



© fotolia.com | #131917554 | Africa Studio

20.01.2017 11:04 CET

## **Frostige Zeiten: Das braucht unsere Haut jetzt**

**Der ständige Wechsel zwischen warmer und trockener Heizungsluft und eisigem Wind mit frostigen Temperaturen macht unserer Haut schwer zu schaffen. Sie spannt, juckt und wird rissig. Damit Sie Ihre Haut heil durch den Winter bringen, haben wir einige Tipps gesammelt.**

### **Schutz für Ihr Gesicht:**

Das Gesicht ist der Witterung am stärksten ausgesetzt und unsere

Gesichtshaut fährt in der Kälte die Fettproduktion zurück. Zum Ausgleich sollten Sie daher eine fetthaltige Feuchtigkeitscreme benutzen. Im Winter können auch gehaltvollere Nachtcremes am Tag genutzt werden. Ein fetthaltiger Lippenstift verhindert, dass die Lippen spannen und rissig werden. Übertreiben Sie es jetzt nicht mit der Reinigung. Benutzen Sie lieber eine besonders sanfte Reinigungsmilch und verzichten Sie auf Gesichtsbürsten und Peelingprodukte.

### **Schutz für Ihre Hände:**

Auch unsere Hände leiden unter Fettmangel. Die Folge: Gerötete und rissige Hände. Der beste Schutz sind Handschuhe und häufiges Eincremen. Intensive Pflege bietet auch eine Handpackung über Nacht. Tragen Sie dafür eine besonders fetthaltige Creme auf und ziehen Sie einen Baumwoll-Handschuhe darüber. So kann die Creme die ganze Nacht über in Ruhe einwirken.

### **Schutz für Ihren Körper:**

Ständig warm eingepackt ist Ihr Körper zwar gut vor Kälte geschützt, aber Ihre Haut leidet an Sauerstoff- und Feuchtigkeitsmangel. Hier hilft eine Körperlotion für trockene Haut oder ein regenerierendes Pflanzenöl. Ansonsten sollten Sie ein Schonprogramm für Ihre Haut starten: Einmal pro Tag kurz und nicht zu heiß duschen. Dabei sparsam milde Waschlotionen oder Duschöle verwenden. Baden höchstens zweimal pro Woche bei maximal 35 Grad Celsius und längstens 15 Minuten. Gut sind Ölzusätze anstelle von Schaumbädern.

### **Schutz der Kinderhaut:**

Empfindliche Kinderhaut braucht im Winter mehr Pflege als sonst. Vor allem die Partien, die direkt mit Luft in Berührung kommen. Darum auf Gesicht und Hände eine fetthaltige Creme speziell für Kinder auftragen. Neben der gezielten Hautpflege sollten Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen sorgen. Am besten dreimal am Tag bei weit geöffnetem Fenster für etwa fünf Minuten lüften. Wichtig ist auch eine angemessene Flüssigkeitszufuhr von rund zwei Litern pro Tag. Gut sind Wasser und andere kalorienarme Getränke.

---

Die Barmenia ist eine unabhängige Versicherungsgruppe mit Hauptsitz in Wuppertal. Zur Gruppe gehören die Barmenia Allgemeine Versicherungs-AG, die Barmenia Lebensversicherung a. G. sowie die Barmenia Krankenversicherung AG. Führende Gesellschaft ist ein Verein, die Barmenia Versicherungen a. G. Deutschlandweit beschäftigten die drei Unternehmen im Jahr 2022 rund 4.900 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Produktangebot der Unternehmensgruppe reicht von Kranken- und Lebensversicherungen über Unfall- sowie Kfz-Versicherungen bis hin zu Haftpflicht- und Sachversicherungen. Die Gruppe arbeitet nach dem Grundsatz, der sichere Partner an der Seite ihrer Kunden zu sein und beste Lösungen zu bieten. Viele digitale Services runden die Produktwelt ab. Die Barmenia zeichnet sich seit Jahrzehnten durch nachhaltiges Wirtschaften und eine verantwortungsvolle Unternehmensführung aus. Wirtschaftliches Handeln, soziale Verantwortung und Umweltbewusstsein sind Leitgedanken der Barmenia. Ausführliche Informationen zum gesellschaftlichen Engagement unter [www.nachhaltige.versicherung](http://www.nachhaltige.versicherung). Bei der Barmenia sind Kunden von Mensch zu Mensch versichert: Einfach. Menschlich. #MachenWirGern

## Kontaktpersonen



### **Martina Cohrs (in Elternzeit)**

Pressekontakt

Leitung Presse und Vorstandsstab

[martina.cohrs@barmenia.de](mailto:martina.cohrs@barmenia.de)

+49 202 438-2834

+49 177 4025350



### **Jakob Engel (Leiter int. Team Presse)**

Pressekontakt

Leiter (int.) Team Presse

Abteilung Presse und Vorstandsstab

[jakob.engel@barmenia.de](mailto:jakob.engel@barmenia.de)

+49 202 438-2516



**Marina Weise-Bonczech**

Pressekontakt

Pressereferentin

Krankenversicherungen

marina.weise@barmenia.de

+49 202 438-2718

+49 160 96932975



**Saskia Köcke**

Pressekontakt

Pressereferentin

Sachversicherungen

saskia.koecke@barmenia.de

+49 202 438-2153



**Julia Reichler**

Pressekontakt

Pressereferentin

Kleine Gesellschaften

julia.reichler@barmenia.de

+49 202 438-1475



**Veronika Szary**

Pressekontakt

Pressereferentin

Krankenversicherung

veronika.szary@barmenia.de

+49 202 438-1451



**Verena Wanner**

Pressekontakt

Pressereferentin

Spenden und Sponsoring

verena.wanner@barmenia.de

0202 438-2010



**Stephan Bongwald**

Pressekontakt

Referent für Nachhaltigkeit und Kommunikation

Nachhaltigkeitsbeauftragter

[stephan.bongwald@barmenia.de](mailto:stephan.bongwald@barmenia.de)

+49 202 438-3240