



Wie geschmiert

Im Winter braucht die Haut viel Pflege. Doch welche Lotion sorgt für ein angenehmes Körpergefühl? Zehn Produkte im Test

Manche würden sich nach dem Duschen oder Baden nie die Klamotten überwerfen, ohne sich vorher gut einzucremen. Andere greifen erst zur Körperpflege, wenn die Haut eindeutige Signale sendet. Gerade in den Wintermonaten wird die Haut jedoch besonders beansprucht. Trockene, warme Heizungsluft in den Räumen im Wechsel mit niedrigen Temperaturen draußen belasten die natürliche Schutzbarriere der Haut.

Wird die Haut nicht ausreichend gepflegt, können belastende Faktoren wie Schadstoffe und Keime leichter eindringen. Die Folgen werden dann oft spürbar und sichtbar. Je trockener die Haut, desto fahler wirkt sie, und es bilden sich Schuppungen. Nicht selten beginnt die Haut dann auch an manchen Stellen zu jucken. Mithilfe einer Körperlotion kann sich die Haut wieder regenerieren. Doch wie muss eine Lotion beschaffen sein, um die Haut bei winterlicher Kälte mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen? Damit sich die Pflege angenehm auf der Haut anfühlt,

sollte das Produkt auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmt sein. Dafür lohnt sich ein Blick auf die Zusammensetzung der Pflegeprodukte. Wirkstoffe wie Glycerin oder Aloe Vera spenden der Haut Feuchtigkeit, Stoffe wie Panthenol wirken beruhigend. Findet man zudem Antioxidantien in der Formulierung, ist das ein Plus. Denn diese helfen dabei, die natürliche Schutzbarriere der Haut zu stärken. Für sensible Haut kann außerdem der Verzicht auf Duftstoffe ratsam sein, da diese oft Allergien auslösen.

Gerade im Winter, wenn man sich nach dem Duschen schnell wieder anziehen möchte, hilft es auch, wenn die Pflege sich leicht verteilen lässt und schnell einzieht. Die Dermatologin Melitta Löwenstein-Frey aus München hat zehn Bodylotions getestet und dabei besonders auf die Liste der Wirkstoffe geachtet. Positiv bewertet wurde, wenn die Rezeptur ohne synthetische Duft- und Farbstoffe, Parabene, Mineralöle und Silikone auskam. Dagegen gab es für Inhaltsstoffe, die als umweltbelastend gelten, bei der Beurteilung Punktabzüge. **Katja Dreißigacker**



Die Expertin
Melitta Löwenstein-Frey ist Dermatologin mit eigener Praxis in Krailing bei München. Ihre Spezialgebiete sind neben der Hautgesundheits-ästhetische Behandlungen. Für den Test hat sie sich intensiv mit den Auswirkungen der Inhaltsstoffe auf die Haut befasst.

* = IM HANDEL ERMITTELTEN PREIS
** = UNVERBINDLICHE PREISEMPFEHLUNG DES HERSTELLERS
ILLUSTRATION: DIRK SCHMIDT, FOTOS: HERSTELLER



Natürlich und leicht

„Über diese Bodylotion gibt es viel Positives zu sagen. Sie enthält zum Beispiel Bio-Aloe-Vera, einen Wirkstoff, der für seine feuchtigkeitsspendende und beruhigende Eigenschaft bekannt ist und die Haut spürbar weich und geschmeidig hält. Außerdem besteht die gesamte Formulierung aus natürlichen Inhaltsstoffen und enthält weder synthetische Duft- noch Farbstoffe. Die Textur ist angenehm leicht, zieht schnell ein und hinterlässt keinen fettigen Film auf der Haut. Für mich persönlich war das auch in den letzten Wochen völlig okay, doch ich kann mir vorstellen, dass die Lotion für manch andere etwas zu dünn ist. Gerade jetzt, wenn die Haut im Winter mehr Feuchtigkeit benötigt. Vorsichtig sein sollten Menschen, die auf natürliche Inhaltsstoffe sensibel reagieren. Pflanzenstoffe haben ja per se ein höheres Allergienpotenzial.“

Körperlotion Hydro Bio-Aloe-Vera von alverde Naturkosmetik
Preis: 1,95 Euro** (250 ml; 7,80 Euro / 1 l)
Verfügbarkeit: Drogerie
Bewertung: 8 von 10 Punkten

Cleverer Wirkstoff

„Das Herzstück dieser Bodylotion ist ein Nutri-Komplex aus Glycerin, Probiotika-Extrakt und Mango-Öl. Er hilft, Feuchtigkeit in der Haut zu speichern, sie geschmeidig und weich zu halten. Eine clevere Kombination, denn der Probiotika-Extrakt unterstützt die natürliche Barriere der Haut, was gerade im Winter besonders wichtig ist, während das Mango-Öl mit seiner antioxidativen Wirkung ebenfalls zum Schutz der Haut beiträgt. Der hier charakteristische Duft ist sicher Geschmackssache, ich fand ihn schön und nicht aufdringlich. Punktabzug gibt es für den enthaltenen Wirkstoff Carbomer. Ein schwer abbaubares Polymer, das manchmal auch als Mikroplastik bezeichnet wird und ein Umweltrisiko darstellen kann. Schade, dass auch noch Mineralöl (Paraffinum liquidum) hinzukommt, das aus Erdöl gewonnen wird und den Ruf hat, die Poren zu verstopfen.“

Intensiv 7 Tage pflegende Lotion von Garnier
Preis: 3,95 Euro* (400 ml; 9,88 Euro / 1 l),
Verfügbarkeit: Drogerie
Bewertung: 7 von 10 Punkten

Nichts für sensible Haut

„Ob ein Hautpflegeprodukt die gewünschte Wirkung erzielt, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab: Hauttyp, Alter, Ernährung, Lebensstil oder bestehenden Allergien zum Beispiel. Daher ist es sinnvoll, ein neues Produkt zunächst nur auf einer kleinen Stelle des Körpers anzuwenden und zu schauen, ob man es gut verträgt. Bei der Bodylotion von Dove würde ich das auf jeden Fall empfehlen, denn neben den Mikro-Pflegeölen, dem Feuchtigkeitsspenderglycerin und einem Ceramide-Aufbau-Serum findet man auch kritisch zu betrachtende Stoffe. Allen voran eine Gruppe von Polymeren (Carbomer, Dimethicone, Dimethiconol und Sodium Acrylate), die als schwer abbaubar gelten und möglicherweise als umweltbelastendes Mikroplastik betrachtet werden können. Hinzu kommen ein Duftstoff und Konservierungsmittel mit Allergienpotenzial. Für sensible Haut ist das Produkt sicher nicht geeignet.“

Body Love Hydro Pflege Body Lotion von Dove
Preis: 4,29 Euro** (400 ml; 10,73 Euro / 1 l)
Verfügbarkeit: Drogerie
Bewertung: 6 von 10 Punkten

Wirkt auffallend schnell

„Schon ganz schön praktisch: Diese Bodylotion wurde so entwickelt, dass die Textur schnell von der Haut aufgenommen werden kann und damit einen schnellen Feuchtigkeitsschub garantiert. Zu diesem Zweck ist die Formel auch recht leicht und nicht fettig, was dazu beiträgt, die Haut nicht zu beschweren. Mit Wirkstoffen wie Meeresmineralien, Vitamin E und Panthenol wird die Haut gepflegt, durchfeuchtet und gestärkt. Mir persönlich hat auch der frische Duft gefallen. Punktabzug gibt es für das enthaltene Polymer Carbomer, das zwar hilft, die Textur und Viskosität zu verbessern, aber eben auch ein schwer abbaubares Polymer ist. Außerdem gab es Abzug für das ebenfalls schwer abbaubare Silikonöl Dimethicone und das Konservierungsmittel Phenoxyethanol. Letzteres kann zwar das Wachstum von Bakterien und Pilzen im Produkt verhindern, allerdings auch zu allergischen Reaktionen führen.“

Express Body Lotion von Nivea
Preis: 4,99 Euro** (400 ml; 12,48 Euro / 1 l)
Verfügbarkeit: Drogerie
Bewertung: 8 von 10 Punkten

Gut für trockene Haut

„Unterm Strich ziehe ich ein überwiegend positives Fazit für die Bodylotion von Sante. Sie zieht gut ein und macht die Haut spürbar weich. Der Geruch ist zwar etwas intensiver, aber er verfliegt auch recht schnell wieder. Wie bei allen Hautpflegeprodukten ist es vor der ersten Anwendung ratsam zu überprüfen, ob man auch keine bekannten Allergien gegen einen der enthaltenen Inhaltsstoffe hat. Eine Unverträglichkeit gegen Citral ist leider nicht selten. Das ist ein Duftstoff und potenzielles Allergen. Ich persönlich mochte die Kombination aus feuchtigkeitsspendender und beruhigender Aloe Vera mit Mandelöl. Sie enthält eine hohe Konzentration an Fettsäuren und Antioxidantien, die unsere Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen können, gleichzeitig die Hautfeuchtigkeit erhöhen und sie weicher und glatter erscheinen lassen. Ideal für trockene und empfindliche Haut.“

Balance Bodylotion Bio-Aloe Vera & Mandelmilch von Sante
Preis: 4,95 Euro* (150 ml; 33,00 Euro / 1 l)
Verfügbarkeit: Drogerie und Biomarkt
Bewertung: 8 von 10 Punkten



Weiches Hautgefühl

„Diese Bodylotion lässt keine Wünsche offen und ist sogar für sensible Haut wie auch für Allergiker bestens geeignet. Sie enthält zwei wichtige Stoffe, die beruhigend und pflegend wirken, wenn die Haut von Haus aus empfindlicher ist oder temporär unter den Auswirkungen des kalten Winters leidet. Erstens Mandelöl, das reich an Fettsäuren und Antioxidantien ist. Zweitens Sheabutter, die hilft, Feuchtigkeit in der Haut zu halten. Von synthetischen Duft- und Farbstoffen, Parabenen, Mineralölen und Silikonen keine Spur. Etwas Obacht geben sollte man lediglich bei den beiden Inhaltsstoffen Citral und Coumarin – zwei natürliche Duftstoffe, aber potenzielle Allergene. Die leichte Formel zieht schnell in die Haut ein, wirkt nicht fettig und hinterlässt ein gepflegtes, weiches Hautgefühl, das den ganzen Tag über anhält. Der Mandelblütenduft erinnert fast schon an ein Parfum.“

Sensitiv leichte Lotion Mandelblüten von Kneipp
Preis: 6,99 Euro* (200 ml; 34,95 Euro / 1 l)
Verfügbarkeit: Drogerie
Bewertung: 10 von 10 Punkten

Angenehmer Duft

„Im ersten Moment war ich skeptisch, weil die Textur in den ersten Minuten einen leicht glänzenden Film auf der Haut hinterlässt. Doch zum Glück hält der nicht lange an, und es bleibt nur ein Gefühl von guter Pflege zurück. Was den ganzen Tag über anhält, ist der Duft von frisch gewaschener Wäsche. Für eine Bodylotion finde ich diesen recht angenehm. Beim Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe fallen einem gleich bedeutende Stoffe für feuchtigkeitsspendende Pflege ins Auge. Glycerin, das Feuchtigkeit spendet und gleichzeitig hilft, diese zu speichern. Panthenol, das die Haut nährt und beruhigt. Und dann noch Jojobaöl, das reich an Antioxidantien ist und dem menschlichen Talg ähnelt, was die gute Verträglichkeit erklärt. Noch lieber wäre mir das Produkt ohne das schwer abbaubare Polymer Carbomer und ohne Konservierungsmittel.“

Bodylotion Hydrate von Frei Öl
Preis: 9,95 Euro** (250 ml; 39,80 Euro / 1 l)
Verfügbarkeit: Apotheke, Drogerie
Bewertung: 9 von 10 Punkten

Ideal für alle Hauttypen

„Schon beim ersten Test mochte ich, dass die Lotion auf der Haut nicht klebt, rückstandslos einzieht und einen angenehm frischen Duft hinterlässt. Dass sie auch bei bereits trockenen Hautstellen und Juckreiz einen tollen Job macht, konnte ich an meinem Mann testen. Das Ergebnis war direkt überzeugend. Möglich ist das durch die rein natürlichen Inhaltsstoffe wie Jojobaöl und Wacholderbeere, die die Haut intensiv hydratisieren. Weil bei der Formulierung bewusst auf synthetische Konservierungsmittel, Duft- und Duftstoffe verzichtet wird, ist das Produkt ideal für alle Hauttypen, selbst wenn sie sensibel sind oder bereits unter Trockenheit leiden. Auch wenn es nicht direkt etwas mit der Pflegeleistung zu tun hat: Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Weleda nachhaltig produziert und nur rein biologisch angebaute Pflanzen verwendet.“

Express-Feuchtigkeit Körperlotion von Weleda
Preis: 9,95 Euro* (200 ml; 49,75 Euro / 1 l)
Verfügbarkeit: Apotheke, Drogerie
Bewertung: 9 von 10 Punkten

Lang anhaltende Wirkung

„Nach dem Testsieger ist diese Körperpflege mein Favorit, da diese wirklich für die trockene Winterhaut geeignet ist und man sogar noch am nächsten Tag die pflegenden Wirkung spürt. Sie enthält natürliche Inhaltsstoffe wie Cherry Blossom und Sakura, die die Haut nähren und Feuchtigkeit spenden, hat einen angenehmen und erfrischenden Duft und dazu noch eine luxuriöse Textur, die die Haut geschmeidig und gesund hält. Pflanzenöle und -extrakte wirken beruhigend und regenerierend, egal ob die Haut normal, trocken oder sensibel ist. Mein Tipp: Die Pflege direkt nach dem Duschen oder Baden auftragen, um die Feuchtigkeit in der Haut zu speichern. Aufpassen sollten Menschen, die auf Duftstoffe gerne mal allergisch reagieren. Enthaltene Citral und Coumarin kann zu Irritationen führen. Deshalb erst mal an einer kleinen Stelle des Körpers testen.“

The Ritual of Sakura Body Cream von Rituals
Preis: 18,90 Euro** (200 ml; 94,50 Euro / 1 l)
Verfügbarkeit: Parfümerie
Bewertung: 9 von 10 Punkten

Eher etwas für den Sommer

„Der erste Blick bei diesem Produkt fällt auf den Preis. Mit 26 Euro für 400 ml ist die Körperpflege von Biotherm schon ziemlich hochpreisig. Vor allem wenn man bedenkt, dass es Produkte mit ähnlich pflegenden Wirkstoffen – zum Beispiel Glycerin, Olivenöl oder Tocopherol – für weniger Geld auf dem Markt gibt. Trotzdem ist es für viele ein Kultprodukt. Für mich kommt diese Pflege eher in den Sommermonaten infrage und vor allem nur bei einer Haut, die gesund ist. Für sensible Typen gibt es definitiv besser geeignete im Test. Die pflegende und feuchtigkeitsspendende Wirkung trat ein, die Haut fühlte sich nach der Anwendung geschmeidiger an, und der Duft ist wirklich angenehm. Punktabzug gibt es für eine Vielzahl an Inhaltsstoffen, die allergische Reaktionen auslösen können. Etwas für Duftstoffe, Konservierungsmittel und auch eine Reihe von Parabenen.“

Lait Corporel Anti-Desséchant von Biotherm
Preis: 26,00 Euro** (400 ml; 65,00 Euro / 1 l)
Verfügbarkeit: Parfümerie
Bewertung: 6 von 10 Punkten

GEWUSST WIE



Feuer machen

Gerade kein Streichholz zur Hand? Was man von Überlebenskünstlern in Australien lernen kann

Paul war unser Mitbewohner in der WG in Sydney, ein sonnengegerbter, strohblonder Mann, den man selten ohne seinen braunen Lederhut sah. Paul war so sehr Australier, dass Crocodile Dundee im Vergleich mit ihm wirkte wie ein dahergelaufener Belgier. Seine Wochenenden verbrachte Paul beim Bushwalking im Royal National Park vor der Stadt. Am Freitagmorgen verließ er das Haus, und am Sonntagabend konnte man ihm dann auf dem WG-Sofa zusehen, wie er Schiefer und Dornen aus wechselnden Körperteilen entfernte oder Spinnen- und Schlangengisse nachversorgte. Paul war es, der uns die Kunst des Feuerbohrens lehrte.

Grundsätzlich vertrat Paul die Meinung, dass ein Mann zum Überleben in der Wildnis befähigt sein sollte, zumal diese in Australien praktisch im eigenen Garten beginnt. Beim deutschen Gast hatte er da so seine Zweifel, akut gesteigert von dem etwas unglücklichen Umstand, dass es dem Deutschen beim Barbecue auf der Terrasse nicht gelungen war, einen Gasgrill anzuzünden; er hatte den Zündknopf nicht gefunden. Kopfschüttelnd beraumte Paul einen Studientrip in den Nationalpark an. Ein Zelt, sagte er, brauche man nicht, es sei eh viel schöner, draußen am Feuer zu schlafen, dessen Rauch ja die Schlangen fernhalte. Am Abend vor dem Aufbruch sprach ein Münchner Student in Sydney sein Nachtgebet auf Deutsch und auf Englisch.

Paul beschloss, das Nachtlager früh am Tag aufzuschlagen, um seinem Survivalschulter Zeit zum Feuermachen zu geben. Das hatte ohne jedes Hilfsmittel zu geschehen. Als Feuerstelle wies Paul einen verdorrten Flecken Erde aus, auf dem kein Halm mehr wuchs – niemand wollte am Montag im *Sydney Morning Herald* lesen, dass der Praktikant des Goethe-Instituts den Royal National Park in Brand gesetzt hatte.



Getud und trockenes Holz sind hilfreich. FOTO: KIRK TREAKI/ALAMY/MAURITIUS

Mit viel gutem Willen kann man behaupten, dass Deutschland bei der ersten Teilaufgabe, dem Sammeln und Aufschichten von Brennmaterial, würdig vertreten wurde: ein Büschel welkes Gras als Zunder in die Mitte, darüber eine Pyramide zunächst zarter und dann immer kräftigerer Äste. Aber nicht zu dicht, damit das Feuer Sauerstoff bekommt. Für Bohrbrett und Bohrer, verfügte Paul, benötige man trockenes, weiches Holz. Das Bohrbrett kann ein dicker Ast sein, es wird unten flachgeschnitten, damit es stabil liegt. Oben bohrt man mit der Messerspitze ein gut ein Zentimeter tiefes Loch, in dem man später den Bohrer ansetzen kann. Und vom Loch bis zur Außenkante des Holzes schachtet man eine Kerbe aus, durch die am Ende der glimmende Abrieb herausfallen kann. Zum Beispiel auf ein Stück Baumrinde als Unterlage. Doch bevor irgendetwas glimmt, muss erst noch ein etwa 50 Zentimeter langer, etwa zwei Zentimeter dicker Ast zum Bohrer angespitzt werden. Paul hielt es für einen Erfolg, dass sich sein Schüler dabei keinen Finger abschnitt. Kniend führt man das fertige Bohrbrett-Ast auf das Brett, nimmt ihn zwischen die Handflächen – und reibt sich die Hände. Den Ast von oben nach unten, erst sanft, minutenlang, dann druckvoller und schneller. Unter Pauls gutem Blick brauchte es ein paar Versuche. Aber irgendwann stieg Rauch auf im Royal National Park. Nun musste man als Wildnis-Besieger nur noch die Glut hinüberheben auf den Zunder und pusten. Und die ganze Nacht beten, dass unser erstes handgemachtes Feuer auch die Schlangen beeindruckt.

Roman Deininger



Roman Deininger kann auch Sturmstreichhölzer empfinden. Fühlt sich halt ein bisschen wie Bogeln an.