



*Dr. Lissette Gerke*  
*Ästhetische Dermatologie*



## **Baden in Maßen genießen! | Nachrichten**

Wenn Sie in der kalten Jahreszeit eine besonders wohltuende heiße Dusche oder das Schaumbad machen, wird die Folgen einer trocknere Haut zu spüren bekommen. Deshalb nicht so ausgiebig baden oder duschen! Bei den jetzt beliebten "Erkältungsbädern" könnte es zu Hautunverträglichkeiten auf Zusätze wie Fichtennadel oder Latschenkiefer kommen.

Die wohltuende heiße Dusche oder das Schaumbad, hat die Folge eine trocknere Haut zu haben. Deshalb nicht so ausgiebig baden oder duschen!

Stundenlanges Planschen in der Badelandschaft oder im Whirlpool strapazieren die Haut. Auch Inhaltsstoffe in ungewohnten Beauty-Anwendungen können sehr empfindliche Haut irritieren.

Um gesund und entspannt durch den Winter zu kommen, wird auch gerne die Sauna besucht. Das regt das Stoffwechselsystem und die Durchblutung an. Erst wenn Sie nicht mehr nachtschwitzen, dürfen Sie sich eincremen.

Genießen Sie die Zeit!

Ihre Hautärztin aus Düsseldorf

Dr. Gerke