
Gesunde Hautpflege im Winter

Pflege bei rauen und rissigen Händen

Ob trockene und rissige Hände, spröde Lippen oder juckende Haut - für die meisten kleineren und größeren Hautprobleme gibt es bewährte Hilfe. Es sind vor allem unsere Hände, die strapaziert werden. Deswegen verdienen sie eine besondere Pflege. Feuchten Sie dazu die Hände vor dem Schlafengehen an und cremen Sie sie mit einer Universalsalbe auf Öl-Wachs-Basis ein. Wer möchte, kann noch Socken darüber ziehen. Am nächsten Morgen sind die Hände wieder top in Form.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Auf schonende Hautreinigung achten

Alkohohlhaltige Gesichtswässer oder gar ein Peeling aus Salz oder Zucker sind zu aggressiv in der kalten Jahreszeit. Entfernen Sie Make-up mit Pflanzenölen. Das reinigt sanft und hinterlässt einen pflegenden Film. Befeuchten Sie dazu ihr Gesicht, träufeln Sie Lein- oder Sonnenblumenöl auf ein Watte-Pad und entfernen Make-up Reste. Anschließend mit lauwarmem Wasser gut abwaschen.

Vermeiden Sie häufige und intensive Reinigung der Haut. Aussagen wie "porentiefe" Reinigung sind für ein gesundes Hautgleichgewicht nicht förderlich. Besonders gut geeignet sind natürliche und basische Pflegeprodukte wie Heilerde, Kräutergesichtswasser und Gesichtsmasken auf Milch- oder Öl-Basis. Ein bis zweimal pro Woche ist ein sanftes Peeling ausreichend, um alte Hautschüppchen zu entfernen, damit die Haut strahlend aussieht.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Fetthaltige Pflege bei spröden Lippen

Unsere Lippen brauchen in der kalten Jahreszeit besonders viel Schutz. Bei falscher Pflege können sie schnell rau und spröde werden. Substanzen, die die Lippen austrocknen haben in einer Lippenpflege nichts zu suchen. Fetthaltige, ölige und wachshaltige Substanzen wirken hautpflegend, schützend, elastizitätserhöhend. Vermeiden Sie die Befeuchtung der Lippen mit der Zunge, das trocknet die Lippen zusätzlich aus. Bei wunden Lippen hilft am besten Lippenpflege aus Ringelblumen, die gleichzeitig heilt und pflegt.

Fetthaltige Cremen schützen Ihr Gesicht vor großer Kälte!

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“

Ausreichend Trinken

Hautpflege von innen lohnt sich auch im Winter. Unsere Haut besteht zu 70% aus Wasser. Täglich eineinhalb bis zwei Liter Wasser, Kräuter- oder Früchtetees versorgen die Haut mit Feuchtigkeit.

Tipp von unserer Kooperationspartnerin „wild.wuchs.Natur“