



## Spezielle Pflege hilft dem größten Organ auf die Sprünge

*Im Winter ist die Haut besonders gestresst*

(ddp direct)Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, sinkt nicht nur bei uns die Lust auf Aktivitäten. Auch für unsere Haut bricht besonders im Winter eine schwierige Zeit an. Zum einen ist sie gestresst durch die Temperaturwechsel zwischen der geheizten Raumluft und der Kälte draußen. Zum anderen stellen die Talgdrüsen der Haut ihre Aktivität ein, wenn die Temperatur unter 8 °C sinkt. Jetzt ist spezielle Pflege angesagt, so die SIGNAL IDUNA Gruppe, Dortmund/Hamburg.

Die Haut ist unser größtes Organ: Sie schützt den Körper zum Beispiel vor eindringenden Krankheitserregern und sorgt dafür, dass wir nicht austrocknen oder überhitzen. Eine wichtige Rolle spielt dabei der dünne, leicht saure Schutzfilm, den Talg- und Schweißdrüsen gemeinsam produzieren und kontinuierlich erneuern.

Bei niedrigen Temperaturen ist der Fett- und Wasserhaushalt der Haut gestört, denn wir schwitzen weniger, und die Talgdrüsen produzieren kein Fett mehr. Der Schutzfilm wird dünn, die Haut trocknet aus, wird schuppig und rissig. Besonders gefährdet sind Hautstellen, die schutzlos Wetter und Heizungsluft ausgesetzt sind, also in erster Linie Gesicht und Hände. Sie danken es, wenn wir jetzt verstärkt auf rückfettende Gesichts- und Handcremes zurückgreifen. Für die Lippen ist ein Fettstift angezeigt. Hier hält der Handel ein breit gestreutes Sortiment vor. Hier lautet die hautärztliche Empfehlung, das Produkt erst einmal auf eventuelle Unverträglichkeiten zu testen, bevor man sich entscheidet. Wer eh bereits eine eher fettige Haut hat, sollte übrigens nicht auf ein fetthaltigeres Produkt umsteigen: Für ihn reicht es bereits aus, sich öfter einzucremen.

Wenn man sich viel im Freien aufhält, sollte man darauf achten, Pflegeprodukte mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor zu benutzen auch für die Lippen. Im Allgemeinen reicht hier LSF 15 mit UVA- und UVB-Filter aus; doch für den Wintersport empfehlen Hautärzte mindestens LSF 30. Auch bei Cremes gilt: Weniger ist mehr. Wer sich zu üppig eincremt, riskiert, dass die Haut nicht mehr atmen kann, der Austausch von Feuchtigkeit und Wärme nicht mehr funktioniert. Folge dieses sogenannten Okklusionseffektes: Die Haut quillt auf und wird durchlässiger für Keime.

In der Wohnung helfen spezielle Luftbefeuchter oder einfach wassergefüllte Schälchen auf der Heizung dabei, eine zuträgliche Luftfeuchtigkeit herzustellen. Ebenfalls hervorragend dazu geeignet sind Zimmerpflanzen. Ausgewogene, vitaminreiche Kost, ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, etwa durch Mineralwasser oder Früchtetees, und Bewegung an der frischen Luft tun auch der Haut gut.

Tipp der SIGNAL IDUNA: Ein heißes Bad kann nicht nur Balsam für die Seele sein, sondern auch gut für die Haut, sofern man statt eines Schaumbades ein Ölbad wählt. Allerdings sollte man sich dieses Vergnügen maximal zweimal wöchentlich gönnen, um die Haut nicht zu strapazieren. Wer unter Hautproblemen wie Jucken oder Entzündungen leidet, ist bei einem Hautarzt am besten aufgehoben.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/nqjo6y>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/spezielle-pflege-hilft-dem-groessten-organ-auf-die-spruenge-11993>

## Pressekontakt

-

Herr Claus Rehse  
Joseph-Scherer-Str. 3  
44139 Dortmund

[claus.rehse@signal-iduna.de](mailto:claus.rehse@signal-iduna.de)

## Firmenkontakt

-

Herr Claus Rehse  
Joseph-Scherer-Str. 3  
44139 Dortmund

[shortpr.com/nqjo6y](http://shortpr.com/nqjo6y)  
[claus.rehse@signal-iduna.de](mailto:claus.rehse@signal-iduna.de)

1999 entstand die SIGNAL IDUNA Gruppe aus der Fusion der 1907 gegründeten Dortmunder SIGNAL Versicherungen mit der Hamburger IDUNA NOVA Gruppe, gegründet 1906. Im Jahr 2009 schloss sich auch der Deutsche Ring Krankenversicherungsverein, Hamburg, dem Gleichordnungskonzern an.

Die SIGNAL IDUNA gehört heute zu den Top Ten im deutschen Versicherungsmarkt mit Ambitionen in Europa. Sie bietet Versicherungsschutz für jedermann an. Unter ihrem Dach finden sich auch Spezialversicherer für den öffentlichen Dienst sowie ein komplettes Angebot an modernen Finanzdienstleistungen. Dazu gehören Bausparprodukte, Immobilienfinanzierungen, Investmentanlagen und Bankdienstleistungen.

Die Stärke und Kernkompetenz der SIGNAL IDUNA liegen in der Absicherung aller Lebensrisiken der privaten Haushalte und in der maßgerechten Risikodeckung für die Betriebe der mittelständischen Wirtschaft. Hinzu kommt ein breit gefächertes Angebot von Finanzdienstleistungsprodukten, besonders fokussiert und zugeschnitten auf die Unternehmen und Beschäftigten in Handwerk, Handel und Gewerbe.

Die SIGNAL IDUNA Gruppe erzielt Beitragseinnahmen von rund 5,2 Milliarden Euro, und mit mehr als 50 Milliarden Euro Vermögensanlagen verfügt die

Gruppe über eine beachtliche Finanzkraft. Knapp 13.000 Mitarbeiter im Innen- und Außendienst betreuen rund zwölf Millionen Kunden.