

Winterhaut im Fokus: Die besten Tipps für strahlende Haut im Frost!

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut im Winter mit effektiven Pflegetipps von Nicole Mayr optimal schützen und pflegen können.

nicht angegeben, Österreich - Die kalte Jahreszeit stellt eine enorme Herausforderung für unsere Haut dar. Trockene Heizungsluft drinnen und kalter Wind draußen führen häufig zu trockener, gereizter Haut. Laut der Kolumnistin von **gesund & fit** ist die richtige Pflege unerlässlich, um trotz dieser Belastungen strahlend schöne Haut zu bewahren.

Wichtige Tipps für die Winterpflege umfassen eine sanfte Reinigung und die Verwendung reichhaltiger Cremes, die sowohl Feuchtigkeit als auch Lipide enthalten. Diese kombinieren Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure und natürliche Öle, um die Schutzbarriere der Haut zu stärken und das Austrocknen zu verhindern. Für Lippen empfiehlt sich ein Pflegebalsam mit natürlichen Wachsen, da diese besonders anfällig für Trockenheit sind, wie auch **arzt-auskunft.de** betont.

Feuchtigkeit und Schutz vor Kälte

Seren und Gesichtsöle können zusätzlich einen wertvollen Beitrag leisten, indem sie die Haut intensiv und tiefenwirksam pflegen. Ein feuchtigkeitsspendendes Serum unter der Tagescreme sorgt dafür, dass die Haut prall bleibt. Auch während der Wintermonate wird oft vergessen, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Tägliches Trinken von 1,5 bis 2 Litern Wasser ist wichtig, um die Haut von innen hydriert zu

halten. Eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten und Vitaminen unterstützt die Haut zusätzlich und hilft, die Wintermonate unbeschadet zu überstehen. Lebensmittel wie Avocados und Nüsse sind hierbei besonders wertvoll.

Kalten Temperaturen und der trockenen Luft in beheizten Räumen stehen ein paar einfache Schutzmaßnahmen gegenüber. Regelmäßiges Lüften und Luftbefeuchter können die Raumluft verbessern, während der Einsatz von fetthaltigen Cremes und die sorgsame Auswahl der Reinigungsprodukte den natürlichen Schutzfilm der Haut erhält. So lassen sich schädliche Einflüsse minimieren und die Haut bleibt gesund und frisch, selbst in den frostigsten Zeiten.

Details	
Ort	nicht angegeben, Österreich
Quellen	• www.oe24.at • www.arzt-auskunft.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at