

Glückliche Seele, schöne Haut

Bewegung, Ernährung, Schlaf, Glückshormone und Pflege sind wichtig

OÖ. Die Haut weckt man am besten aus dem Winterschlaf, indem man auf die richtige Pflege und viel Bewegung achtet. Auch wenn der Winter nicht besonders kalt war, so ist er dennoch sehr strapaziös für unsere Haut. Die Belastung liegt an den schwankenden Temperaturen. Während es draußen kühl ist, sind unsere Wohnungen auf angenehme Plusgrade geheizt. Die Talgproduktion der Haut wird durch die Kälte heruntergefahren. In den Innenräumen wird ihr durch die trockene Heizungsluft natürliche Feuchtigkeit entzogen – das trocknet sie zusätzlich aus. Dies zeigt sich besonders in Faltenbildungen im Augenbereich.

Durchblutung fördern

Wir können aber Gegenmaßnahmen ergreifen, damit die Haut schneller regeneriert.

„Eine wichtige Rolle spielen hier körperliche Bewegung und die hormonelle Situation der jeweiligen Menschen“, weiß Medizinalrätin Angelika Reitböck, Ärztin für Allgemeinmedizin und Fachärztin für Dermatologie sowie Vorsorge-Referentin in der Ärztekammer für Oberösterreich. Denn ausreichende Bewegung fördert die Durchblutung und die Nährstoffversorgung der Haut.

Elastizität der Haut

Eine gute hormonelle Ausgangslage, wie wir sie bei glücklichen Menschen vorfinden, wirkt sich ebenfalls günstig auf die Funktion der Talgdrüsen aus und fördert Elastizität und geschmeidiges Aussehen der Haut. Wie immer haben auch ausreichender Schlaf und bewusste Ernährung eine zusätzlich positive Bedeutung. Achtung bei der Pflege: Zu



Die Haut aktiv aus dem Winterschlaf holen. Foto: AntonLozovoy/PantherMedia

heißes Duschen schadet der Haut. Für die lokale Hautpflege sind im Frühjahr feuchtigkeitsspendende Salben und Cremes günstig. Laut Reitböck gelten hier aber die Grundsätze, „weniger ist mehr“ und „wenn es subjektiv guttut, dann liegen wir meistens auch richtig“.