

Was hilft bei spröder Haut und trockenen Schleimhäuten im Winter?



Viele Menschen leiden im Winter unter trockener Haut. Fotos: pixabay.com

Kaum halten wir uns wieder vermehrt in geheizten Räumen auf, machen sich spröde Hände, trockene Lippen und gereizte Schleimhäute bemerkbar. Welche Möglichkeiten und Empfehlungen bietet die Naturheilkunde?

Intakte Haut und gut durchblutete Schleimhäute bilden eine Barriere gegenüber Keimen und sind Teil unseres angeborenen Immunsystems. Daher lohnt es sich, diese zu pflegen:

7 Tipps gegen trockene Haut

1. **Trinken:** Nehmen Sie genügend Flüssigkeit – stilles Wasser und ungesüsste Tees – zu sich. Um den Körper optimal zu befeuchten, kleine Schlucke über den ganzen Tag verteilt trinken.
2. **Natürliche Luftbefeuchter:** Anstelle eines Luftbefeuchters können Sie die nasse Wäsche im Wohnzimmer aufhängen oder beim

Kochen auf den Dampfzug verzichten. Benutzen Sie für die Einrichtung natürliche Materialien wie Baumwolle, Wolle, Leinen oder Holz. Diese können die Feuchtigkeit besser speichern und bei Bedarf wieder abgeben. Sie sorgen so für ein nachhaltig angenehmes Raumklima.

3. **Halspflege:** Plagt Sie ein trockener Hals? Dann befeuchten zuckerfreie Lutschtabletten den Hals, wie zum Beispiel mit Malve, Isländisch Moos, Spitzwegerich oder der Schwarzen Johannisbeere.
4. **Nährende Öle:** Benutzen Sie anstelle einer Bodylotion ein fettes Öl auf noch feuchter Haut. Zum Beispiel das Arganöl, das die Hautfunktion unterstützt und zellstimulierend wirkt. Ergänzend freut sich ihre Haut über die orale Einnahme eines Öls, etwa täglich ein 1 EL hochwertiges Leinsamenöls.



Bewegung im Freien aktiviert den Stoffwechsel und befeuchtet von innen.

5. **Nicht zu scharf:** Vermeiden Sie scharfe Gewürze und Gegrilltes, optimal sind lang gekochte Speisen wie Eintöpfe oder Suppen.
6. **Bewegung an der frischen Luft:** Nehmen Sie sich täglich Zeit für eine kurze Aktivität im Freien. Das aktiviert den Stoffwechsel und befeuchtet von innen.
7. **Naturheilkunde individuell:** Ergänzend lohnt sich eine Beratung durch eine Fachperson. Es gibt diverse natürliche Heilmittel, die Linderung verschaffen und einfach in der Anwendung sind.



Katrin Wilhelm, diplomierte
Naturheilpraktikerin TEN, mit eigener
Praxis in Aarau und Biberstein (AG).
www.naturarche.ch
www.nvs.swiss