

## Leichte Plusgrade

Kühle Luft enthält wenig Feuchtigkeit – sie kann mit Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure und Lipiden von außen (wieder) zugeführt werden.

- 1. SPLISH-SPLASH** „Hydrance Optimale UV Riche“-Tagescreme mit Sheabutter und Lipiden hat einen mittleren UV-Filter, spendet intensiv Feuchtigkeit und mattiert empfindliche, trockene Haut. **Avène, ca. 21 Euro.**
- 2. WASSER MARSCH** „Flexible Specials Aktiv Feuchtigkeitsfluid“ mit liposomal verkapseltem Meeresschlickextrakt und Panthenol dringt bis in die tieferen Hautschichten ein und zaubert einen Strahlteint. **La mer, ca. 38 Euro.**
- 3. NÄHRSTOFFLIEFERANT** „Apicosma Crème veloutée légère“-Creme füllt die Wasserspeicher auf und stärkt mit Calendula-Öl, Lipiden und einem patentierten Drei-Honig-Wirkstoffkomplex. **Melvita, ca. 32 Euro.**
- 4. ZARTMACHER** „24h aufbaucreme intensiv“ durchfeuchtet mit Wasserlilienextrakten und pflanzlichem Hyaluron, zieht schnell ein und hinterlässt ein lang anhaltendes seidiges Gefühl. **CD, ca. 6 Euro.**



FOTOS: PR (12), PRIVAT, GESICHTSPFLEGE

## Gefrierpunkt

Je kälter es ist, desto weniger Talg produziert die Haut – sie spannt. Reichhaltige Cremes mit Vitaminen und Pflanzenextrakten gleichen diesen Trockenheitseffekt aus.

- 1. WIE NEU** Die „24/7 Activated Moisturizer“-Gesichtslotion regt die Zellregeneration der Haut an und belebt den Teint mit Kaktusblumenextrakt, tibetanischem Ginseng, Lavendel-, Geranium- und Rosmarinextrakten. **Kiehl's, ca. 24 Euro.**
- 2. SOFTY** Die „Effaclar H beruhigende ausgleichende Feuchtigkeitspflege“ pampert den Teint mit Karitébutter und beruhigt ihn mit Vitaminen. **La Roche-Posay, ca. 16 Euro.**
- 3. WEICHZEICHNER** Die „Bio-Hyaluron und Amlaöl Fältchenminimierende Pflege Tag“ mit Vitamin C verwöhnt, glättet und lässt Falten und Linien verschwinden. **Dr. Scheller, ca. 13 Euro.**
- 4. JUNGBRUNNEN** Die „Time Control Day Cream“ mit Vitamin A und E, Niacinamiden (Vitamin B 3 Derivat) festigt und verfeinert das Hautbild und kurbelt die Zellerneuerung an. **Dr. med Christine Schrammek, ca. 75 Euro.**



## Minustemperaturen

Bei acht Grad unter Null verliert der Hydrolipidfilm seine schützende Wirkung. Fettcremes helfen beim Wiederaufbau.

- 1. VORBEUGEND** „Coldcream“-Gesichtscreme hat dank Bienenwachs und rein natürlichen Pflanzenölen einen besonders hohen Fettanteil, der vor Wind und Wetter schützt. **Weleda, ca. 8 Euro.**
- 2. UMSCHMEICHELND** „Time to Hydrate Essential Day Moisturizer“-Creme mit Jojobaöl ist schön reichhaltig und macht die Haut strapazierfähiger. **Ahava, ca. 32 Euro.**
- 3. BESÄNFTIGEND** „Nirvanesque Enrichie“-Crème mit Macadamia-Öl glättet die Haut sofort und sorgt für entspannte und klarere Gesichtszüge. **Nuxe, ca. 35 Euro.**
- 4. GEHALTVOLL** „Crème Divine“ schützt den Teint mit Nachtkerzen- und Leindotteröl sowie mit Honig. Sie mildert Pigmentflecken, verfeinert die Gesichtskonturen und reduziert Fältchen. **L'Occitane, ca. 79 Euro.**

## TIPPS VOM EXPERTEN



**DR. MED. STEFAN DUVE**  
Facharzt für Dermatologie und Allergologie am Haut- und Laserzentrum an der Oper in München

### DER WINTER IST DA...

... und mit ihm Frost, Wind und Heizungsluft! Also: Stopp pur für die Haut! „Die Kälte führt zu einer Engstellung der Kapillaren“, so Dr. Stefan Duve. „Dadurch werden sie weniger durchblutet, der Stoffwechsel arbeitet auf Sparflamme und regenerative Prozesse wie die Zellerneuerung verlangsamen sich. Das Ergebnis: Die Haut wird häufig müde und ihre Spannkraft lässt nach.“ Doch auch die Trockenheit der Luft, und die ständigen Temperaturschwankungen machen dem Teint zu schaffen, reizen und irritieren ihn. „Die Drüsen produzieren nicht genug Talg, der von ihnen gebildete Schutzfilm wird immer dünner, die Haut trocknet aus“, erklärt Dr. Duve. Zwar ist die Eigenfettproduktion der Haut im Winter um einiges höher als im Sommer, aber leider nicht hoch genug: „Darum müssen wir zusätzlich Feuchtigkeit und Fett von außen zuführen. Also cremen, cremen, cremen! Je nach Hauttyp und Jahreszeit wechseln man von der normalen Pflege zu einer reichhaltigeren. Wie beispielsweise im Sommer Serum benutzt, greift jetzt gegebenenfalls zu einer Lotion. Lotion-Verwender können gegen eine Creme tauschen. Und wer bisher gecremt hat, achtet im Winter verstärkt auf reichhaltigere Inhaltsstoffe oder nimmt eine Coldcream-Salbe. Bei hohen Minusgraden ist außerdem ein Fettanteil in der Pflege wichtig. Spannt die Haut zwischen durch, einfach etwas von der Tagespflege in den Händen verreiben und sanft (auch überm Make-up) in die Haut eindringen.“