

BUNTE
SPECIAL

Gesundheit

AUSGABE 6/2023
€ 4,90

Selbstbewusst durch die Wechseljahre

Das Hormonchaos
souverän meistern

Gutes Bauchgefühl

Die besten
Experten-Tipps für
Magen und Darm

Ich will Moor!

Wo Sie die Heilkraft der
Erde erleben können

SCHÖNE
HAUT
IM WINTER

Welche
Wirkstoffe
jetzt helfen

Österreich € 4,90
Schweiz SFR 7,80
Belux € 5,90



OLYMPIA-
SIEGERIN
**Malaika
Mihambo**

„Mein Herz
hängt an
Erfahrungen,
nicht an
Dingen“

Power-Pause für die Seele

Innere Balance durch Achtsamkeit – so gelingt's
Fit dank Yin Yoga: Mit Faszien-Training Beschwerden lindern
Soulfood: Köstliche Rezepte mit Glücksgarantie



WAS UNSERE HAUT JETZT BRAUCHT

Wenn die Temperaturen sinken, kann unsere Haut aus dem Gleichgewicht geraten. Gezielte Maßnahmen können das verhindern – damit sie gesund und schön bleibt

HERAUSFORDERND

Bei Kälte wird die Haut schlechter durchblutet und produziert weniger Talg

Kommt der Winter und zieht mit eisigen Temperaturen übers Land, fühlt sich jeder zweite Deutsche nicht mehr wohl in seiner Haut: Sie reagiert häufig mit Trockenheit, ist rau und gereizt. Hautprobleme wie Juckreiz und Ekzeme treten verstärkt im Winter auf und manche Hautkrankheit wie Neurodermitis oder Schuppenflechte kann sich verschlechtern. Warum ist das so? Schon bei Temperaturen unter acht Grad Celsius fährt unser größtes Organ seine Talgproduktion herunter. *„Die Drüsen produzieren dann weniger Fett, bei extremer Kälte eventuell sogar keines, Wind verstärkt diesen Prozess noch“*, erklärt der Münchner Hautarzt **Dr. Timm Golüke**. Kommen wir ins Warme, empfängt uns trockene Heizungsluft, die zusätzlich austrocknet. Eine pure Strapaze für die Haut.

Was passiert dabei genau? Der Mangel an Fett und Feuchtigkeit macht den natürlichen Schutzmantel, der unsere Haut umgibt, durchlässig. Zudem verdunstet Wasser schneller von der Hautoberfläche. Dazu kommt, dass die Haut zwar durchaus anpassungsfähig ist, diese Anpassung aber nicht im Rekordtempo abläuft, wie die Münchner Dermatologin **Dr. Patricia Ogilvie** erklärt: *„Sie mag vor allem keine schnellen Temperaturwechsel und braucht eine gewisse Zeit, um sich auf veränderte Einflüsse einzustellen und die Feuchthaltefaktoren wieder auf Normalmaß zu bringen.“* Gelingt das nicht, merken wir das schnell und fühlen uns in unserer Haut sprichwörtlich nicht mehr wohl. Dr. Ogilvie: *„Das hat mit den Hautzellen zu tun, deren fein regulierter Wasserhaushalt eine essenzielle Voraussetzung dafür ist, dass sich die Haut gut regenerieren kann und alles funktioniert. Dann teilen sich die Hautzellen schneller.“* Wird der übliche Vierwochentakt, in dem diese Vorgänge ablaufen, durcheinandergebracht, reagiert die Haut mit Irritationen, fängt an, sich zu schuppen, zu jucken und sieht fahl aus.

Irritationen zuvorkommen

Höchste Zeit, ein gezieltes SOS-Programm zu starten oder – noch besser – es gar nicht so weit kommen zu lassen, dass die Haut zu viel Feuchtigkeit verliert. *„Ändern sich die Jahreszeiten, sollte sich bei trockener Haut konsequent auch die Pflege ändern“*, bringt es die

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3)

US-Dermatologin **Dr. Mona Gohara** aus Branford/Connecticut auf den Punkt. Gefragt sind bei der Pflege Wirkstoffe, die der Haut morgens und abends das geben, was ihr fehlt. Cremes von Kopf bis Fuß ist jetzt besonders wichtig. Die Textur von Cremes oder Lotionen mit mehr Fettgehalt ist sinnvoll, ebenso Öle für Gesicht und Körper. Gele sind dagegen durch ihre Verdunstung eher kühlend sowie austrocknend und passen besser in die wärmere Jahreszeit.

Wer unsicher ist oder ernsthafte Hautprobleme hat, lässt am besten per Hauttest bei der Kosmetikerin oder dem Hautarzt checken, was die Haut braucht. Denn es hat auf der anderen Seite auch keinen Sinn, sie zu überfordern. *„Lipide, also Fette, werden nur gut getragen, wenn die Haut zu wenig davon hat. Ansonsten braucht es im Winter eher ein Feuchtigkeits-Upgrade“*, erklärt Dr. Patricia Ogilvie.

Bei grundsätzlich fettiger oder zu Akne neigender Haut sollte man gar nicht allzu viel an der Pflege verändern. Zu viel Fett kann möglicherweise die Poren mit Talg verstopfen. Am besten ist es, sich auf das eigene Hautgefühl zu verlassen: *„Dass sich die Haut eine reichhaltigere Pflege wünscht, erkennen Sie daran, dass sie sich trocken anfühlt und spannt oder sogar mit Irritationen reagiert. Auch wenn Sie ein, zwei Stunden nach dem Eincremen das Gefühl haben, wieder cremen zu müssen, ist es Zeit für eine reichhaltigere Pflege“*, so Timm Golüke. Probiert man eine neue Creme aus, gilt die „Weniger ist mehr“-Regel: *„Lieber nicht zu viel auf einmal nehmen, mit einer Erbsengröße anfangen und sich so an die notwendige Menge herantasten“*, rät der Experte. *„Nachcremen kann man immer.“* Bleibt die Frage nach den Wirkstoffen: Hier gibt es eine gute Bandbreite an geeigneten Inhaltsstoffen, die der Haut genau das geben, was sie braucht (auf S. 75 und 76).

Sanfte und bewusste Pflege

Was man der Haut auf jeden Fall gönnen sollte, ist ein pfleglicher Umgang. Beim Gesicht gehört dazu eine gründliche, aber milde Gesichtsreinigung ohne Seife. Reinigungsmilch, -lotion oder -öl haben meist hautfreundlichere Tenside als Schaumprodukte. Zu bevorzugen ist ein Produkt ohne Alkohol, der zusätzlich austrocknen kann (bei den Inhaltsstoffen zu finden als Alkohol, Ethanol, Äthanol, Äthylalkohol).

Beim Abtrocknen lieber sanft tupfen als wild rubeln. Ruhig mal auf ein Zusatzprodukt wie ein Serum oder eine Pflegemaske setzen, diese können zusätzlich die Schutzbarriere stärken, die unter anderem dafür sorgt, dass die Haut gesund bleibt und keine Erreger oder Bakterien eindringen können.

Auch seinen Körper sollte man im Winter mit Bedacht behandeln. Lange Schaumbad-Arien besser vermeiden, da sie die Haut auslaugen. Wenn baden, dann nicht länger als 15 Minuten – und nicht zu heiß, sprich höchstens bis 38 Grad (sicherheitshalber per Bade- ▶



AUCH IM WINTER
Experten raten ganzjährig
zum UV-Schutz im Gesicht

Mehr Unterstützung von außen und innen

thermometer checken). Ein reichhaltiger Zusatz, etwa Mandelöl, gibt der Haut schon im Wasser Fett zurück. Oder man hält sich gleich an das sowieso hautfreundlichere Duschen mit Duschcreme oder -öl. Dr. Patricia Ogilvie: „Wichtig ist, keine Seife zu nehmen. Die enthaltene Lauge kann die hauteigenen Lipide aus der Barrierschutzschicht waschen und sie schädigen.“ Nach dem Baden oder Duschen nur sanft abtrocknen und die noch leicht feuchte Haut üppig eincremen. Sie kann Feuchtigkeit so besonders gut aufnehmen und speichern.

Sonnenlicht tanken – aber richtig

Sosehr man sich an den finsternen Tagen über jeden Sonnenstrahl freut: UV- und Infrarot-Licht sind nicht nur gefährlich für die Haut, Sonne trocknet sie auch aus. Um einen guten UV-Schutz kommt man daher auch



DR. PATRICIA OGILVIE
Fachärztin für Dermatologie mit einer Privatpraxis in München. Eines ihrer Spezialgebiete: Faltenbehandlung



DR. TIMM GOLÜKE
ist Dermatologe mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren und eigener Praxis in München

in der dunklen Jahreszeit nicht herum. Dr. Ogilvie rät dazu, dass sich Lichtschutz wie ein roter Faden konsequent durch alle Jahreszeiten ziehen sollte: „Selbst bei geringer Strahlungsintensität kann man die schädigende Wirkung an der Haut messen.“

Trotzdem ist es wichtig, sich nicht zu Hause zu verkriechen, sondern häufig und gut geschützt an die frische Luft zu gehen. Durch weniger Sonnenlicht sinkt automatisch unser Vitamin-D-Spiegel. Genau dieses Vitamin D brauchen wir aber dringend, unter anderem auch fürs Immunsystem und Wohlbefinden. Drinnen lauert eine weitere Gefahr: Immer mehr Studien beschäftigen sich auch im Blick auf die Haut mit dem „blauen Licht“, das uns von Handys und Computern entgegenstrahlt. Dr. Patricia Ogilvie, die unter anderem als dermatologische Beraterin für die Firma Olay forscht, weiß um das Risiko dieses Lichtspektrums: „Es hat zwar nicht dieselben schädigenden Einflüsse wie UV- und Infrarotstrahlung, doch blaues Licht kann die beiden anderen Strahlungstypen verstärken.“ Neben genügend Computerpausen können Cremes mit antioxidativen Wirkstoffen gegensteuern.

Helfer gegen Trockenheitsattacken

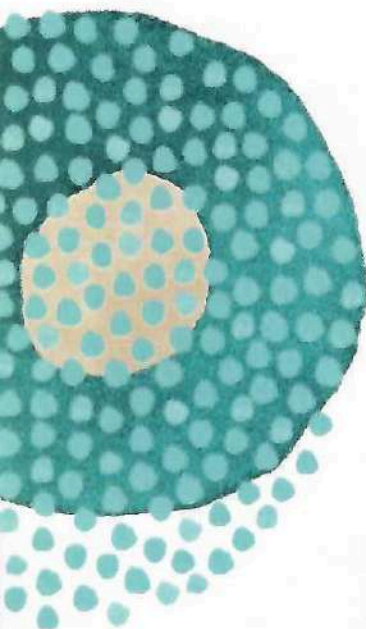
Tatsächlich kann man noch zusätzlich einiges tun, um der Haut das Winterleben zu erleichtern:

AUSREICHEND TRINKEN verpasst ihr von innen einen Hydroschub. Zwei Liter pro Tag (vor allem Wasser und ungesüßter Tee) helfen, alle Körperzellen gut zu durchfeuchten.

NÄHRSTOFFREICHES ESSEN auf den Speiseplan zu setzen, hilft nicht nur dem Herz-Kreislauf-System, sondern es ist auch gut für die Haut: „Studien haben nachgewiesen, dass besonders Omega-3-Fettsäuren der Haut helfen, Wasser zu speichern, und sie langfristig glatter und praller aussehen lassen“, berichtet Dr. Golüke. Sie stecken vor allem in Nüssen, Samen und Fisch. „Auch Avocados mit ihren mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den Vitaminen A, B6 sowie dem Provitamin A sollen gerade die Elastizität der Haut stärken.“

HAUTFREUNDLICHE KLEIDUNG tragen: „Nichts zu Enges, das auf der Haut reibt, womöglich nicht atmungsaktiv ist. Man schwitzt dann bloß mehr. Oder die Reibung führt zu Juckreiz, etwa wenn man den Schal bis unters Kinn zieht“, erklärt Dr. Golüke. Und Patricia Ogilvie ergänzt: „Das Lanolin in der Wolle wird oft direkt auf der Haut nicht vertragen.“ Die bessere Wahl sind dünne Baumwollshirts oder Seide.

IN EINEN LUFTBEFEUCHTER INVESTIEREN, der ein angenehmes Raumklima schafft. „Gerade niedrige Luftfeuchtigkeit in Räumen greift die Hautschutzbarriere an“, sagt Dr. Timm Golüke. 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit gelten dabei als ideal – und tun Haut und Schleimhäuten richtig gut.



DEXPANTHENOL

Dexpantenol (auch Panthenol) wird oft zur Behandlung von Haut- und Schleimhautverletzungen verwendet. Im Körper wird es zu Pantothersäure umgewandelt. Dieses B-Vitamin pflegt und bewahrt Feuchtigkeit, fördert die Zellregeneration und kann Entzündungen und Rötungen lindern.

WO STECKT'S DRIN?

„BIO-H-TIN Beruhigendes Kopfhaut-Fluid“ lindert Juckreiz und hilft irritierter Kopfhaut, sich zu regenerieren, klebt nicht und fettet nicht, um 14 Euro

SCHUTZ & PFLEGE FÜR DIE HAUT

Diese Wirkstoffe sorgen für Geschmeidigkeit und einen strahlenden Teint

TOCOPHEROL

Tocopherol (Vitamin E) schützt die Zellen vor Schädigungen durch aggressive freie Radikale, repariert Schäden an der Hautbarriere und hilft der Haut, mehr Feuchtigkeit zu halten. Studien zeigen auch, dass Vitamin E vor lichtbedingter vorzeitiger Hautalterung bewahrt.

WO STECKT'S DRIN?

„Atoderm Intensive eye“ von Bioderma schützt die zarte Haut am Augenlid vor Winterschäden wie Ekzemen: Sie beruhigt, repariert und entfernt Make-up, UVP 25 Euro



NIACINAMID

Niacinamid (Vitamin B3) verbessert die Feuchtigkeitsbilanz, fördert die Regenerationsfähigkeit der Haut, beschleunigt Erneuerungsprozesse und wirkt zudem aufhellend. Der Stoff eignet sich besonders für empfindliche Haut.

WO STECKT'S DRIN?

„Sensiderm Cleansing Solution“ von Dr. Schrammek reinigt das Gesicht extra sanft und entfernt auch Make-up. Abspülen ist nicht nötig, 29 Euro

GLYZERIN

Glyzerin ist der Feuchtigkeitsbinder Nummer eins und einer der meistverwendeten Inhaltsstoffe. Es wirkt wie ein Magnet und zieht Wasser förmlich an. Das fördert die Elastizität der Haut und schützt sie vor dem Austrocknen. Bei trockener und juckender Haut kann daher eine Intensivpflege mit hohem Glyzeringehalt helfen.

WO STECKT'S DRIN?

Für trockene oder zu Neurodermitis neigende Haut: „Bionorica Derma Line Lotion“ mit Ingwerwurzel und Cannabidiol zur Regeneration, um 18 Euro



HYALURONSÄURE

Hyaluronsäure ist Hauptbestandteil des zwischen den Hautzellen liegenden Bindegewebes. Sie kann bis zu 1000-mal mehr Wasser aufnehmen, als sie selbst wiegt, und ist mitverantwortlich dafür, dass die Haut gut durchfeuchtet ist.

WO STECKT'S DRIN?

„skjur intensive Tagescreme“ mit zellschützendem Ectoin, vitalisierendem Glycoin, feuchtigkeitsspendender Hyaluronsäure, ab 27 Euro

UV-FILTER

Sind auch im Winter unverzichtbar – am besten in der täglichen Gesichtspflege. Beim Wintersport in den Bergen ist ein hoher Lichtschutzfaktor wichtig, denn UV-Strahlung nimmt pro 1000 Höhenmeter um 15 Prozent zu und wird durch Schneereflexionen verstärkt.

WO STECKT'S DRIN?

„M. Asam SUN Winter & Ski Sonnencreme Gesicht LSF 50“ schützt und pflegt mit Alpenrosenstammzellen, Sheabutter und Panthenol, um 20 Euro

UREA

Urea gilt als der Hydrostar, wird in hoher Konzentration (zehn Prozent) auch bei Neurodermitis und Psoriasis empfohlen. Urea ist ein natürlicher Bestandteil unserer Haut, lagert sich in den oberen Hautschichten ein und bindet dort Feuchtigkeit. Sehr sensible Haut kann bei hoher Konzentration mit Reizung reagieren.

WO STECKT'S DRIN?

Nachtkerzenöl hemmt Entzündungen und bildet mit Urea ein Dream-Team für strapazierte Haut: „SOS-Handcreme Nachtkerze + 5% Urea“ von Kneipp, um 4 Euro



CERAMIDE

Ceramide sind Fette, die 60 Prozent der Hornschicht, unserer obersten Hautschicht, ausmachen. Sie gelten als Mörtel der Hautbarriere, denn sie halten alles zusammen, bremsen das Eindringen von Schadstoffen und den Verlust von Feuchtigkeit. Zudem sind sie wichtig für den Aufbau und die Erneuerung der Hautbarriere.

WO STECKT'S DRIN?

„Serum Ceramide“ von alverde Naturkosmetik enthält 0,3 Prozent Ceramid-Komplex und Bio-Melissenextrakt, um 5 Euro

Rettung in der Not: Für jedes Bedürfnis gibt es gute Inhaltsstoffe

PFLANZENÖLE

Pflanzenöle legen sich wie ein Film auf die Oberfläche und halten so Feuchtigkeit und Lipide in der Haut. Vitamine und mehrfach ungesättigte Fettsäuren dringen unter die Haut und ergänzen und unterstützen sie. Kokos- und Jojobaöl gehören zu den Alleskönnern. Sheabutter, Borretsch-, Argan- und Mandelöl stärken die Hautbarriere, Marulaöl steckt voller Antioxidantien.

WO STECKT'S DRIN?

„Luvos Heilerde Cremedusche“ reinigt besonders mild mit Marula-, Camelina- und Orangenöl und erhält dabei den Hautschutzfilm, um 6 Euro



BIENENWACHS

Bienenwachs enthält viel Vitamin A für den Zellaufbau. Es kann entzündungshemmend und antibakteriell wirken, dient als Barriere vor Umwelteinflüssen und speichert Feuchtigkeit.

WO STECKT'S DRIN?

„Cold Balm“ schützt Wangen, Stirn, Nase und Lippen bei Wind und Kälte, ohne abzudichten, mit rein natürlichen Zutaten wie Bienenwachs und Sheabutter, bei bluvion.com für 27 Euro



KOLLAGEN

Kollagen kommt im menschlichen Körper am häufigsten vor. Die Eiweißbausteine sind zuständig für ein starkes, elastisches Bindegewebe, speichern Feuchtigkeit und halten Haut, Knorpel und Knochen in Form und beweglich. Wenn wir dem Körper mehr davon zur Verfügung stellen, baut er sie dort ein, wo sie gebraucht werden.

WO STECKT'S DRIN?

„Basica Haut“ ist ein basisches Trinkgranulat mit wichtigen Hautbausteinen wie Zink, Kupfer, Biotin und Kollagenpeptiden, um 12 Euro