

## **Die Wahrheit über Wasser: Heiß, kalt oder lauwarm für perfekte Haut?**

Heißes Wasser für die Hautreinigung ist ein Mythos. Experten empfehlen lauwarmes Wasser für optimale Ergebnisse und Pflege.

**Dublin 4, Irland** - Die Reinigung der Haut ist ein heikles Thema, das nicht nur für Schönheitssuchende von Bedeutung ist, sondern für jeden, der Wert auf Hautgesundheit legt. Ein verbreiteter Irrglaube besagt, dass heißes Wasser die Poren „öffnet“. Dermatologen widerlegen diesen Mythos: „Die Wahrheit ist, dass Poren keine Muskeln haben, sodass sie sich nicht physisch als Reaktion auf die Temperatur öffnen oder schließen können“, erklärt die Dermatologin Dr. Hannah Kopelman, wie auf Heute.at berichtet wird. Heißes Wasser kann zwar oberflächliche Öle und Ablagerungen entfernen, schädigt jedoch die Haut und zieht ihr wichtige natürliche Fette ab, was zu Trockenheit und Entzündungen führen kann.

### **Die optimale Wasser-Temperatur für die Hautpflege**

Ein weiteres Missverständnis ist die Anwendung von kaltem Wasser. Dies kann zwar entzündete Haut beruhigen und die Schwellung am Morgen reduzieren, allerdings wirkt sich kaltes Wasser negativ auf die effektive Reinigung aus und lässt Hautpflegeprodukte schlechter einziehen. Laut Dr. Kopelman eignet sich lauwarmes Wasser am besten zur Gesichtsreinigung. Es entfernt Schmutz und Make-up, ohne die natürlichen Öle der Haut zu zerstören. Dies sorgt dafür, dass die Haut gut gepflegt wird und die Produkte besser einziehen können, was die

Wirksamkeit der Pflege erhöht.

Expertin Dr. Anne Chapas betont: „Wenn Sie Ihr Gesicht zu häufig waschen oder scharfe Reinigungsmittel verwenden, können Sie Ihrer Haut ihre natürlichen Öle entziehen, was zu übermäßigem Austrocknen, erhöhter Ölproduktion und Hautreizungen führen kann.“ Das richtige Wasserspiel kann somit entscheidend für das Hautbild sein und sollte in jeder Hautpflegeroutine Berücksichtigung finden. Für weitere gepflegte Hauttipps lesen Sie den interessanten Artikel von Onlinedoctor.de über unreine Haut.

Details	
<b>Ort</b>	Dublin 4, Irland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.heute.at">www.heute.at</a></li><li>• <a href="http://www.onlinedoctor.de">www.onlinedoctor.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**