

7 Tipps gegen trockene Haut

1. Trinken Sie täglich mindestens 1 Liter, am besten Wasser oder Kräutertee.
2. Vermeiden Sie hohe Raumtemperaturen, ideal sind Temperaturen unter 21°C.
3. Messen Sie die Luftfeuchtigkeit und stellen Sie einen Luftbefeuchter auf, falls die Luftfeuchtigkeit in Ihren Wohn- oder Arbeitsräumen weniger als 50% beträgt.
4. Starke Hitze im Auto trocknet die Haut und Nasenschleimhaut besonders aus, dies gilt vor allem für längere Fahrten.
5. Vermeiden Sie zu häufiges Waschen des ganzen Körpers: Durch gezielten Einsatz von Seife an den kritischen Stellen kann das Auslaugen der übrigen Haut stark reduziert werden.
6. Spülen Sie nach der Reinigung die Seifenreste gut ab.
7. Schützen und nähren Sie Ihre Haut mit einer Körperlotion.