

Erste Hilfe gegen trockene Haut und rissige Lippen

Jetzt im Winter hat es die Haut nicht leicht: drinnen die trockene Heizungsluft und draußen die Kälte, die ebenfalls Feuchtigkeit entzieht. „Die Haut ist damit doppelt belastet“, sagt Corinna Prötsch von der Rosenwind-Apotheke in Seewalchen am Attersee.



Apotheker
TIPP

Unterstützen könne man die Haut nun am besten, indem man viel trinkt. „Experten raten zu mindestens eineinhalb Liter pro Tag. Wenn

man darauf schaut, dass man immer ein Glas Wasser in Reichweite hat, schafft man das leicht.“

Neben der Flüssigkeitszufuhr sei aber auch die richtige Pflege ganz wichtig. „Vor allem beim Skifahren oder wenn man länger draußen ist, unbedingt Kälteschutzcreme verwenden. Die spendet Feuchtigkeit und wirkt rückfettend“, sagt Prötsch. Weitere Expertentipps, um trockener Haut vorzubeugen: „Nicht stundenlang baden und keine übertriebene Körperhygiene. Das stresst die Haut zusätzlich. Außerdem sollte man darauf achten, PH-neutrale Pflegeprodukte zu verwenden.“

Ist die Haut bereits trocken und sind die Lippen rissig, so rät Prötsch zu Salben, die Harnstoffe oder Omega-Fettsäuren enthalten. „Auch Produkte mit Nachtkerzen- oder Mandelöl helfen sehr gut“, sagt Prötsch. Omega-Fettsäuren und Nachtkerzenöl könne man zudem auch innerlich anwenden, „die gibt es auch in Kapselform“. Für die Lippen rät die Apothekerin zu Pflegestiften mit Propolis oder dem Provitamin Dexpanthenol. (had)

Die Expertin hat aber auch ein **Rezept für Lippenbalsam** parat. 3 g Sheabutter mit 2 g Bienenwachs erwärmen und 2,5 ml Mandelöl sowie 2,5 ml Jojobaöl hinzufügen. Alles vermischen, in ein Doserl füllen und bei Raumtemperatur lagern.



Gut eincremen bei der Kälte! (colourbox)



In den Jahren nach der Pensionierung kann man fast alles tun: Bücher schreiben, Firmen gründen, studieren ...

Foto: colourbox.de

Was kommt nach der Berufstätigkeit?

Innviertler plädiert für sinnerfüllte Tätigkeiten in der Phase nach der Pensionierung

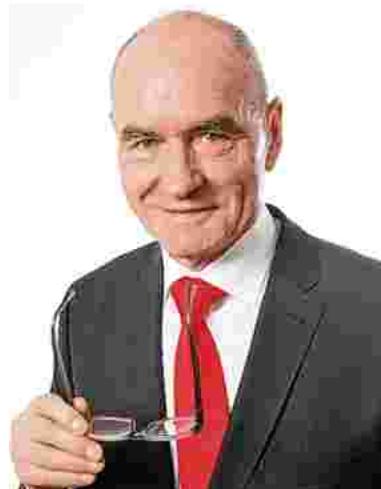
Von Claudia Riedler

Am Ende des Berufslebens steht vielen noch mindestens ein Viertel ihrer Lebenszeit zur Verfügung. Aber wie füllt man diese Phase aus? Leopold Stieger (78), Personalentwickler, Coach und Gründer der Plattform seniors4success, hat für diese „Zeit danach“ einen Begriff gefunden und darüber ein Buch geschrieben: *Freitätigkeit – zwischen Beruf und Ruhestand*.

OÖNachrichten: Was genau verstehen Sie unter dem Begriff der Freitätigkeit?

Stieger: Das ist ein großes Geschenk. Nach dem Ende der Berufstätigkeit beginnt nicht der Ruhestand. Wir sind die erste Generation, die sich dieser Phase bewusst werden darf. Natürlich hängt das von der Gesundheit ab, aber in diesen rund 20 Jahren kann man noch fast alles leisten. Vielleicht keine Zementsäcke tragen oder auf dem First eines Hauses herumturnen, aber man kann Bücher schreiben, Firmen gründen, auf den Montblanc steigen.

Warum tun die meisten das aber nicht?
Der größte Fehler ist, auf das Geburtsdatum zu schauen. Denn



„Der größte Fehler ist, auf das Geburtsdatum zu schauen.“

Leopold Stieger, der Coach stammt aus Feldkirchen bei Mattighofen

dann verhalten wir uns so, wie es das Bild von einem Pensionisten verlangt. Da spielt sich vieles im Kopf ab.

Was passiert bei den meisten Menschen, wenn sie in Pension gehen?
Sie freuen sich, machen Urlaub, sortieren die Bibliothek oder den Weinkeller. Und dann haben sie

Zeit, jemand anderer greift auf sie zu und man ist rasch zugedeckt mit Tätigkeiten, die aber nicht die eigenen Leidenschaften sind. Das ist kein sinnerfülltes Tun, sondern ein Muss.

Wie findet man die richtige, sinnerfüllte Tätigkeit?

Man muss seine Potenziale erkennen, nicht nur die Defizite. In meinem Buch gibt es im dritten Teil eine Hinführung in 15 Schritten. Wichtig dabei ist, dass man gebraucht wird. Dass man etwas zurückgeben kann an das Land oder die Gemeinde. Man kann natürlich auch seinen Beruf selbstständig weiterführen.

Gibt es aber nicht auch das große Bedürfnis nach Ruhe, wenn man ein anstrengendes Berufsleben abschließt?

Das gibt es anfangs, dass man müde ist. Die meisten sind dennoch bald wieder fit, kopieren aber dann das Verhalten anderer älterer Menschen in der Rückschau.

Welche Rolle spielen Partner oder Partnerin?

Die Scheidungsrate ist hoch in dieser Lebensphase. Das Miteinander haben viele nicht gelernt. Wenn aber beide eine sinnerfüllte Aufga-

be haben, ist das sicher besser für die Partnerschaft.

Ehrenamt oder bezahlte Jobs – geht es bei der Freitätigkeit auch ums Geld?

Wichtig ist das Tun, nicht das Geld. Für eine Firma würde ich nicht umsonst arbeiten; aber von Vereinen oder NGOs kann man oft kein Geld erwarten. Dann arbeitet man ehrenamtlich. Manche müssen natürlich auch etwas dazuverdienen. Dann muss man sich entsprechende Tätigkeiten suchen.

Wann sollte man mit der Planung der Freitätigkeit beginnen?

Am besten ein paar Jahre vor der Pensionierung. Man sollte auch vorher schon einige Talente ausprobieren. Schließlich kann man sich da manchmal irren.

Wann endet die Freitätigkeit?

Wenn man sich so fühlt wie mein Großvater damals, als er in Pension ging. Der hat nicht mehr viel getan, war müde und krank. Ich fühle mich mit 78 noch nicht so.

Buchtipp: Leopold Stieger. *Freitätigkeit. Zwischen Beruf und Ruhestand*. new academic press. 14,80 Euro.