

*... eine Massage*

Regelmäßige Kopfmassagen kurbeln die Talgproduktion an – dank natürlichem Schutzfilm wird das Haar gestärkt.

*... wenig Schaum*

Bei der Haarwäsche auf Produkte setzen, die so wenig Schaumbildner (Tenside) wie möglich beinhalten. Diese trocknen die Mähne zusätzlich aus. Hochwertige Produkte, speziell für trockenes Haar, können die Wirkstoffe bis ins Innerste des Haares bringen. Bei Produkten, die Silikone enthalten, funktioniert das nicht.

*... Feuchtigkeit*

Sonne, Salz und Chlorwasser haben die Haare ausgetrocknet. Jetzt fehlt der Glanz. Haar-Expertin Sonja Thoma vom N°11 Hairsalon: „Die Schuppenschicht raut sich auf und wird borstig. Das Haar kann das Licht nicht mehr reflektieren und wirkt so spröde.“ Was also tun? Dem Haar Feuchtigkeit zurückgeben. Haare und Kopfhaut trocknen mit zunehmendem Alter zudem noch schneller aus. Jetzt ideal: intensiv pflegende Masken. Auch bei der Haarwäsche auf feuchtigkeitsspendende Produkte setzen!

**Die Haare brauchen jetzt ...**

*... gesundes Essen*

„Kräftiges Haar wächst am besten auf einer gesunden Kopfhaut“, weiß Sonja Thoma. Diese braucht Vitamin C, Biotin, Zink, Eisen und Folsäure. Also zugreifen bei: Obst, Fisch, Gemüse, Milch-, Soja- und Vollkornprodukten.

*... Farbpflege*

Koloriertes Haar nun regelmäßig mit farbauffrischenden Treatments verwöhnen: Diese bessern die Haarfarbe schonend wieder auf. Am besten beim Friseur des Vertrauens beraten lassen!

*... eine Verwöhn-Kur*

Sonja Thoma rät: „Nehmen Sie sich an einem regnerischen Nachmittag Zeit für ein Haar-Spa. Dafür Maske, Conditioner oder Treatment in die trockene Mähne massieren, ein Handtuch herumwickeln und nach einer Viertelstunde mit Shampoo und Pflege waschen.“ Alternativ kann man eine Maske auch über Nacht einwirken lassen und morgens auswaschen.

Lust aufs  
**LEBEN**  
empfiehlt



**Kiehl's.** Mit Kokosöl und SPF 25: Butterstick Lip Treatment Untinted, ca. € 19,-.



**SkinCeuticals.** Intensive Pflege für normale bis trockene Haut: Emollience Rich, Restorative Moisturizer, ca. € 60,-.



**Eucerin.** Bringt trockene Kopfhaut wieder in Balance: DermoCapillaire Kopfhautberuhigendes Urea Shampoo, € 16,45.



**Hansaplast.** Enthält Urea und sorgt für geschmeidig weiche Füße: Regenerierende Fußcreme, € 9,20.



**L'Occitane.** Reichhaltiger Klassiker für trockene Hände: Shea Handcreme, € 25,-.



**La Roche-Posay.** Pflegt raue Haut und zieht schnell ein: Iso-Urea Fluid Körperlotion, ca. € 24,50.



**Nivea.** Mit wertvollem Arganöl: Creme Oil Pearls Ylang-Ylang-Duft, € 1,99.

# Winterservice für Haut & Haare

Wie kommt man schön durch die kalte Jahreszeit? *Expertinnen verraten Profi-Tricks!*

TEXT: BARBARA SCHAUMBERGER-BINDER

*... sparsam eingesetzte Kopfwäschen*

Das gilt vor allem bei „generell trockener Kopfhaut“, erklärt Pharmazeutin Alice Wittig-Pascher. Auf milde Shampoos und Spülungen achten!

*... die richtige Bürste*

Und zwar eine mit Naturborsten. Diese nimmt beim Bürsten vom Haaransatz weg den Talg von der Kopfhaut auf und bringt ihn bis in die Spitzen. Bringt die Mähne zum Glänzen!

**DIY-Tipps für Haut und Haar**

**Öl für Haut & Haare**  
Apothekerin Wittig-Pascher schwört auf Jojobaöl. Einfach etwas Öl vom Ansatz weg in die Mähne massieren, kurz einwirken lassen und auswaschen. Auch der Gesichtshaut tut Jojobaöl gut: Das Fleisch einer reifen Avocado zerdrücken und ein paar Tropfen von dem Öl beimengen. Den Mix auf dem Gesicht verteilen, Augenpartie und Mund dabei aussparen – nach zehn Minuten mit lauwarmem Wasser abspülen, Haut nur trockentupfen.

**Superpflegend**

Olivenöl und Meersalz – zu dieser Kombi rät Dermatologin Beck. Den Mix als Peeling unter der Dusche anwenden. Das Salz befreit die Haut von Schüppchen, das Öl pflegt sie geschmeidig weich.



## Die Haut braucht jetzt ...

### ... pflegende Badeszusätze

Wer in die Wanne steigt, setzt am besten auf rückfettende Badeprodukte. Apothekerin Wittig-Pascher empfiehlt, dem Bad durch Zugabe von Heilkräutern einen zusätzlichen Nutzen zu verpassen. „Bei empfindlicher Haut wirkt Hamamelis- oder Kamillenextrakt beruhigend“, so die Pharmazeutin.

### ... eventuell Spezialpflege

„Bei unreiner Haut oder für Anti-Aging-Maßnahmen kann nun beim Dermatologen wieder mit Fruchtsäurepeelings gestartet werden“, weiß Verena Beck. Auch für Pflege mit Fruchtsäure ist jetzt ein guter Zeitpunkt.

### ... jede Menge Fett

„Bei Kälte wird die Talgproduktion heruntergefahren – es kommt zu trockener Haut, manchmal auch zu Entzündungen“, erklärt Apothekerin Alice Wittig-Pascher. Die Haut braucht jetzt eine auf den Hauttyp abgestimmte Mischung aus Feuchtigkeit und Fett. Bei trockener Haut ist der Fettanteil wichtig, bei fettiger, unreiner Haut sollte auf die Aufrechterhaltung der Feuchtigkeit geachtet werden. Grundsätzlich darf nun mehr Fett in der Pflege sein als gewohnt – die Haut braucht diese Schutzschicht. „Gute Wirkstoffe bei trockener oder reifer Haut sind z. B. Urea (Achtung: nicht für Kinder geeignet!), Glycerin und Vitamin E“, so Hautärztin Verena Beck.

### ... Nährstoffe wie Vitamin C, Selen und Zink

„Die richtigen Nährstoffe bewahren Haut und Haare vor dem Austrocknen“, wissen die Ernährungsprofis Julia und Ursula Pabst. Wesentlich für die Haut sind Beta-Carotin, Vitamin E, Silizium und Omega-3-Fette. Das alles steckt in Karotten, Avocados, Brokkoli, Grapefruits, Mandeln und Wildlachs (siehe Rezepte oben). Ebenfalls sehr wichtig: Genug trinken!

### ... immer noch UV-Schutz

Auch wenn die Sonne nun nicht mehr so stark (er-)scheint, ist ein UV-Filter empfehlenswert.

### ... einen Besuch beim Dermatologen

„Nach dem Sommer ist eine sorgfältige Muttermal-Kontrolle beim Experten wichtig, um mögliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen“, rät Dermatologin Beck. Wer kosmetisch störende Sonnenflecken bekommen hat, kann sich über eine Laserbehandlung informieren.



**N°11.** Die Nylonborsten entwirren das Haar sanft, die Naturborsten wirken antistatisch: N°11 Bürste, € 45,-. Gibt's bei [www.no11.at](http://www.no11.at).



**Scholl.** Mit Grünem Kaviar und Vitamin E: Velvet Smooth Verwöhnendes Fußbad, UVP ca. € 3,99.



**Mama Aua.** Pflege für die ganze Familie: Sheabuttermilch, um € 15,10.



**Oribe.** Luxuriöse, reichhaltige und reparierende Haarmaske: Signature Moisture Masque, € 79,-. Gibt's bei [www.no11.at](http://www.no11.at).

## Das schmeckt der Haut!

(Rezepte von Julia und Ursula Pabst)

### Avocado-Hüttenkäse-Brot

1 Scheibe Vollkornbrot mit 2 EL Hüttenkäse bestreichen. ¼ Avocado in Streifen schneiden, aufs Brot legen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

### ACE-Zitrus-Smoothie

125 ml frischen Karottensaft, 125 ml frischen Orangensaft, 100 ml frischen Grapefruitsaft, Saft einer halben Zitrone, 1 EL geschrotete Leinsamen und 1 TL Mandelmus im Mixer pürieren.

### Lachs mit Brokkolipüree

½ Brokkoli und eine mittelgroße Kartoffel weich dämpfen, danach zerstampfen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Ein Lachsfilet in Rapsöl anbraten, mit Zitronensaft verfeinern und zum Püree anrichten.

## Die Füße brauchen jetzt ...

### ... viel Pflege

Auch Füße – und im Besonderen die Fersen – immer mit einschmieren. Dafür entweder gleich die Bodylotion oder spezielle Fußpflege-Produkte verwenden. „Nur mit regelmäßiger Pflege bleiben die Füße zart und geschmeidig“, weiß Claudia Bach von Reckitt Benckiser. Sie empfiehlt zudem, die Füße zu peelen – abgestorbene Hautzellen werden entfernt, die Zellerneuerung angeregt. Extra-Pflege: Ab und zu vor dem Schlafengehen Fußcreme auftragen, einziehen lassen und Baumwollsocken darüber anziehen.

### ... kurz mal nagellackfrei

Dermatologin Beck rät, die Nägel einmal gründlich vom Lack zu befreien, um zu schauen, ob sie verfärbt sind oder sich Nagelpilz gebildet hat. In beiden Fällen vom Hautarzt begutachten lassen.

### ... passendes Schuhwerk

Die Kombination aus Socken und warmen Winterschuhen ist für die Füße oft eng und wenig luftdurchlässig, gibt Expertin Bach zu bedenken. Unangenehme Druckstellen und Hornhaut entstehen, außerdem beginnen die Füße zu schwitzen. Die Schuhe sollten gut sitzen und auch mit Socken getragen nicht einengen.

### ... Wirkstoffe wie Vitamin A und E

Claudia Bach erklärt, dass „Grüner Kaviar, Hyaluronsäure, Pentavitin sowie die Vitamine A und E bekannte Inhaltsstoffe aus der Hautpflege sind und nun auch Anwendung in der Fußpflege finden.“ Diese Inhaltsstoffe machen die Füße schön geschmeidig.



**Avène.** Für Gesicht und Körper: TriXera Reichhaltiges Reinigungsfluid, um € 17,90.



**Uriage.** Ohne Parfum, für sehr trockene Haut geeignet: Xémose Crème Visage Reizlindernde Gesichtscrème, um € 11,-.



**Trend IT UP.** Für gepflegte, gesunde Fingernägel: Apricot Oil Nagelöl, € 1,95. Gibt's bei DM.

## EXPERTEN



**DR. VERENA BECK**  
Fachärztin für Dermatologie in Wien  
[www.verenabeck.at](http://www.verenabeck.at)



**SONJA THOMA**  
Master Stylist und Inhaberin des N°11 Hairsalon in Wien  
[www.no11.at](http://www.no11.at)



**MAG. PHARM. ALICE WITTIG-PASCHER**  
Pharmazeutin in der Apotheke zur Hl. Margaretha in Heidenreichstein  
[www.apotheke-heidenreichstein.at](http://www.apotheke-heidenreichstein.at)



**MAG. JULIA PABST UND MAG. URSULA PABST**  
Ernährungswissenschaftlerinnen bei >Resize Ernährungskonzepte in Wien  
[www.resize.at](http://www.resize.at)



**CLAUDIA BACH**  
Unternehmenskommunikation RB  
Infos: [www.scholl.at](http://www.scholl.at)