make-up, sondern tut trockener Haut auf Dauer nicht gut. „Die Haut muss lernen, eine gewisse Zeit ohne fetthaltige Produkte zurechtzukommen, damit sie sich das Produzieren von Talg nicht abgewöhnt“, so Dr. Kessler. Die Lösung für zwischendurch: ein Pflege-Cushion, das ein leichtes Hyaluronserum enthält und gleichzeitig mit Pigmenten den Teint auffrischt (z. B. „Hyaluron Cellular 3 in 1 Pflege Cushion“ von Nivea, ca. 17 €).

4 Flexibel cremen

Wer seine trockenen Wangen wegcremen will, muss sich mit demselben Produkt nicht auch die fettige Stirn einreiben. „Die meisten Frauen haben Mischhaut und tendenziell öligere Stellen in der T-



etwa 4–5) zu erhalten. Setzen Sie auf eine milde, seifenfreie Reinigung, die die natürliche Widerstandskraft der Haut erhält (z. B. „pH 5 Waschlotion“ von Eucerin, ca. 7 €). Ach ja, die kann man übrigens sowohl im Gesicht als auch am Körper verwenden.

6 Auf die Augen schauen

„Äh, hab ich jetzt Falten?“ Falls Sie beim flüchtigen Blick in den Spiegel kürzlich auch schockiert innehielten, sind Sie nicht allein: Lachfältchen erscheinen im Winter häufig stärker. „Die Haut um die Augen hat fast keine Talgdrüsen und leidet so mit am schlimmsten unter der kalten, trockenen Luft“, meint der Dermatologe. „Fältchen graben sich hier auch besonders schnell ein.“ Eine beruhigende Pflege (z. B. „Beruhigende Augencreme“ von Avène, ca. 17 €) polstert mit Feuchtigkeit und Vitamin E die zarte Haut wieder auf.

7 Feucht grundieren

Puder ist bei Kälte das falsche Produkt. Zum einen entzieht es der Haut zusätzlich Öl und Feuchtigkeit, zum anderen lässt es trockene Winterhaut noch spröder aussehen. „Besser sind cremige oder flüssige Make-up-Produkte“, sagt Peter Kessler. Unser Favorit: Produkte in Stickform, die sich präzise auftragen lassen und durch ihren Ölanteil gleichzeitig pflegend wirken (z. B. „Creamy Stick Foundation“ von Alcina, ca. 20 € und „Les Beiges Blush Stick“ von Chanel, ca. 44 €). Gegen Glanz lieber ein Spezialschwämmchen (z. B. „Blotterazzi“ von Beautyblender, ca. 20 €) verwenden, das Öl aufsaugt.

WEICHE LIPPEN

Will jeder haben, klar. Erste-Hilfe-Trick im Winter: Honig drauf. Schmeckt auch gut!

Zone. Zu fettige Produkte können dann Unreinheiten verursachen“, so der Dermatologe. Verwenden Sie Produkte also dort, wo die Haut sie braucht: ein leichtes Serum (z. B. „Pro Hydro Serum“ von Sebamed, ca. 23 €) in der T-Zone und eine nährende Creme (z. B. „Cell Protector Cream“ von Reviderm, ca. 53 €) auf trockenen Partien.

5 Sanft reinigen

Im Winter ist die Haut Kälte und Nässe ausgesetzt. Um sich vor arktisartigen Bedingungen zu schützen, braucht sie einen funktionierenden Säureschutzmantel. Unser oberstes Ziel: den sauren pH-Wert der Haut (der beträgt



8 Badezeit einschränken

„Das Schlimmste für die Haut ist heißes Wasser. Das spült den natürlichen Talgfilm nur so runter. Das kann man sich wie den Abwasch einer fettigen Pfanne beim Geschirrspülen vorstellen“, sagt Dr. Kessler. Im Gegensatz zur Pfanne kann die Haut davon im schlimmsten Fall allerdings Ekzeme bekommen. Urgs! Baden Sie also höchstens zwanzig Minuten und benutzen Sie rückfettende Zusätze (z. B. „Hamamelis Bad“ von Susanne Kaufmann, ca. 25 €) und Öle (z. B. „Duschöl“ von Dove, ca. 3 €). >

13

9 Sinnvoll vor Sonne schützen

Wer eh den ganzen Tag im Büro sitzt, muss sich im Winter nicht mit Sonnencreme einschmieren. Aber wenn's zum Skifahren geht, bitte schon: „Im Gebirge ist auch an trüben Tagen ein hoher LSF Pflicht“, meint Kessler (z. B. „Alpine Gesichtssonnenschutz für die Berge SPF 50+“ von Ultrasun, ca. 15 €). „Vor allem, wenn Schnee liegt. Der reflektiert die UV-Strahlen und macht sie noch aggressiver.“

10 Pickel mit Zink beruhigen

Unreinheiten können durch Kälte und Heizungsluft schlimmer werden. „Die ohnehin gestresste Haut wird noch mehr ausgetrocknet, wodurch sie sich leichter entzündet“, erklärt Dr. Kessler. Eine Pflege mit antiseptisch wirkendem Zinkgluconat kann tief liegende Entzündungen beruhigen (z. B. „Sebium AKN Gesichtsschnee“ von Bioderma, ca. 14 €).

11 Die Füße nicht vergessen

Sie tragen uns die ganze Zeit durch die Welt, werden aber systematisch vernachlässigt. Füße werden heulen, hätten sie Tränendrüsen. Im Winter reagieren sie mit Druckstellen und Hornhaut auf die Tatsache, dass sie den Großteil des Tages in Stiefeln stecken. Ein lauwarmes Fußbad mit rückfettenden Substanzen am Abend macht die Haut wieder geschmeidig. Und ja, der alte Trick „Fette Creme und dicke Socken drüber“ hilft immer noch am besten. Eine besonders reichhaltige Pflege mit Lanolin (z. B. „Eight Hour Creme“ von Elizabeth Arden, ca. 32 €) glättet über Nacht raue Stellen, die warmen Socken multiplizieren den Pflegeeffekt.

12 Nur tröpfchenweise bräunen

Ihr Teint ist weiß wie die Wand? Willkommen im Club. Literweise Selbstbräuner ist, das wissen wir aus schmerzlicher Erfahrung, jetzt aber nicht die Lösung. Viel subtiler: Zwei bis drei Tropfen eines Self-Tan-Konzentrats (z. B. „Radiance-Plus Golden Glow Booster“ von Clarins, ca. 38 €) mit der gewohnten Feuchtigkeitspflege mischen und auftragen. Das sorgt dafür, dass Sie nach und nach bräunen und am Ende nicht nach Sonnenbank aussehen.

**Der Haut mal Dampf machen**

Den After-Spa-Glow gibt's jetzt auch für zu Hause. Ein spezieller Steamer (wie der „Ionen-Steamer“ von Panasonic, ca. 170 €) verspricht durch ultrafeine Dampfpartikel eine Durchfeuchtung bis in die tiefsten Hautschichten. Dazu das Gesicht vors Gerät halten, Augen schließen und drei bis zwölf Minuten entspannen. „Durch die Wärme öffnen sich die Poren. So können im Anschluss Wirkstoffe in Form von Cremes und Masken besonders gut aufgenommen werden“, so Dr. Peter Kessler. „Den Tank aber nur mit destilliertem Wasser füllen, da Duftstoffe, auch natürliche ätherische Öle, die Haut reizen und im schlimmsten Fall einen Ekzemschub auslösen können.“

14 Die Hände schützen

„Im Winter werden besonders die Hände stark belastet, da sie oft ungeschützt der Witterung ausgesetzt sind. Häufiges Handwaschen in Grippe- und Viruszeiten verstärkt diesen Effekt noch“, so Dr. med. Peter Kessler. Neben Handschuhen lohnt sich deshalb eine Handcreme mit hohem Karitébutter-Anteil (z. B. „Intensive Hand Balm“ von L'Occitane, ca. 22 €), die raue Haut wieder zart macht. Zugegeben, das dicke Zeug zieht nicht in Sekundenschnelle ein. Dafür müssen Sie aber auch nicht dauernd nachschmieren.

15 Sich einen eigenen kleinen Regenwald erschaffen

Pflanzen und Affen sind optional, aber in Sachen Luftfeuchtigkeit sollten Sie Dschungelniveau anstreben. So ein Luftbefeuchter (z. B. „Aroma Diffusor“ von The Body Source, über amazon.de, ca. 23 €) ist Balsam für Haut und Schleimhäute! Wichtig ist allerdings eine regelmäßige Reinigung, damit er nicht zur Keim-schleuder wird. Ist Ihnen zu aufwendig? Eine Schüssel Wasser auf der Heizung tut's auch.

16 Auf die Balance achten

Die roten Bäckchen, die manche im Winter haben, sehen ja ganz süß aus. Können aber ein Zeichen für eine be-

ginnende Couperose (Gefäßerweiterung) sein. Dafür verantwortlich kann – neben Stress, Alkohol und scharfem Essen – auch der ständige Wechsel zwischen warm und kalt sein. Das regt die Durchblutung an, die Gefäße erweitern sich, betroffene Stellen werden knallrot. Dr. Kessler empfiehlt: „Versuchen Sie, überheizte Räume sowie lange Aufenthalte in der Kälte zu meiden und experimentieren Sie nicht selbstständig mit Pflege herum. Sprechen Sie mit Ihrem Hautarzt.“

17 Die Lippen versorgen

Lippenstifte können die Haut ziemlich austrocknen. „Um spröde Lippen zu kaschieren, schminken viele drüber, was das Ganze immer schlimmer macht“, sagt der Dermatologe. Besser: farbige Lippenöle (z. B. „Eclat Minute Huile Confort Levres“ von Clarins, ca. 23 €) verwenden. Die pflegen und brennen nicht.

18 Nicht vermummen

Nicht nur die Polizei, sondern auch Dermatologen sind dagegen, dass wir unsere Gesichter in dicken Schals vergraben. „Der warme Atem enthält unsichtbares Wasser, das sich wie Wasserdampf auf die Haut legt und bei Kälte zu Mini-Erfrierungen führen kann“, sagt Dr. Kessler.

19 Sport treiben

Gerade bei Minustemperaturen ist es nicht leicht, sich aus der Mulde in der Couch zu erheben. Aber es lohnt sich: „Sport verbessert die Blutzirkulation. Dadurch wird die Haut besser mit Nährstoffen versorgt und kann gleichzeitig Stoffwechsellabfälle wie freie Radikale leichter abtransportieren“, so Dr. Kessler. Außerdem enthält Schweiß Lipide, die auch in Pflegeprodukten enthalten sind und die Haut ganz natürlich schützen.

20 Maniküre mit Nagelpflege verbinden

Splittern Ihre Nägel auch immer so? Versuchen Sie's im Winter mal mit Pflegegelack (z. B. „Repair & Nail Laquer“ von Artdeco, ca. 10 €) statt Base Coat. Der hält die Nagelplatte mit Weizenproteinen geschmeidig. Noch ein Tipp: Beim Ablackieren zuerst pflegendes Öl (da geht auch Olivenöl) auf die Nagelhaut geben, das schützt sie vor aggressiven Entferner. Noch besser: Eine sanfte Nagellackentferner-Creme verwenden (z. B. „Nailfix & Chill“ von The Sign Tribe, über zalando.de, ca. 15 €).



„Rutsche getestet,
Schramme geholt.
Kein Problem!“



Gut, wenn du
MediGel®
zu Hause hast.

- ✓ Verkürzt die Heilungsdauer.
- ✓ Reduziert die Infektionsgefahr.
- ✓ Vermindert das Narbenrisiko.
- ✓ Ohne Spannungsschmerz.

APOTHEKEN
UMFRAGE

96%
Empfehlung*

*Empfehlungsbereitschaft, PTA Experten-Jury,
Die PTA in der Apotheke, 9/2014

FÜR ALLE WUNDEN IM ALLTAG.