



DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT

## Problemhaut im Winterurlaub

Schon normale Haut wird im Skiurlaub arg strapaziert; Problemhaut leidet unter den Umwelteinflüssen umso mehr und bedarf daher eines besonderen Schutzes.

- Während sich Neurodermitiker sehr gut mit relativ fetthaltigen Cremes vor Austrocknung schützen können, ist Aknehaut eine besondere Herausforderung. Auch sie muss vor Kälte und Sonne geschützt werden, allerdings können sehr fettreiche Präparate das Hautbild verschlechtern. Der Fokus ist hier auf den Sonnenschutz zu setzen, rät Dr. Sabine Zenker, München.
- Wer zu roten Äderchen neigt, kann sich auf der Piste mit einem lichtschutzhaltigen Fettstift behelfen, der auf Nase, Wangen und Kinn aufgetragen wird. Couperosepatienten sollten zudem vor allem einen allzu heftigen Wechsel zwischen heiß und kalt meiden.
- Kalte Temperaturen in Kombination mit viel Sonne begünstigen Lippenherpes. Mit rückfettenden Cremes oder Vaseline kann man vorbeugen. Das schützt insbesondere die Haut der Mundwinkel vor schmerzhaften Rissen.
- Grundsätzlich gilt: Wer eine Hauterkrankung hat, sollte seine bewährte Pflegeserie beibehalten, aber an Skitagen die Intensität eine Stufe höher wählen. Bei Problemhaut außerdem lieber Präparate aus der Apotheke nehmen; diese enthalten anders als Drogerieprodukte keine Duft- und Konservierungsstoffe.