

Haut im Winter

11.01.2021, 15:25 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *E.M. EXTREME MARKETSHIP LIMITED*

Presseagentur: *E.M. EXTREME MARKETSHIP LIMITED*

Samtig, weiche Haut im Winter – was hilft?

Der Winter überrascht mit Kälte und niedrigen Temperaturen. Viele Menschen leiden unter frierenden Händen und rauer Haut. Wer eine sensible Haut hat, wird im Winter viel wahrscheinlicher eine trockene Haut haben. Egal, ob Winter oder Sommer – die Haut muss immer so gut als möglich gepflegt werden. Bei empfindlicher Haut darf noch sorgfältiger auf die jeweilige Pflege geachtet werden. Chemische Produkte mit vielen Inhaltsstoffen sind oftmals nicht das richtige, stattdessen dürfen naturreine Pflegemittel, die sanft zur Haut sind, ausgewählt werden.

Sanfte Pflege: die wichtigsten Informationen

Herkömmliche Pflegemittel, die in der Drogerie oder im Supermarkt angeboten werden, enthalten zahlreiche Stoffe, die der Haut und dem menschlichen Organismus mehr schaden, als etwas Gutes tun. Demnach ist es das A und O, dass auf Produkte mit Silikone, Parabene sowie Parfüms verzichtet wird. Stattdessen hilft es, sich auf jene Pflegemittel mit natürlichen Zutaten zu fokussieren.

Tolle Inhaltsstoffe können sein:

- Kokosöl
- Sheabutter
- Mandelöl
- Olivenöl
- Ätherische Öle (wenn die Haut nicht sehr empfindlich ist)

Dadurch, dass es selten Produkte gibt, die so viele reine Öle enthalten, ist es oftmals besser, die Öle selbst zusammenzumischen und auf die Haut aufzutragen. Auch die Lippen sollten immer mit guten Mitteln gepflegt werden.

Peelings – regelmäßige Entfernung alter Hautschüppchen

Viele Menschen leiden unter Hautreizungen, da sie die alten Hautschüppchen nicht entfernen. Mithilfe eines selbst gemachten Peelings, das beispielsweise aus Kokosöl, Kaffeersatz oder Zucker gemischt werden kann, wird der Haut etwas Gutes getan.

Nicht zu heiß waschen – lauwarmes Wasser ist besser

Bei niedrigen und frostigen Temperaturen möchte man nicht kalt duschen, das ist vollkommen verständlich. Dennoch ist es wichtig, dass das Wasser nicht zu heiß ist, da es wiederum austrocknend für die Haut sein kann. Auch zu häufige und zu lange Badeeinheiten können der Haut schaden.

Genügend trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist immer das A und O, um eine schöne Haut zu bekommen. Deshalb ist es auch für die kalten Wintertage notwendig, dass genug Wasser getrunken wird. Wer warme Getränke bevorzugt, kann sich einen Tee machen.

Veröffentlicht auf: <https://www.rhein-wied-news.de/winter-schwermut/>

Portrait

Immer für Sie da

News-ID: 1202767 • Views: 655 (Stand: 28.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1202767/Haut-im-Winter.html>