



**NICOLE NUSSBAUM**  
inspiré par la botanique

## Hautpflege im Winter

### Ursache für trockene und juckende Haut im Winter

Der natürliche, schützende Fettfilm der Haut wird aus Millionen kleiner Talgdrüsen gespeist. Bei fallenden Temperaturen produzieren diese Drüsen immer weniger Hautfett, in extremer Kälte kann diese Fettproduktion sogar ganz eingestellt werden. Auf diese Weise geht ein **Hauptbestandteil des natürlichen Hautschutzmantels verloren**. Da der Fettfilm der Haut fehlt, verdunstet das Wasser schneller von der Hautoberfläche, wodurch die natürliche Hautbarriere beeinträchtigt wird.

**Die wichtigen Schutzmechanismen der Haut greifen dann nicht mehr richtig.** Die Haut verliert noch mehr Feuchtigkeit und reagiert besonders empfindlich auf verschiedene Reize. Die trockene Heizungsluft entzieht unserer Haut zusätzlich wichtige Feuchtigkeit. **Die Haut trocknet aus, juckt, spannt und es können kleine Risse entstehen.** Der ständige Wechsel zwischen Wärme im Inneren und Kälte draussen verstärkt diesen Prozess zusätzlich.

### Pflege der Haut in der kalten Jahreszeit

Viele Hautpflegeprodukte enthalten Mineralöle (z.B. Paraffin), da diese die Haut geschmeidig machen und günstig, geruchlos und lange haltbar sind. Auf Dauer machen sie die Haut jedoch spröde und trocken. Um deine Haut zu schonen, achte darauf, dass **deine Pflegeprodukt möglichst wenig Inhaltsstoffe und keine Zusätze wie Farbstoffe, künstliche Duftstoffe oder Alkohol enthalten**. Diese können die Haut zusätzlich reizen. Im Winter sollte deine Hautpflege mehr Fett und weniger Feuchtigkeit enthalten. Welches Verhältnis ideal ist, hängt von deiner Haut ab.

Am besten probierst du verschiedene Pflanzenöle bzw. Pflanzenwaxe aus, bist du die richtige Pflege für dich gefunden hast. Dafür eignen sich **Jojobaöl, Aprikosenkernöl, Mandelöl, Traubenkernöl und Avocadoöl aus kontrolliert biologischem Anbau**. Du kannst diese Öle problemlos mischen, um die passende Pflege für dich zu finden.

[Meine spezifischen Pflegeöle](#) eignen sich auch zur Hautpflege im Winter. Das Pflegeöl trägst du am Besten nach **dem Duschen auf die noch leicht feuchte Haut** auf, da der Schutzfilm der Haut zu diesem Zeitpunkt stark angeregt wird. Eine [Hautcreme](#) mit hohem Fettanteil (z.B. Wollfett) eignet sich gut am Abend vor dem zu Bett gehen, weil sie dann in Ruhe wirken kann.

### Zusätzliche Tipps:

- Nicht zu heiß Duschen und dabei rückfettende Seife oder Duschlotion verwenden
- Nicht zu lange und zu heiß baden: 15-20 Minuten mit einem Badeöl verträgt die Haut gut
- Genügend trinken (Wasser oder Tee)
- Ausgewogene Ernährung mit Vollkornprodukten (Haferflockli, Vollkornmehl, Hirse...), Obst, Gemüse (Kohl z. B. ist reich an Haut-stärkendem Vitamin C), Pflanzenöle und Nüsse für die Versorgung mit Omega 3- und 6 (Hanföl, Leinöl, Rapsöl, Walnüsse, ...).
- Ausreichend Schlaf :-)

Gerne beantworte ich weitere Fragen zur Hautpflege in einer persönlichen Beratung. Buche deinen Termin ganz bequem [online](#).

Schau gut zu dir und komm entspannt durch die Wintersaison!

Herzlich,  
Nicole



## Les soins de la peau en hiver

### Cause de la peau sèche et des démangeaisons en hiver

Le film gras naturel et protecteur de la peau est alimenté par des millions de petites glandes sébacées. Lorsque les températures baissent, ces glandes produisent de moins en moins de graisse pour la peau, et **par grand froid**, cette production de graisse peut même cesser complètement. **De cette manière, une composante principale du manteau protecteur naturel de la peau disparaît.** Comme le film gras de la peau fait défaut, l'eau s'évapore plus rapidement de la surface de la peau, ce qui affecte la barrière naturelle de la peau.

**Les mécanismes de protection importants de la peau n'interviennent plus correctement.** La peau perd encore plus d'humidité et réagit de manière particulièrement sensible aux différents stimuli. L'air sec du chauffage prive en outre notre peau d'une hydratation importante. **La peau se dessèche, démange, tiraille et de petites fissures peuvent apparaître.** Le changement constant entre la chaleur à l'intérieur et le froid à l'extérieur renforce encore ce processus.

### Soins du corps pendant la saison froide

De nombreux produits de soin de la peau contiennent des huiles minérales (par exemple de la paraffine), car elles assouplissent la peau et sont bon marché, inodores et se conservent longtemps. À la longue, elles rendent toutefois la peau rêche et sèche. **Pour ménager ta peau, veille à ce que tes produits de soin contiennent le moins d'ingrédients possible et aucun additif comme des colorants, des parfums artificiels ou de l'alcool.** Ceux-ci peuvent irriter davantage la peau. En hiver, ton soin de la peau devrait contenir plus de graisse et moins d'humidité. Le meilleur rapport dépend de ta peau.

Le mieux est d'essayer différentes huiles ou cires végétales jusqu'à ce que tu aies trouvé le soin qui te convient. **L'huile de jojoba, l'huile de noyau d'abricot, l'huile d'amande, l'huile de pépins de raisin et l'huile d'avocat issues de cultures biologiques contrôlées conviennent parfaitement.** Tu peux mélanger ces huiles sans problème afin de trouver le soin qui te convient.

[Mes huiles de soin spécifiques](#) conviennent également aux soins de la peau en hiver. Il est préférable d'appliquer l'huile de soin après la douche sur une peau encore légèrement humide, car le film protecteur de la peau est fortement stimulé à ce moment-là. [Une crème de peau](#) à forte teneur en graisse (par ex. graisse de laine) est idéale le soir avant d'aller se coucher, car elle peut alors agir efficacement

### Conseils complémentaires:

- Ne pas prendre de douche trop chaude et utiliser un savon ou une lotion de douche surgraisse.
- Ne pas prendre de bain trop long et trop chaud: 15-20 minutes avec une huile de bain bien supportées par la peau
- Boire suffisamment (eau ou thé)
- Avoir une alimentation équilibrée avec des produits à base de céréales complètes (flocons d'avoine, farine complète, millet...), des fruits, des légumes (le chou, par exemple, est riche en vitamine C qui renforce la peau), des huiles végétales et des noix pour l'apport en oméga 3 et 6 (huile de chanvre, huile de lin, noix et huile de noix, huile de colza,...).
- Dormir suffisamment :-)

Je répondrai volontiers à d'autres questions sur les soins de la peau lors d'une consultation personnelle. Tu peux facilement réserver [ton rendez-vous en ligne](#).

Profite de l'hiver et prends soin de toi!  
Bisous, Nicole

