

3. Sie orientieren sich am Hauttyp, nicht am Problem

Haut wird mit der Zeit trockener, dünner und empfindlicher, d.h. die Feuchtigkeitspflege, die Sie seit Jahren benutzen, ist vielleicht heute nicht mehr unbedingt Ihre ideale Pflege. Für trockene, empfindliche oder ölige Haut steht zwar meistens auf den Produkten drauf, aber schauen Sie auch nach dem direkten Benefit wie „bei Rötungen“, „gegen Pickel“ oder „Anti-Falten“. Ideal sind natürlich Kombi-produkte.



„Rosea Calm Cream“ von Dr. med. Christine Schrammek, ca. 36 Euro



„Physiolift Nacht“ von Avène, ca. 32 Euro, ab Juli, in Apotheken

„Calm Redness Relief SPF 30 Mineral Moisturizer“ von Paula's Choice, ca. 33 Euro, paulaschoice.de



„Seborra Akutroller Pickelstopp“ von DERMASENCE, ca. 10 Euro, Apotheke



„Normaderm 3-in-1 Scrub + Cleanser + Mask“ von Vichy, ca. 14 Euro, in Apotheken

4. Sie behandeln Erwachsenen-Akne wie Teenager-Pickel

Nicht alle Pickel haben den gleichen Ursprung. Teenagerakne ist oft durch die Pubertät und durch zu ölige Haut bedingt, wohingegen unreine Haut bei Erwachsenen von Stress und hormoneller Umstellung verursacht wird. Um Erwachsenen-Akne effektiv entgegenzuwirken, setzen Sie auf Reinigung mit Salicylsäure und greifen Sie zu Produkten, die speziell für Erwachsenen-Akne kreiert wurden, z. B. von Normaderm.

„Soft Moisturizing Cream“ von Dr. Kitzinger, ca. 65 Euro, drkitzinger.com



„Glow Tonic Exfoliating Toner“ mit 5 Prozent Glykolsäure, von Pixi, ca. 24 Euro, douglas.de

5. Sie verwenden Produkte zur falschen Zeit

Holen Sie das meiste aus Ihrer Pflege raus, indem Sie sich an diese Regeln halten: Verwenden Sie Antioxidantien morgens, um Ihre Haut den Tag über zu schützen, Peelings wie Lotionen mit Glykolsäure o. ä. und Kollagen-Booster (etwa Produkte mit Retinol) abends, um alte Zellen loszuwerden und die Zellneubildung anzuregen.



„Triple A Retinol Cream“ von Phyris, ca. 60 Euro, drgrandel.de/phyris



„Regenerist 3 Zone Day Cream SPF 30 Moisturiser“ von Olay, ca. 20 Euro



„Volume-Filler“-Tagespflege von Eucerin, ca. 29 Euro, in Apotheken



„Falten Repair Serum“ von DMC Cosmetics, ca. 30 Euro, qvc.de

6. Sie setzen nicht auf Anti-Aging

Warten Sie nicht, bis Sie erste Zeichen von Hautalterung bemerken. Sorgen Sie vor! Greifen Sie frühzeitig zu Seren oder Cremes mit Peptiden, diese regen die Kollagenbildung an und lassen die Haut prall und jugendlich aussehen.

7. Sie folgen jedem Trend

Praktisch jede Woche bringt eine Marke ein neues Produkt auf den Markt oder ein neues, vermeintlich spannendes Label wird geboren. Springen Sie nicht auf jeden Hype auf! Vertrauen Sie dem, was Sie kennen oder wenigstens dem, was wissenschaftlich als effektiv und bewiesen gilt. Dazu gehören AHAs (Alpha-Hydroxysäuren) als Peeling, Retinol und Peptide gegen Falten, Salicylsäure bei Akne sowie Inhaltsstoffe wie grüner Tee bei Rötungen.



„Super Acids X-treme Pore Shrink Cleansing Pads“ von Rodial, ca. 44 Euro, niche-beauty.com

„Mattierende Balance-Creme“ von Lavera, mit grünem Tee, ca. 8 Euro

