

» DEN WINTER HAUTNAH SPÜREN.«

Wenn im November der Wind bläst, der eisige Regen prasselt oder der erste Schnee fällt - dann spüren wir den Winter „hautnah“. Wir tragen unsere Mäntel als „zweite Haut“ und freuen uns wenn wir Gefahren mit „heiler Haut“ entkommen. Die Haut ist wichtig, nicht nur als Begriff in unserer Sprache. Die Haut ist das größte Sinnesorgan des menschlichen Körpers, sie macht rund ein Sechstel des Körpergewichts aus und das bei einer Dicke von nur wenigen Millimetern. Die hauchdünne Körperhülle gliedert sich in Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut (vgl. gesundheit.de). Sie gehört besonders bei Arbeiten in rauer Witterung, im Winter, gut gepflegt. Das empfiehlt auch die leitende Arbeitsmedizinerin Dr. Ortrud Gräf im AMD Salzburg.

Das können Sie tun um Ihre Haut winterfit zu machen:

- ▶ Aufgrund fehlender Talg- und Schweißdrüsen werden die Lippen bei kaltem Wetter häufig spröde oder rissig. Um den entstandenen Feuchtigkeitsverlust auszugleichen, helfen **Lippenpflegestifte - auch bei rissigen Männerlippen**.
- ▶ Die Haut an den Händen besitzt nur wenige Talgdrüsen und kann schnell austrocknen. Da die Hände den ganzen Tag in Aktion und meist ungeschützt sind, brauchen sie eine Extra-Portion Pflege in Form eines zusätzlichen, **pflegenden Fettfilms**. Es empfiehlt sich deshalb, am Waschbecken immer eine Tube Handcreme stehen zu haben, um die **Hände nach dem Waschen einzucremen** und so vor dem Austrocknen zu schützen.
- ▶ Bei empfindlicher Haut sollte man in der kalten Jahreszeit den **Wasserkontakt auf das notwendige Maß beschränken**. Als Alternative zu Vollbädern eignen sich kalt-warme Wechselduschen oder Saunagänge. Sie fördern die Durchblutung der Haut. Anstelle von Badeschaum können **Ölbäder** auf mineralischer oder pflanzlicher Basis verwendet werden, die die Haut mit Pflegestoffen versorgen und gleichzeitig rückfettend wirken. Zusätzlich sollte die Haut mehrmals wöchentlich eingecremt werden.
- ▶ Eine **gesunde Ernährung** mit frischem Obst und Gemüse sowie viel Flüssigkeit ist in der kalten Jahreszeit besonders wichtig. Damit die Barrierefunktion der Haut erhalten bleibt, muss sie über das Blut mit genügend Eiweiß, Fett, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden. Kräutertees oder Mineralwasser füllen den Feuchtigkeitspeicher der Haut wieder auf. Frisches Obst und Gemüse sind darüber hinaus besonders gute Energielieferanten. Sie bringen das Immunsystem in Schwung und wirken sich positiv auf die Haut aus. Den Konsum von **Alkohol oder Kaffee** sollte man zugunsten einer gesunden Haut im Winter eher **einschränken**.

Dr. Ortrud Gräf: „Eine gesunde Haut verursacht weniger Hauterkrankungen, daher sollte die Haut in der kalten Jahreszeit besonders gepflegt werden. Die großen Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen, bedingt durch den häufigen Wechsel zwischen beheizten Räumen und kaltem Winterwetter, stellen große Anforderungen an das sensible Regulationssystem der Haut. Ihr natürlicher Feuchtigkeitsfilm, der vor Bakterien und anderen Krankheitseinflüssen schützen soll, wird stark beansprucht. Die Haut reagiert darauf stellenweise gereizt. Ein Extra an Hautpflege, gesunde Ernährung und viel Flüssigkeit gleichen den Feuchtigkeitsverlust der Haut aus.“

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie außerdem unsere Homepage www.amd-sbg.at.