

Die Haut verwöhnen

Pflegetipps aus der Küche für einen kalten Winter

„Gerade in der kalten Jahreszeit leidet die Haut unter den äußeren Einflüssen und der trockenen Heizungsluft“, weiß Kosmetik-Expertin Birgit Siegel-Urban aus Mannheim. Für ihre Kunden hat sie nützliche Tipps und Tricks parat. Ein Power-Drink – heiß genossen – hilft gegen kalte Hände und Füße. Einfach in einen blauen Saft (Heidelbeere, schwarze Johannisbeere oder Holunder) etwas Zimt geben und erhitzen. Er wärmt von innen und versorgt den Körper mit Vitaminen. Entspannend für Haut, Muskeln und Seele ist ein warmes Kleopatra-Bad. Hierzu werden ein Viertel Liter Milch und ein Esslöffel Olivenöl als Badezusatz ins heiße Wasser gegeben, die so für eine glatte und weiche Haut sorgen.



Mit der Hilfe der Natur zu schöne Haut kommen.
Bild: OBS

Die frostige Jahreszeit schön
und fit durchstehen

Die Faustregel für die Herbst- und Winterpflege lautet: fette Präparate für draußen – Feuchtigkeitsprodukte für drinnen. Die Talgdrüsen arbeiten bei Kälte auf Sparflamme. Unter acht Grad kommt der Talgfluss völlig zum Erliegen. Die Hautoberfläche enthält nur wenig Fett, um einen wirksamen Schutz gegen Reizfaktoren zu bilden. Hinzu kommt, dass der Wassergehalt der Hornschicht absinkt. Dieser Mangel kann die Haut rissig und schuppig machen. Intensive Pflege ist jetzt besonders wichtig.

eme