

LEBEN

Reise, Genuss und Gesundheit



WEINLIEBHABER sind im frisch renovierten Luxushotel One&Only Cape Town richtig: Luvo Ntezo, einer der besten südafrikanischen Jungsummeliers, berät hier nicht nur und hilft bei der Auswahl, sondern die Gäste können selbst einen Tag zum Winzer werden. Die eigenen Weine werden unter Luvo Ntezos Anleitung hergestellt. Es ist anschließend sogar möglich, den Wein in Flaschen abfüllen zu lassen und mit nach Hause zu nehmen. www.oneandonlyresorts.com/cape-town

TIPP



Fürs Gesicht

Viele leiden im Winter an trockener und juckender Gesichtshaut. Die Facial Advanced Repair Barrier Cream von Kiehl's mit kolloidalem Hafermehl mildert die Symptome und unterstützt die Regeneration der Haut. www.kiehls.de



Für den Körper

Die Pflegeserie UreaRepair Plus von Eucerin stärkt einerseits die Hautbarriere mittels darin enthaltener Ceramiden. Urea dient zudem als natürlicher Feuchthaltefaktor. Für trockene und sehr trockene Haut. www.eucerin.at

Fotos: One&Only Cape Town, Kiehls, Eucerin, dr.kager.at

27.000

Tonnen heimische Kartoffeln verarbeitet Kelly's jedes Jahr zu Chips, dazu werden 1.100 Tonnen Salz benötigt. Unter chipswahl.at kann derzeit abgestimmt werden, welche der drei Sorten – Grillhendl, Spiegelei oder Apfelstrudel – neu ins Regal kommen soll.

3 FRAGEN AN



Jennifer Kager, Fachärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie mit Schwerpunkt auf ästhetische Medizin, www.riederkager.at

Die richtige Hautpflege im Winter

Trockene, rissige Haut und wunde Stellen müssen nicht sein. Wie man Haut in der kalten Jahreszeit am besten pflegt und auf welche Inhaltsstoffe man verzichten sollte

1 Wie schützt man sensible Gesichtshaut im Winter vor Kälte und Wind?

Das hängt vom individuellen Hauttyp und der Beschaffenheit der Haut ab. Es gibt Hauttypen, bei denen keine besondere Umstellung der Hautpflege notwendig ist, andere wiederum benötigen gerade in der kalten Jahreszeit reichhaltigere Pflege. Diese sollte immer im Rahmen von medizinisch-kosmetischen Behandlungen auf die Hautgegebenheiten abgestimmt werden. Unabhängig vom Hauttyp ist es wichtig, Gesichtshaut mit Cleanser, Toner, Serum, Feuchtigkeitcreme und Sonnenschutz zu reinigen, zu pflegen und zu schützen. Bei Feuchtigkeitspflege rate ich im Winter eher zur Creme statt zum Gel, da Cremes die Haut besser versiegeln und vor dem Austrocknen schützen. Die Lippen sollten im Winter idealerweise mit Pflegebalsam geschützt werden. Auf Lipgloss sollte man verzichten, denn dieser hat in der Regel einen sehr hohen Wasseranteil und kann zum Austrocknen der Lippen beitragen.

2 Auf welche Inhaltsstoffe sollte man nun eher setzen?

Inhaltsstoffe, die die Haut im Winter strahlen lassen und gut mit Feuchtigkeit versorgen, sind beispielsweise Vitamin C und auch Niacinamid – ein Antioxidans,

das sehr gut gegen Pigmentflecke wirkt. Auch die Anwendung von Retinol ist während dieser Jahreszeit empfehlenswert: Es wirkt zellerneuernd, porenverfeinernd, gegen Entzündungen und hilft ebenfalls sehr gut gegen UV-Strahlung-bedingte Pigmentflecke. Außerdem wirkt es anregend auf die Kollagen- und Elastinproduktion. Die Dosierung von Retinol sollte jedoch immer von einem Experten auf die Haut abgestimmt werden, um Irritationen zu vermeiden. Ganz wichtig: Bei der Anwendung von Retinol ist Sonnenschutz auch im Winter Pflicht! Pflegeprodukte, die feuchtigkeitsspendende Ceramide enthalten, sind im Winter ebenfalls sehr empfehlenswert, da diese Teile unserer natürlichen Hautbarriere sind. Trockene und sonnengeschädigte Haut profitiert von der Anwendung von Fruchtsäure im Winter.

3 Wie pflegt man trockene, rissige Haut an den Händen im Winter am besten?

Ich empfehle, unbedingt zu einer Handcreme mit Ureaanteil zu greifen. Urea ist ein Harnstoff, wirkt befeuchtend auf die Haut und hilft dabei, Wasser in der Haut zu binden sowie den Feuchtigkeitsanteil in der Haut zu regulieren. Aber nicht nur mit Handcremes kann man Hände im Winter gut schützen, auch Handschuhe helfen.