



## Die richtige Hautpflege im Winter

Schutz und Pflege für kalte Tage: Kältere Temperaturen erfordern eine angepasste Hautpflegeroutine



Kälte und trockene Heizungsluft belasten die Haut im Winter – Zeit für reichhaltige Pflege!  
Foto: Ilya go\_go / Pexels

Mit sinkenden Temperaturen und trockener Heizungsluft wird die Haut im Winter besonders strapaziert. Trockene Stellen, Spannungsgefühle und schuppige Partien sind keine Seltenheit. Um die Haut optimal zu schützen und zu pflegen, sind spezielle Anpassungen der täglichen Pflege entscheidend. Dabei kann es sogar sinnvoll sein, die gewohnte Verwendung von Tages- und Nachtcremes zu überdenken.

Im Winter hat die Haut andere Bedürfnisse als im Sommer. Die Luftfeuchtigkeit sinkt, während der ständige Wechsel zwischen Kälte und warmer Heizungsluft die Hautbarriere belastet. Viele Tagescremes sind leichter formuliert, während Nachtcremes oft reichhaltigere Konsistenzen bieten, die regenerierende und nährende Wirkstoffe enthalten. Tagsüber benötigt die Haut jedoch einen stärkeren Schutz vor Kälte und Austrocknung. Deshalb kann es sinnvoll sein, die Nachtcreme als Tagespflege zu nutzen, wenn diese besonders fetthaltig ist. Nachts hingegen, wenn keine äußeren Belastungen wie Wind und Kälte wirken, reicht häufig eine leichtere Pflege, die die Regeneration fördert, ohne die Poren zu belasten.

**UV-SCHUTZ: EIN MUSS AUCH IM WINTER**

Ein oft unterschätzter Aspekt der Winterhautpflege ist der Schutz vor UV-Strahlung. Auch in der kalten Jahreszeit dringen UV-A-Strahlen durch die Wolkendecke und können die Hautalterung beschleunigen sowie das Risiko für Hauterkrankungen erhöhen. Insbesondere bei Aufenthalt in höheren Lagen, etwa beim Wintersport, ist die UV-Belastung durch die reflektierende Schneefläche besonders hoch. Daher sollte auch im



Ein selbstgemachtes Körperpeeling aus Kaffeesatz, Kokosöl und braunem Zucker entfernt abgestorbene Hautschüppchen und macht die Haut geschmeidig.  
Foto: Anna Tarazevich / Pexels

Winter eine Tagespflege mit Lichtschutzfaktor verwendet werden – idealerweise in Kombination mit einer reichhaltigen Basiscreme, um der Haut gleichzeitig Feuchtigkeit und Schutz zu bieten.

**DIY-PEELINGS FÜR DEN KÖRPER**

Nachhaltigkeit und Hautpflege gehen Hand in Hand – beson-

ders, wenn Pflegeprodukte selbst hergestellt werden. Ein umweltfreundliches Körperpeeling lässt sich aus Kaffeesatz, Kokosöl und etwas braunem Zucker herstellen. Der Kaffeesatz wirkt als sanfter Peelingstoff, der abgestorbene Hautschüppchen entfernt, während das Kokosöl die Haut mit Feuchtigkeit versorgt. Der Zucker verleiht dem Peeling eine zusätzliche exfolierende Wirkung.

### Wanderung mit dem Kneipp-Verein

**GARBSEN** . Der Kneipp-Verein Garbsen lädt noch zu einer Wanderung am Mittwoch, 18. Dezember, ein. Wanderführer Manfred Windt begleitet die Wanderer von Bischofshol über den Döhrener Turm zum Maschsee.

Die Tour erstreckt sich über acht Kilometer. Treffpunkt ist um 13 Uhr am Endpunkt der Stadtbahnlinie 4 am Planetencenter. Eine Anmeldung ist möglich unter Telefon (05131) 95525. Gäste sind zur Teilnahme willkommen.



**individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden**



- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 - 30823 Garbsen/Mitte  
05131-478666  
www.physioweltgarbsen.de

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

## Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann

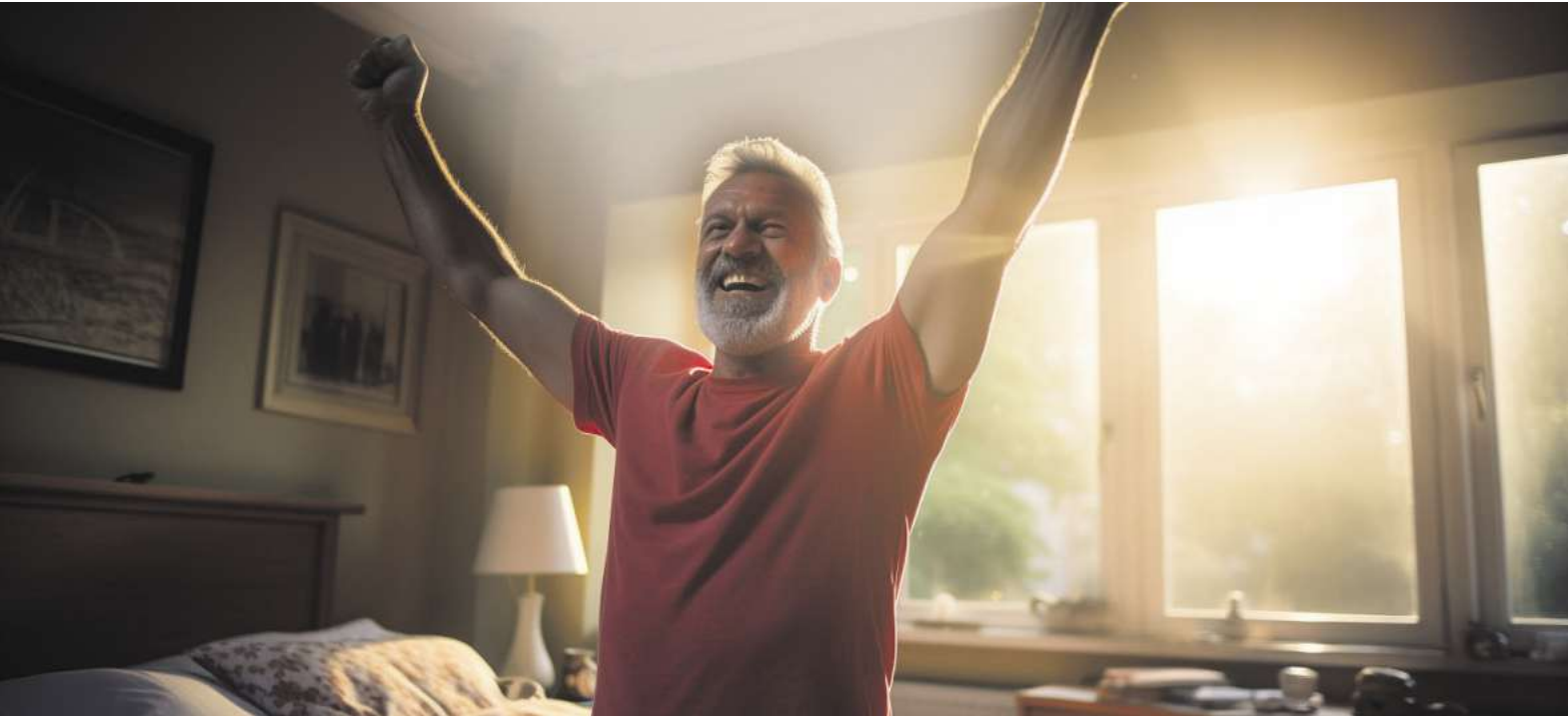
Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

### Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

### Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. An-



dauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

### Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem

natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen<sup>1</sup>. Das Präparat verändert

den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

### „Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

**Fördert**  
nicht nur das  
Ein-, sondern  
auch das  
**Durchschlafen<sup>1</sup>**



- ◆ keine Schläfrigkeit am Folgetag
- ◆ macht nicht abhängig
- ◆ wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- ◆ mit hochdosiertem Baldrian(wurzel-extrakt)

**Baldriparan®**  
Stark für die Nacht

Für Ihre Apotheke:  
PZN 00499175

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing  
31049601\_002624