

Frische-Kick für die Haut

Besonderer Schutz in der kalten Winterzeit

Im Winter braucht unsere Haut viel Schutz und Aufmerksamkeit. Sie ist dem ständigen Wechsel von warmer, trockener Heizungsluft und kalt-nassem Winterwetter ausgesetzt. Besonders intensiv werden Gesicht und Hände in dieser Zeit beansprucht, dessen Haut ständig den extremen Witterungsbedingungen ausgesetzt ist und strapaziert wird.

Im Winter ist die Durchblutung der Haut durch die kalte Luft reduziert. Dabei verlangsamt sich die Erneuerung der obersten Hautschicht, Reparaturmechanismen finden vermindert statt und sogar Abwehrmechanismen werden reduziert, sodass die Gefahr von Infekten sich erhöht. Die Haut reagiert dabei mit Spannungsgefühl, Juckreiz und Schuppenbildung.

In der VitaSol Therme Bad Salzuflen verwöhnt die WellnessLounge in den stressigen Wintermonaten die Haut mit einem ganz besonderen Wohlfühl-Kosmetikprogramm. Damit die Haut nicht in den Winterschlaf verfällt, empfiehlt sich in dieser Zeit die Anwendung der Diamant-Dermabrasion. Diese Art des Power-Peelings verbessert die Hautstruktur: Alte Hautschüppchen werden auf sanfte Art abgetragen. So kann die Haut wieder atmen und wird angeregt, sich zu regenerieren. Die Abschlusspflege, welche individuell auf den Hauttyp abgestimmt ausgewählt wird, enthält wertvolle Wirkstoffe, um die Regeneration zu unterstützen und somit dem Hautalterungsprozess entgegen zu wirken. Nach der Behandlung fühlt sich das Gesicht wieder geschmeidig-frisch an und ist für die Wintersaison gut umsorgt.

Wenn man bedenkt, dass die Haut als unser größtes Organ vielseitige Funktionen, wie Schutz-, Regulierungs- und Abwehrmechanismen inne hat, dann sollte man sich gut um sie kümmern und dem gesamten Körper etwas Gutes tun: Auch die Thermen der Kannewischer Collection bieten mit Therme, Sauna, Wellnessabteilung und Gastronomie hierfür ein vielseitiges Angebot.

Sowohl Thermalbaden als auch Saunieren steigern das körperliche und geistige Wohlbefinden gleichermaßen. Baden in warmer Thermalsole beispielsweise entspannt nicht nur, sondern verbindet auch viele positive Effekte für die Haut: Es wirkt antibakteriell, durchblutungsfördernd und entzündungshemmend. Wichtige Inhaltsstoffe, wie Calcium oder Magnesium, werden über die Haut aufgenommen. Außerdem wird Wasser in den äußeren Hautschichten gespeichert, was der Haut Feuchtigkeit schenkt und Juckreiz lindert. Besonders für trockene und empfindliche Haut ist der Aufenthalt in der Thermalsole eine wahre Wohltat.

Neben positiven Aspekten, wie der Ankurbelung des Stoffwechsels oder der Stärkung des Immunsystems, wirkt sich Saunieren auch positiv auf die Haut aus: Eine wissenschaftliche Studie der Hautklinik der Friedrich-Schiller-Universität in Jena belegt, dass regelmäßige Saunabesuche die Haut und ihre Schutzfunktion stärkt*. Die Haut wird besser durchblutet und ihr Säureschutzmantel gestärkt. Wer regelmäßig sauniert, verliert beim Schwitzen zudem weniger Mineralien und kann somit Mangelerscheinungen vorbeugen.

Wärme wirkt im Allgemeinen auf den Gemütszustand des Menschen positiv, entspannt und belebt die Sinne. Um Körper und Geist ganzheitlich Wärme, Energie und Gesundheit zu schenken, sind beispielsweise Massagen mit einem duftenden Aroma-Kerzen-Öl oder mit heißen Steinen eine angenehme Variante.

Eine frische, vitaminreiche Ernährung ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern trägt ebenfalls einen wichtigen Teil dazu bei, dass Haut und Immunsystem gestärkt und gesund durch den Winter kommen.

*www.uni-jena.de/PM060222_Sauna.html