

---

Subject: Trockene Haut - wie schaffe ich es, im Winter ausreichend zu trinken?  
Posted by [felicitas](#) on Thu, 27 Dec 2018 08:40:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guten Morgen ihr Lieben!

Jetzt gehts nach den Feiertagen wieder mit dem Arbeiten los. Draußen ist es doch richtig kalt und drinnen im Büro haben wir dank der Heizung richtig trockene Luft... Meine sensible Haut neigt dann schnell zu Rötungen und trockenen Stellen. Ich weiß, theoretisch müsste ich jetzt viel mehr trinken, aber lauwarmes Wasser aus der Leitung ist auch nicht das beste.

Ich trinke im Winter viel lieber Tee oder heißes Wasser mit Zitrone. Aber dafür müsste ich jedes Mal den Wasserkocher anwerfen. Vor Bequemlichkeit trinke ich dann meist einfach gar nichts. Geht es jemandem so wie mir? Was macht ihr in eurer Situation?

---