

Feuchtigkeits-Spender

- 1 | **Intensiv** Bei sehr trockener Haut und Juckreiz: Eubos Urea Intensive Care 10 % Urea Hydro Repair Lotion, um 12 €.
- 2 | **Ölfrei** Stärkt die Hautschutzbarriere: Biodroga Moisture & Balance 24h Creme Gel, um 42 €.
- 3 | **Reichhaltig** Lindert Schuppung und Rauheit: sebarmed Trockene Haut Gesichtsscreme Urea Akut 5 %, um 12 €.
- 4 | **Leicht & frisch** Erhöht Hautfeuchtigkeit durch Hyaluron: Dermasence Hyalosome Konzentrat, um 38 €.



Jeden Tag verliert die Haut 1 Liter Wasser

# Das sind die besten DURSTLÖSCHER

**Wodurch verliert die Haut überhaupt Wasser?**

Feuchtigkeitsverlust der Haut ist in gewissem Umfang normal. Man nennt das trans-epidermalen Wasserverlust. Mit zunehmendem Alter kann die Haut allerdings immer weniger Wasser speichern und verliert daher an Elastizität. Hauptgrund ist, dass sie weniger Fett produziert, wodurch auch die Feuchtigkeit abnimmt. Aber auch der Aufenthalt im Freien, Sonne, Wind, Kälte und trockene Luft entziehen der Haut Wasser.

**Wie viel Feuchtigkeitsverlust ist denn normal?**

Knapp ein Liter Wasser geht täglich durch Schweiß und Ausatmen verloren und sollte unbedingt durch Flüssigkeitszufuhr ausgeglichen werden.

**Und wie viel soll man trinken?**

Zwei Liter pro Tag. Bei starker körperlicher Betätigung eher mehr.

**Welche Pflege schützt vorm Austrocknen?**

Am wichtigsten ist, dass der Säuremantel der Haut intakt ist, denn wenn dieser gestört ist, dehydriert sie. Tägliche Pflege mit Cremes, die Aminosäuren, Harnstoff (Urea), Glycerin und Hyaluronsäure enthalten, schützen.

**Viele setzen auch auf Silikone in der Pflege - sinnvoll?**

Silikon reduziert den Wasserverlust, aber weil es Kunststoff ist, lieber vom regelmäßigen großflächigen Einsatz absehen. Silikonreste sind schwer abbaubar und eine Belastung für die Umwelt.



*Wie viel Feuchtigkeit nötig ist und was den Verlust stoppt, erklärt der renommierte Dermatologe Dr. Stefan Duve*

Foto: H&M/Corbis (3) privat