

So trotzen Sie Väterchen Frost

Tief verschneite Berge, klare Luft und Sonne sind ein schöner Rahmen für einen Skiurlaub. Was wir als Erholung empfinden, ist für unsere Haut reiner Streß, der bei ungenügender Pflege die Winterfreuden erheblich einschränken kann.

Wenn ein Skifahrer bei -10°C den Hang hinunterfährt, kann die Temperatur an der ungeschützten Gesichtshaut bis auf -40°C abfallen. Dabei drohen Erfrierungen, denn die Haut kann sich nur in geringem Maße vor zu großer Kälte schützen. Dabei ziehen sich die kleinsten Blutgefäße, die die Haut versorgen, zusammen, dadurch wird die Durchblutung der außenliegenden Hautschichten reduziert: die Haut strahlt weniger Wärme ab, sie wird weiß. Hier hilft nur gezielter Schutz von außen mit pflegenden und vor Kälte schützenden Fettcremes.

Ein weiterer Streßfaktor ist die intensive UV-Strahlung im Gebirge. In unseren Breiten ist im Winter die UV-Strahlung sehr gering. Entsprechend sonnenentwöhnt ist die Haut auch: die schützenden Pigmente haben sich zurückgebildet und auch die Hornschicht, die vor Strahlenbelastung schützt, ist dünner geworden. In den Bergen ist die Luft reiner. UV-Strahlen werden nicht durch Smog oder Staubpartikel gestreut. Pro 100 Höhenmeter steigt die Strahlungsintensität um bis zu 20 %, dazu kommt die Reflexion der Strahlung durch den Schnee. Diese indirekte Strahlung ist besonders bei Nebel sehr tückisch. Besonders wichtig ist jetzt eine Pflege-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

creme, die neben Fett auch hohe Lichtschutzfaktoren enthält. Wählen Sie Präparate, die sowohl vor UVB-Strahlen (verursachen Sonnenbrand) als auch vor UVA-Strahlen (verursachen Zellschäden) schützen. Es sollte sich unbedingt um Wasser-in-Öl-Emulsionen mit hohem Fettanteil handeln. Gele sind wegen der Gefahr von Erfrierungen für Skifahrer tabu. Die Lippen werden oft vergessen. Für sie gibt es spezielle Fettstifte mit hohem Lichtschutzfaktor, die so konstruiert sind, daß sie sich auch mit dem Skihandschuh einfach bedienen lassen.

Als Aprèspflege am Abend eignet sich dann eine gute Feuchtigkeitscreme, die die Haut trocknet in der kalten Winterluft stark aus.

So geschützt kann Väterchen Frost Ihrer Haut nichts anhaben. Ich wünsche Ihnen unbeschwerter Wintertage.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**