

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 1: Stark bei Rheuma : Arnika

**Artikel:** Coole Tipps für kaltes Wetter  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551399>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Coolle Tipps für kaltes Wetter

**Frostige Temperaturen, kalte Winde, trockene Heizungsluft, wenig Sonne, dafür viel elektrisches Licht – der Winter stellt unsere Haut auf eine harte Probe. Gerade sind wir noch durch die klirrende Kälte gelaufen, da kommen wir in ein gut geheiztes Zimmer oder ein überwarmes Kaufhaus, das uns schon an der Schwelle mit einem Schwall überhitzter Luft empfängt. Damit unsere Haut mit diesen Extremen fertig werden kann, braucht sie Unterstützung.**

Um bei kaltem Wetter die Körpertemperatur konstant zu halten, verengen sich die Blutgefäße, die Haut wird also schlechter durchblutet. Die ersten Leidtragenden sind die Extremitäten, sprich Hände, Füße, Ohren und Nasenspitzen.

Doch damit nicht genug: alle Hautpartien werden schlechter versorgt, die Erneuerung der obersten Hautschichten verlangsamt sich, die natürliche Reparaturfähigkeit der Haut ist stark reduziert. Auf der anfälliger gewordenen Haut haben Viren (Warzen), Pilze und Bakterien leichteres Spiel.

### Frostschutz ist gefragt

Sobald die Temperaturen sinken, schalten unsere Talgdrüsen auf Sparflamme. Der natürliche Hautschutzfilm wird dünner und lässt die Feuchtigkeit der Haut schneller entweichen.

Der Wasserverlust durch die Haut wird noch beschleunigt durch kalte Winde, welche die Haut zusätzlich austrocknen und abkühlen. Ab minus acht Grad gehen die Talgdrüsen vom Bummelstreik zum Totalstreik über und stellen die Fettproduktion ganz ein. Die Haut verliert ihren Eigenschutz.

Der Wechsel zwischen Heizungsluft drinnen und eisiger Kälte draussen, bedeutet zusätzlichen Stress für die Haut. Kaum zur Tür rein und zurück im Warmen, gibt sie vermehrt Feuchtigkeit ab, Gesicht und Ohren glühen, da sich die Blutgefäße in der Wärme übermäßig weit öffnen und dadurch die Durchblutung kräftig angekurbelt wird. Der stärkere Blutstrom, erkennbar an der Rötung von Nase und Wangen, erhöht wieder den Feuchtigkeitsverlust. Besonders deutlich wird dies an der laufenden Nase, weil die Schleimhäute auf diesen Prozess am schnellsten reagieren.

Kein Wunder, dass die Gesichtshaut am





empfindlichsten reagiert, denn das Gesicht lässt sich nun mal schlecht aus der Schusslinie nehmen. Man kann ihm aber Schützenhilfe geben: Für alle Hauttypen ist im Winter eine fetthaltigere Pflege notwendig. Kosmetikerinnen und Hautärzte empfehlen im Winter häufig «Pflege verkehrt»: die leichte Feuchtigkeitscreme für die Nacht und die fetthaltigere Pflegecreme für den Tag. Pauschal lässt sich sagen:

Je fatter der Hautschutz, desto weniger Feuchtigkeit verlässt die Haut. Bei Temperaturen unter Null sollte Feuchtigkeitscreme nicht im Freien verwendet werden, da das in ihr enthaltene Wasser die Kälte besonders gut leitet und schlimmstenfalls sogar «gefriert». Die unweigerliche Folge: Rötungen, Risse und geplatzte Äderchen.

Beim Wintersport oder bei langen Spaziergängen, für Kinderhaut und nicht gesunde Haut sind «Kälteschutzcremes» (Apotheke, Drogerie) empfehlenswert. Auch die gute alte fetthaltige Bioforce Crème schützt vor Kälte und Wind, pflegt rissige und spröde Haut hervorragend und hält die Haut geschmeidig.

Experten raten im Winter von der Verwendung stark alkoholhaltiger Lotionen und von kräftigen Gesichtspeelings ab, welche die Haut noch mehr entfetten und strapazieren.

Dankbar sind Ihnen Hände, Haut und Haar in dieser Zeit auch für ein zusätzliches Verwöhnprogramm. Wohltuende nährnde Masken und Packungen unterstützen die gestresste und strapazierte Gesichtshaut und pflegen die Haarpracht.

### Quark-Maske

5 EL Quark

1 TL Sesam-, Traubenkern- oder Olivenöl

1 Eigelb

Zutaten vermengen, auf das Gesicht auftragen und ca. 15 Minuten einwirken lassen. Diese Packung eignet sich für alle Hauttypen, macht den Teint frisch und spendet neben Fett auch viel Feuchtigkeit.

### Avocado-Maske

1/2 weiche Avocado

1 Eigelb

einige Spritzer Zitrone

Die Avocado mit der Gabel sehr gut zerdrücken oder im Mixer zerkleinern. Das Eigelb und die Zitronenspritzer unterrühren. Maske mit den Fingerspitzen oder einem Pinsel auf Gesicht und Hals auftragen. Besonders wohltuend für trockene und reife Haut.



## Honig-Heilerde-Maske

2 EL Heilerde

2 EL Honig

2 – 3 EL Kamillen- oder Thymiantee

Beides verrühren und mit dem Tee (oder Wasser) zu einer streichfähigen Paste verrühren. Nach 20 Minuten mit lauwarmem Wasser abspülen. Honig nährt, beruhigt, bindet Feuchtigkeit und trägt zur Stärkung des Säureschutzmantels der Haut bei. Er reinigt zudem sanft und wirkt antibakteriell (unreine Haut).

## Honig-Lotion

150 ml Milch

2 TL Honig

1 TL Mandelöl

In der erwärmten Milch den Honig auflösen und das Mandelöl unterrühren. Auftragen und nach 5 Minuten abspülen.

## Johannisöl-Maske

1 EL Johannisöl

1 Eigelb

etwas Zitronensaft

Johannisöl und Eigelb verrühren, 10 Tropfen Zitronensaft zufügen. Auf das gereinigte Gesicht und den Hals auftragen. Eventuell nach 5 Minuten eine zweite Schicht auftragen. 15 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser entfernen. Ideal für trockene oder entzündete Haut.

## Lippenpflege

Puren Honig auf die Lippen streichen, 10 Minuten einwirken lassen. Das macht spröde, aufgesprungene Lippen wieder glatt und samtig. (Wer Lust dazu hat, kann den Honig ablecken.)

## Bad für raue Hände

200 ml Buttermilch

2 EL Olivenöl

Vermischen, leicht erwärmen und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Hände darin 5 bis 10 Minuten baden.

## Honig-Haarpackung

50 g Honig

2 EL Obstessig

75 g Weizenkeimöl

Alle Zutaten vermischen und in die Kopfhaut und die Haare einmassieren. Nach 30 Minuten mit viel Wasser ausspülen. Danach die Haare wie gewohnt waschen.

## Eigelb-Öl-Haarpackung

1 – 2 EL Klettenwurzöl (je n. Haarlänge)

1 – 2 Eigelb

Saft einer Zitrone

Klettenwurzöl tropfenweise mit dem Eigelb verrühren. Dann den Zitronensaft unterrühren. Die Masse auf das vorgewaschene Haar und die Kopfhaut auftragen. Kopf mit Alufolie abdecken, ein Frotteetuch darüber wickeln. Nach frühestens 30 Minuten ausspülen und die Haare nochmals mit wenig Shampoo waschen.

## Warum Frauen eher mit den Zähnen klappern als Männer

Auf Kälte reagiert unser körpereigenes Alarmsystem prompter als auf Wärme. Jeder von uns hat nämlich etwa 300 000 Kältepunkte (in der Haut liegende Nervenenden, die Kälteempfindungen registrieren und an das Gehirn weitergeben), aber nur 30 000 Wärmepunkte.

Bekanntlich frieren Frauen viel schneller als Männer. Nicht, weil sie dank ihrer Intelligenz früher merken, dass es kalt ist, sondern weil bei Ihnen Fett und Muskeln anders verteilt sind. Ein männlicher Körper besteht im Durchschnitt (!) zu 40 Prozent aus Muskeln und nur zu 15 Prozent aus Fett. Bei der Frau dagegen besteht der Körper im Mittel (!) aus 25 Prozent Fett und nur 25 Prozent Muskeln. Die Muskeln sind aber das am besten durchblutete Gewebe und sozusagen eine innere Heizung. Nein, nicht das dickere Fell, sondern die dickere Haut spielt bei Männern ebenfalls eine Rolle im Zusammenhang mit dem Kälteempfinden. Die Hautoberfläche von Frauen kann bis zu drei Grad mehr abkühlen.



Fett dagegen isoliert. Deshalb frieren Korpulente weniger leicht als Schlanke. Im übrigen leiden auch gestresste Menschen mehr unter der Kälte: die Stresshormone Adrenalin und Cortisol verengen die Blutgefäße.

## Müde Augen

Gegen müde Augen und Tränensäcke helfen Kompressen mit schwarzem Tee. Feucht-warmen Teebeutel auf jedes Auge legen, zurücklehnen und zehn Minuten entspannen. Erfrischend und belebend sind auch kühle Gurkenscheiben.



## Zieht Euch warm an!

Ist es draussen kalt, ziehen wir uns im «Zwiebellook» schön warm an. Kopfbedeckungen sind sehr wichtig, weil bis zu 40 Prozent der Körperwärme über den Kopf verloren gehen. Heikle Partien sind auch die Finger und die Füße. Wer seine Zehen in engen Schuhen einquetscht, friert schneller, da weniger warmes Blut nachfliessen und das erkaltete nicht abfliessen kann.

Unter der Winterkleidung kommt unsere Haut zu wenig an die Luft. Der Nachteil des Schattendaseins: Sie wird rau und verhornt. Im Extremfall sogar rissig. Es gibt verschiedene Methoden, um die raue Haut von abgestorbe-

nen Hautschüppchen zu befreien. Für robustere Hauttypen eignen sich Massagen mit Sisal- oder Luffahandschuhen, welche die Durchblutung kräftig ankurbeln. Dabei immer bei den Beinen beginnen und in kreisförmigen Bewegungen zum Herzen hin massieren.

Wer empfindliche oder dünne Haut hat, kann eine belebende Trockenmassage mit einem Seidenhandschuh (aus dem Reformhaus, bekannt auch unter der Bezeichnung «Kese» aus der türkischen Badekultur/Hamam) ausprobieren.

Anschliessend wie gewohnt duschen oder in die Wanne steigen. Eins ist aber in jedem Fall Pflicht: Die Haut muss danach (bzw. nach darauffolgendem Bad/Dusche) gut eingecremt werden, damit sie nicht weiter austrocknet.

Es gibt zahlreiche Sorten von Duschpeelings zu kaufen, ob mit Seesand, Mandelkleie, gemahlenen Aprikosen- oder Avocadokernen, mit braunem Zucker, mit Düften nach Zitrusfrüchten oder Gewürzen oder ganz ohne Parfümstoffe. Ein Peeling lässt sich aber einfach und schnell auch zuhause machen.

## Einfaches Körperpeeling

4 EL Rohrzucker  
etwas Olivenöl

Den Zucker mit dem Öl vermischen und mit kreisenden Bewegungen auf der Haut verteilen. Danach gründlich abspülen.

## Zartes Mandelpeeling

2 EL Molkosan  
2 EL Naturjogurt  
4 EL geriebene Mandeln  
1 TL Ringelblumenextrakt und/oder  
1 TL Honig

Zutaten zu einem Brei mischen und auftragen. Einige Minuten einmassieren. Die Milchsäure im Molkenkonzentrat Molkosan und im Jogurt sorgt für Tiefenreinigung. Das ölhaltige Nussmehl beseitigt die Hautschüppchen und versorgt die Haut zugleich mit wertvollem Mandelöl. Ringelblumenextrakt und/oder Honig unterstützen die Erneuerung der Haut.



### So geht die trockene Haut baden

Während viele im Sommer lieber duschen, bietet ein Wannenbad im Winter besondere Entspannung. Wer Zeit und Lust hat, kann das Badezimmer mit Duftkerzen und leiser Musik noch gemütlicher machen. Achten Sie darauf, dass das Badewasser nicht zu heiss ist, sonst wird der Haut viel Fett entzogen.

### Reiches Ölbad

5 dl (50 ml) Rahm (Schlagsahne)

1 Esslöffel Öl

1 Eigelb

1 Teelöffel Honig (als Emulgator)

2 - 3 Tropfen ätherisches Öl

Alle Zutaten zu einer homogenen Masse rühren und dem Badewasser begeben. Sahne und Öl pflegen die Haut und machen sie geschmeidig. Je nach Hauttyp erübrigt sich das Eincremen nach dem Bad.



### Milch & Honig-Bad

3 Liter Milch oder Buttermilch

3 EL Molkosan (Molkenkonzentrat)

1 Tasse Honig

Vermischen, zum Vollbad geben. Dieses luxuriöse Bad riecht besonders angenehm. Keine Seife verwenden. Nach dem Bad eincremen: z.B. mit Jojoba- oder Mandelöl (in die feuchte Haut massieren).

Noch sinnlicher und feiner wird es z.B. mit Rosenbalsam von Dr. Hauschka.

### Mit warmen Füßen bleiben Sie gesund

Kalte Füße schwächen die allgemeine Immunkraft des Körpers. Damit erhöht sich nicht nur die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, es besteht auch die Gefahr von Nieren-, Unterleibs- und Blasenerkrankungen.

Kommen Sie von einem Winterspaziergang mit eisigen Füßen heim, steigen Sie nicht sofort in ein heisses Fussbad. Milde Wärme oder noch besser ansteigende Temperatur (bis 38 Grad) ist effektiver. Nach dem Abtrocknen gut mit Fusspflegeöl einreiben, das macht selbst rissige und raue Haut wieder geschmeidig. Möchten Sie noch mehr für die Durchblutung tun, bewegen Sie Ihre Füße: Kreisen, Kippen, Anspannen und Loslassen, Zehen und Sohle massieren, auf einem Fussroller, einem Tennis- oder Igelball bewegen.

### Samtweiche Füße

Fügen Sie dem Fussbad einige Tropfen Wacholder- oder Thymianöl zu. Das durchblutet, wärmt und entspannt. Zum Schluss die Füße mit flachen Händen von den Zehen heraufwärts bis zu den Waden massieren.

### Feuchtigkeit von innen: toll für die Haut

Mangelnder Durst im Winter führt dazu, dass man nicht genug trinkt. Die Folge sind kalte Füße und Hände, denn der Körper versucht, Wasser zu sparen, indem er die Durchblutung der Extremitäten reduziert. Auf Kaffee sollte man ebenso verzichten wie auf Nikotin, denn beide behindern den Blutkreislauf. Ebenso sollte man auf den leider auch auf Skipisten beliebten Schnaps verzichten. Zwar heizt er zunächst ein, danach bringt die durch Alkohol hervorgerufene Erweiterung der Kapillargefäße jedoch nur einen Wärmeverlust. • IZR

### Feuchtigkeit von innen

Durch die trockene Atemluft verliert der Körper Feuchtigkeit. Zusätzlich hemmt Kälte den Durst. Geben Sie sich Mühe, trotzdem viel zu trinken. Ihre Haut wird es Ihnen danken.