

Elsa s Tipps: Hautpflege für Herbst und Winter in Pitten

Entdecken Sie wertvolle Kosmetik-Tipps von Elisabeth Mitterecker für die Gesichtspflege in der kalten Jahreszeit. Schützen Sie Ihre Haut im Herbst und Winter mit den besten Pflegehinweisen!

Im Pitten ist die kalte Jahreszeit bereits in vollem Gange, und mit ihr kommen besondere Herausforderungen für die Hautpflege. Die Expertin Elisabeth Mitterecker hat sich Gedanken gemacht, wie man der Haut in der Herbst- und Winterzeit die nötige Aufmerksamkeit schenkt.

Wie wichtig es ist, auf die Veränderungen der Haut zu reagieren, wird oft unterschätzt. Der frische Wind und die trockene Heizungsluft setzen der Haut arg zu. Mitterecker empfiehlt, insbesondere die Gesichtspflege zu intensivieren, um Rötungen und Trockenheit vorzubeugen. „Die Haut benötigt mehr Feuchtigkeit und Pflege im Vergleich zu milderer Monaten“, erklärt sie.

Wertvolle Tipps für die kalte Jahreszeit

Zu den wichtigsten Tipps gehört eine angepasste Feuchtigkeitspflege. Die Verwendung von reichhaltigeren Cremes kann helfen, die Hautbarriere zu schützen. Zudem ist es ratsam, Produkte mit Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure und Glycerin zu wählen, die für ihre feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften bekannt sind.

- **Reinigung:** Sanfte Reinigungsmittel sind entscheidend,

um die Haut nicht zusätzlich zu reizen.

- **Peeling:** Ein mildes Peeling einmal pro Woche kann helfen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen.
- **Masken:** Feuchtigkeitsspendende Masken sind eine hervorragende Ergänzung zur täglichen Pflege.

Mitterecker weist auch darauf hin, dass die Ernährung eine Rolle spielt. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Wasser unterstützt nicht nur die Haut von innen heraus, sondern verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden. „Gesunde Fette, wie sie in Avocados oder Nüssen vorkommen, können die Hautfeuchtigkeit unterstützen“, sagt sie.

Für alle Interessierten bietet Mitterecker persönliche Beratungen an, um individuelle Hautbedürfnisse zu besprechen und maßgeschneiderte Pflegeprodukte zu finden. Diese persönliche Note könnte für viele Pitten-Bewohner ein echter Gewinn sein, besonders in den dunkleren Monaten, wenn die Haut besonders pflegebedürftig ist.

Um die wertvollen Tipps von Elisabeth Mitterecker im Detail zu erfahren, **sehen Sie den Beitrag bei www.meinbezirk.at.**

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at