

Wildnis und Hautpflege: Gesunde Haut trotz Abenteuer

Du planst dein nächstes großes Abenteuer in der Wildnis und bist ganz aufgeregt.

Es gibt nur ein Problem: Die Sorge um deine Haut.

Schnitte, Schürfwunden, Insektenbisse, Sonnenbrand – das alles kann einem echt den Spaß verderben.

Und es wird noch schlimmer, wenn du nicht genau weißt, wie du dich davor schützen kannst.

Die Gedanken daran, mit welcher Creme du dich einreiben sollst oder wie du eine Wunde richtig versorgst, können ganz schön stressen.

Aber keine Sorge, ich habe da was für dich.

In diesem Ratgeber zeige ich dir, wie du deine Haut schützen kannst, sodass du dich voll auf dein Abenteuer konzentrieren kannst.

Entdecke die besten Lösungen für deine Haut und genieße deine Zeit im Freien ohne Bedenken.

Wie beeinflussen Umweltfaktoren die Hautgesundheit bei Outdoor-Aktivitäten?

Hast du schon mal darüber nachgedacht, was deine Haut durchmacht, wenn du draußen auf Entdeckungsreise gehst?

Die Wildnis bietet unglaubliche Erfahrungen und unvergessliche Ansichten, aber sie birgt auch Risiken für deine Haut.

Lass uns mal einen Blick darauf werfen, wie verschiedene Umweltfaktoren die Hautgesundheit beeinflussen können und was du dagegen tun kannst.

1. Sonne

Die Sonne ist wahrscheinlich dein größter "Feind", wenn es um Outdoor-Aktivitäten geht.

Nicht nur kann sie Sonnenbrand und Sonnenstich verursachen, sondern sie kann auch Hautalterung und -krebs fördern.

Schütze dich immer mit einem guten Sonnenschutz und trage Sonnenhüte und langärmelige Kleidung, wann immer du kannst.

Passend dazu habe ich einen Ratgeber, bei dem ich aufzeige, warum [lange Kleidung auch im Sommer sinnvoll](#) ist.



2. Wind

Auch Wind kann schädlich für deine Haut sein. Er kann deine Haut austrocknen und rissig machen, besonders an windigen und kalten Tagen.

Versuche, windige Tage zu meiden oder schütze deine Haut mit feuchtigkeitsspendenden Cremes, Salben und Lippenbalsam.

3. Sand und Erde

Sand und Erde können in kleinen Schnitten und Kratzern auf der Haut bakterielle Infektionen verursachen.

Halte also eine [Erst-Hilfe-Ausrüstung](#) bereit und reinige deine Haut immer so gut wie möglich.



4. Kälte

Kälte kann deine Haut genauso stark austrocknen wie Wind.

Um dies zu verhindern, halte deine Haut immer gut mit reichhaltigen Cremes und Lotionen feucht.



5. Starke Beanspruchung

Wie oft schmerzen meine Hände oder sind einfach nur abgenutzt – ich kann ein Lied davon singen.

Besonders wenn ich viel mit dem Messer und Holz arbeite und dazu meine Hände diese starke Arbeit

nicht kennen.

Dann merke ich abends, dass meine Hände Pflege benötigen.



6. Insekten und Tiere

Insektenstiche können schmerzhaft und nervig sein, manchmal sogar gefährlich, wenn du auf Allergene reagierst.

Schütze dich mit wirksamen Insektenschutzmitteln und halte immer ein schnell wirkendes antiallergisches Mittel zur Hand.



Bevor du deine nächste Outdoor-Reise planst, denke also an deine Hautgesundheit und sei gut vorbereitet.

Schließlich willst du deine Zeit im Freien in vollen Zügen genießen, ohne dir wegen Hautproblemen Sorgen machen zu müssen.

Wie kann ich meine Haut bei Outdoor-Aktivitäten schützen?

Habe ich dich schon mal gefragt, wie oft du dir Gedanken über deine Haut machst, wenn du in der Wildnis unterwegs bist?

Nein, ich spreche nicht von Beauty-Standards oder ähnlichem.

Es geht vielmehr um die Gesundheit deiner Haut – denn ja, auch wenn du draußen im Grünen bist, kann deine Haut leiden.

Von Schädigungen durch starke Sonne, rauer Wind oder kleine Kratzer von Pflanzen, sogar Insektenstiche sind da nicht ausgeschlossen.

Aber keine Sorge, ich teile heute meine besten Tipps und Ratschläge mit dir, wie du deine Haut schützen kannst, wenn du outdoor unterwegs bist.

Sonnencreme ist ein Muss

Erstens, die Sonne. Sie ist wohl der größte "Feind" für unsere Haut.

Zu viel Sonneneinstrahlung kann tatsächlich zu Hautschäden, vorzeitigem Altern und in extremen Fällen sogar zu Hautkrebs führen.

Daher, egal ob Winter oder Sommer, Sonnenschutzcreme ist immer ein Muss.



Schutzkleidung

Dann, denk an geeignete Kleidung, die dir hilft, dich gegen die Elemente zu schützen (Hier mein ausführlicher [Ratgeber zu Outdoor-Kleidung](#)).

Ein Hut oder Bandana ([Warum ist ein Hut wichtig?](#)) können dein Gesicht vor der Sonne schützen, und Langarmshirts und Hosen aus leichtem Material können deine Haut vor störenden Insekten und kratzigen Pflanzen schützen.



Feuchtigkeitspflege

Vergiss nicht die Feuchtigkeitspflege. Outdoor-Aktivitäten können deiner Haut viel Feuchtigkeit entziehen. Daher ist es wichtig, auch unterwegs eine gute, nicht zu schwere Feuchtigkeitspflege dabei zu haben.

Reinige und desinfiziere kleine Wunden

Kleine Schnitte und Schürfwunden können passieren, egal, wie vorsichtig du bist.

Achte daher darauf, kleine Wunden immer sofort zu reinigen und zu desinfizieren, damit sie nicht entzündet werden.



Insektenschutz

Insektenstiche sind nicht nur unangenehm, sondern sie können auch Infektionen verursachen, wenn sie nicht richtig behandelt werden.

Verwende also immer ein gutes Insektenschutzmittel, das dich vor Mücken, Fliegen und [Zecken](#) schützt.

Was ist der beste Insektenschutz für die Haut?

Na, von lästigen Insekten genervt, wenn du mal wieder durch Wald und Flur streifst?

Ja, ich kenne das.

Die Natur ist großartig, aber Mücken, Zecken und Co? Die können wir getrost zu "Hause" lassen.

Das ist natürlich leichter gesagt als getan.

Aber keine Sorge: Hier kommen meine besten Tipps, um Insektenstiche zu vermeiden und deine Haut zu schützen.

Insektenschutzmittel: Dein neues Must-have

Ja, du hast richtig gehört: Dein bester Freund im Hinblick auf Insektenschutz ist ein gutes Insektenschutzmittel.

Ich weiß, dass viele aus dem Outdoor-Bereich versuchen, auf Insektenschutzmittel zu verzichten – dennoch halte ich es für wichtig.

Stell dir doch nur mal vor, du bekommst wirklich FSME oder Borreliose? Das sind ernsthafte Krankheiten.



An manchen Wochenenden hatte ich nach einer Nacht 11 (!) Zecken am Körper – festgebissen. Da wäre ich froh über Insektenschutzmittel gewesen.

Also: Es gibt verschiedene auf dem Markt, einige basieren auf chemischen Substanzen, andere auf natürlichen Inhaltsstoffen.

Was das Beste für dich ist, hängt teilweise von deinen persönlichen Vorlieben ab. Probier einfach verschiedene Produkte aus, bis du das Richtige findest.

Am besten schaust du mal in diesen [Ratgeber über Zeckenschutz](#), denn dort zeige ich dir, welche Mittel wirklich gegen Zecken helfen (auch wenn sie hart sind).

Kleidung: Dein Schutzschild gegen Insekten

Lange Hosenbeine? Check. Langärmeliges Shirt? Check.

Versteh mich nicht falsch, ich liebe kurze Hosen und T-Shirts genauso wie du, aber im Hinblick auf Insektenschutz sind sie nicht allzu hilfreich.

Lange Kleidung ist hier dein Freund.

Aber keine Angst, es muss nicht zwangsläufig die schwere Jeans sein.

Es gibt viele leichte und atmungsaktive Stoffe, die auch in der heißen Jahreszeit angenehm zu tragen sind. Also, better be safe than sorry!



Achtsamkeit: Deine Geheimwaffe

Letztlich ist Achtsamkeit immer eine gute Idee: Beobachte, wo du hingehst, wo du Halt machst und welche Pflanzen nah an deinem Zelt liegen.

Manchmal ist es nur eine Frage der Wahl des richtigen Platzes, um Insektenstiche zu vermeiden.

Ich habe unter anderem meine Achtsamkeit mit der Zeit hochgefahren durch [Wandering](#).

Also, mit welchen Tricks hältst du die Plagegeister auf Abstand?

Teile deine Erfahrungen gerne mit uns unten im Kommentarbereich und lass uns gemeinsam lernen.

Wie kümmere ich mich um kleine Schnitte und Schürfwunden in der Wildnis?

Jetzt befassen wir uns mit dem Thema, wie du dich um kleinen Schnitte und Schürfwunden unterwegs in der Wildnis kümmerst.

Mach dir keine Sorgen, es klingt komplizierter, als es ist – und ich bin hier, um dir dabei zu helfen.

Saubere deine Wunden

Zuerst, ja, es ist unangenehm, aber auch wichtig: Du musst die Wunde reinigen.

Ich weiß, dass du denkst, ach, es ist nur ein kleiner Kratzer.

Aber in der Wildnis gibt es eine Menge Bakterien, und du willst keines davon in deinem Blutkreislauf

haben, oder?

Also, nimm klares Wasser - am besten sogar gekochtes oder gefiltertes - und reinige die Wunde.

Desinfizieren nicht vergessen

Zugegeben, es brennt ein wenig, aber es ist notwendig, Freunde.

Verwende ein Desinfektionsmittel, wenn du eines dabei hast.

Wenn nicht, nicht unter Stress geraten.

Hast du starken Alkohol dabei, etwa einen Hochprozentigen zum Genießen am Lagerfeuer?

Der kann in dem Fall auch genutzt werden.

Achte darauf, dies nur bei kleinen Schnitten und Schürfwunden zu tun, bei großen oder tiefen Wunden braucht es medizinische Hilfe.



Ein Pflaster oder Verband zur Hand

Ein Pflaster oder ein Stück Mull kann helfen, die Wunde vor weiterer Infektion zu schützen. Stelle sicher, dass diese sauber sind.

Und denke daran, den Verband oder das Pflaster regelmäßig zu wechseln.

Achte auf Entzündungszeichen

Und zu guter Letzt, achte auf Anzeichen von Infektionen: Rötungen, Schwellungen, starke Schmerzen, Fieber – das sind dringende Zeichen, einen Arzt aufzusuchen.

Bis hierhin gut gekommen? Toller Job!

Du bist nun besser gewappnet für den Fall kleinerer Hautverletzungen in der Wildnis. Hast du noch andere Tipps? Teile sie doch mit uns.

Wie kann man Sonnenbrand in der Wildnis verhindern und behandeln?

Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm und schmerzhaft, er kann auch langfristig deine Haut schädigen und sogar Hautkrebs verursachen.

Daher ist es super wichtig, zu wissen, wie man ihn in der Wildnis verhindern und behandeln kann.

Prävention ist der Schlüssel

1. **Sonnenschutz ist ein Muss:** Benutze immer einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF), der sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen blockt. Denk daran, ihn alle zwei bis drei Stunden erneut aufzutragen, besonders wenn du schwitzt oder im Wasser bist.
2. **Hut und Kleidung:** Schutzkleidung und ein Hut sind essenziell, um direkter Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken zu vermeiden.
3. **Schatten suchen:** Versuche, in den Mittagsstunden ein schattiges Plätzchen zu finden, wenn die Sonne am stärksten ist.



Mitten in der Hitze im Camp? Dann hilft dir ein Tarp gegen die pralle Sonne.

Behandlung eines Sonnenbrands

1. **Kühle die Haut ab:** Dauert der Sonnenbrand länger als 15 Minuten, kühle die verbrannte Haut so schnell wie möglich ab. Du kannst kaltes Wasser oder kalte feuchte Tücher benutzen.
2. **Hydratisiere deine Haut:** Benutze Aloe vera Gel oder feuchtigkeitsspendende Creme, um die Haut zu beruhigen und sie vor weiterer Austrocknung zu schützen.

3. **Trinke viel Wasser:** Sonnenbrand kann dir Flüssigkeit entziehen und kann zur Dehydration führen. Verhindere dies, indem du extra viel Wasser trinkst.
4. **Suche medizinische Hilfe, falls nötig:** Bei schwerem oder großflächigem Sonnenbrand, Blasen, Fieber, Schüttelfrost, oder starker Übelkeit solltest du definitiv einen Arzt aufsuchen.

Wenn du anfällig für Sonnenallergien bist, ist es ratsam, spezielle Cremes zur Behandlung von Sonnenallergien mitzunehmen.

In der [Online-Apotheke](#) findest du eine Auswahl an Sonnenallergie-Cremes, die dir helfen können, unangenehme Reaktionen auf die Sonne zu vermeiden.

Für diejenigen, die besondere Bedenken hinsichtlich Sonnenallergien haben, gibt es spezialisierte Produkte, die helfen können, diese Bedingung zu verwalten.

Schau dir diese Auswahl an [Sonnenallergie-Produkten](#) an, um das für dich am besten geeignete Produkt zu finden.

Also, lasst uns weise sein und den Sonnenbrand vermeiden, wo und wann immer wir können. Dann denk daran, wir sind hier, um die Wildnis zu genießen, nicht um von ihr verbrannt zu werden.

Welche Hautpflegeroutine ist am besten für Abenteurer geeignet?

Auch wenn du dich eher mit Wanderrouuten, der perfekten [Ausrüstung](#) und dem [leckersten Campingessen](#) befasst, darf die Hautpflege nicht zu kurz kommen.

Warum? Weil deine Haut auch auf deinen Abenteuern einen guten Job leistet und ein wenig Aufmerksamkeit verdient. Also lasst uns ran an die Hautpflege!

Schritt 1: Reinigen

In der Natur unterwegs zu sein bedeutet oft, schmutzig zu werden.

Und während das definitiv ein Teil des Spaßes ist, ist es wichtig, den Schmutz am Ende des Tages von deiner Haut zu entfernen.

Nutze dazu ein sanftes Reinigungsprodukt. Vielleicht probierst du mal biologisch abbaubare Tücher oder Reinigungsschäume aus?

Schritt 2: Feuchtigkeitspflege

Eine gute Feuchtigkeitspflege hält deine Haut gesund und hilft, sie vor äußeren Einflüssen zu schützen.

Besonders nach einem langen Tag in der Sonne benötigt deine Haut eine Extraportion Feuchtigkeit. Daher wähle eine Feuchtigkeitscreme, die speziell für das Gesicht geeignet ist und eine für den Körper.

Schritt 3: Fett

Outdoor-Abenteurer, besonders wenn sie handwerkliche Arbeiten wie [Bushcraft-Projekte](#) oder [Lederherstellung](#) einschließen, können wirklich hart für die Haut sein.

Ich erinnere mich, wie ich nach einem Tag voller Handarbeit an meinen eigenen Bushcraft-Projekten abends meine schmerzenden, beanspruchten Hände betrachtet habe.

Das ist der Moment, wo eine gute Fettsalbe ins Spiel kommt, und ich fand oft Zuflucht in selbst hergestellten Salben wie Harzsalbe oder Pappelsalbe (machen wir im [Wildimpuls-Programm](#)).

Diese reichhaltigen, natürlichen Cremes haben Wunder gewirkt, indem sie eine Schutzbarriere gebildet und die Feuchtigkeit eingeschlossen haben.

So konnte ich am nächsten Tag wieder frisch ans Werk gehen, ohne dass meine Haut unter meinen Abenteuern litt.

Egal, ob du durch windige Höhen wanderst oder am Lagerfeuer sitzt, vergiss nicht, etwas Fett einzupacken, um deine Haut auf dem nächsten Abenteuer in Topform zu halten.

So wie ich es getan habe, kannst auch du diese Salben selbst herstellen oder im Handel finden. Sie werden ein wertvoller Begleiter auf deinen Outdoor-Abenteuern sein.



Schritt 4: Sonnenschutz

Auch wenn es bewölkt ist, trägst du besser immer einen Sonnenschutz auf.

In höheren Lagen kann die Sonne ziemlich stark sein, also wähle immer einen LSF von mindestens 30. Und denk daran, deine Sonnencreme regelmäßig zu erneuern, wenn du den ganzen Tag draußen bist.

Das ist meine Abenteurer-Hautpflegeroutine in vier einfachen Schritten. Hast du schon Erfahrungen mit Hautpflege unterwegs gesammelt?

Welche Hautpflegeprodukte sollte ich auf Trekking- oder Campingausflüge mitnehmen?

Packst du schon deine Tasche für den nächsten Trekking- oder Campingausflug?

Lass uns doch mal zusammen durchgehen, welche Hautpflegeprodukte unbedingt auf deine Packliste gehören.

1. **Sonnenschutz:** Lass mich raten, das hast du schon erraten, nicht wahr? Sonnenschutz ist ein absolutes Muss. Egal, ob es sonnig ist oder bewölkt, Sonnenschutz sollte immer auf deinem Gesicht sein.
2. **Insektenschutzmittel:** Mücken, Fliegen, [Zecken](#) ... all diese kleinen Biester können deine Haut zum Frühstück haben. Aber nicht mit uns! Ein gutes Insektenschutzmittel hält sie fern.
3. **Hydrokortison-Creme:** Ein Wundermittel gegen Juckreiz und Hautirritationen. Ob durch Insektenstiche oder Pflanzen hervorgerufen, Hydrokortison-Creme kann helfen, den Juckreiz zu lindern.
4. **Gesichts- und Körperfeuchtigkeitspflege:** Die Wildnis kann deine Haut austrocknen. Egal, ob von der Sonne, dem Wind oder dem Wasser - motiviere deine Haut mit einer guten Feuchtigkeitspflege wieder zur Regeneration.
5. **Lippenbalsam:** Deine Lippen sind besonders anfällig für Austrocknung und können schnell rissig werden. Halte sie geschmeidig und geschützt mit einem feuchtigkeitsspendenden Lippenbalsam.
6. **Handcreme:** Vergessen wir nicht die Hände, sie sind bei Outdoor-Aktivitäten oft am stärksten beansprucht. Eine gute Handcreme hilft, rissige Haut zu heilen und die Hände gut hydriert zu halten.
7. **Erste-Hilfe-Kit:** Beinhaltet Desinfektionsmittel und Pflaster für kleine Schnitte und Kratzer. Ich stelle mir meins immer selbst zusammen und [hier findest du den passenden Ratgeber](#).

Denk daran, dass du zwar in die Wildnis hinausgehst, aber das heißt nicht, dass du auf Hautpflege verzichten musst.

Im Gegenteil, es ist sogar noch wichtiger, darauf zu achten, dass deine Haut während deines Abenteuers gesund bleibt.

Also packe deine Hautpflegeprodukte ein und genieße deine Zeit im Freien.

Keine Lust auf Produkte aus dem Handel? – Natürliche Produkte sind oft ein Geheimtipp

Natürliche Hautpflegeprodukte

Also, du und ich, wir wissen, dass die Hautpflege in der Wildnis eine echte Herausforderung sein kann, oder?

Aber lass mich dir verraten, warum natürliche Produkte hier auch Wunder wirken können.

Sie sind sanft zu deiner Haut und zur Umwelt - ein echter Win-Win. Keine Chemikalien, die deine Haut reizen oder die Natur schädigen.

Stattdessen denke an Dinge wie Aloe Vera, Kokosöl, oder selbst gemachte Salben mit Harzen und Kräutern aus dem Wald.



Diese kleinen Helden können genau das bieten, was deine Haut braucht, ohne unnötigen Schnickschnack.

Hast du selbst schon mal eine Salbe aus Kiefernharz hergestellt oder Kokosöl als Feuchtigkeitscreme verwendet?

Glaub mir, das könnte dein neues Lieblingsritual werden, wenn du das nächste Mal unter freiem Himmel übernachtet.

Natürliche Heilmittel für die Wundbehandlung

Lass uns über etwas sprechen, das jedem von uns irgendwann passieren kann: kleine Schnitte und Schürfwunden.

Aber keine Sorge, mein Freund, die Wälder haben uns auch hier etwas zu bieten.

Stell dir vor, du bist auf einem Wanderpfad im Schwarzwald unterwegs und rutschst aus, und zack – ein kleiner Schnitt an deiner Hand. Was nun?

Hier kommen natürliche Heilmittel ins Spiel.

Wie wäre es mit [Spitzwegerich](#)?

Diese weitverbreitete Pflanze in unseren Wäldern kann direkt auf die Wunde aufgelegt werden, um sie zu reinigen und zu heilen.



Oder hast du schon mal von der Kraft der Kiefer gehört?

Kiefernharz kann zu einer beruhigenden Salbe verarbeitet werden, die Wunder bei kleinen Verletzungen wirkt.

Und das Beste daran? Diese natürlichen Helfer sind direkt vor deiner Haustür, im Wald um die Ecke, zu finden.



Es ist, als ob die heimischen Wälder selbst dir eine kleine Erste-Hilfe-Box bieten.

Du musst nur wissen, wo du hinschauen musst.

Also, das nächste Mal, wenn dir ein Missgeschick passiert, bleib cool und denk daran: Die Natur hat dich abgesichert.

Schaue auch mal in diesen Ratgeber, dort habe ich viele [Heilkräuter für die Hausapotheke](#) und für unterwegs aufgelistet.

Natürliche Insektenschutzmittel

Oh, diese nervigen Mücken und Zecken.

Wenn du so bist wie ich, dann kennst du das Gefühl, wenn du dich in der Wildnis entspannen möchtest und diese kleinen Biester einfach nicht aufhören, dich zu belästigen.

Aber hey, wir lassen uns doch nicht von ein paar Insekten aufhalten, oder?

Natürliche Insektenschutzmittel sind der Schlüssel, und du wirst überrascht sein, wie einfach und effektiv sie sein können.



Hast du schon mal Zitroneneukalyptusöl probiert? Ein paar Tropfen auf der Haut, und du riechst nicht nur fantastisch, sondern hältst auch die Mücken in Schach. Manche schwören darauf.

Oder wie wäre es mit Knoblauch? Ja, du hast richtig gehört, Knoblauch! Ein wenig in deinem Essen, und du wirst weniger attraktiv für diese kleinen Plagegeister.

Das Beste an natürlichen Insektenschutzmitteln ist, dass du dich nicht mit chemischen Sprays oder Lotionen beschäftigen musst, die deine Haut irritieren könnten.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>