



Gestresst
&
gereizt

Merkmale:

Stress äußert sich bei jedem von uns anders: „Die Haut kann überreagieren oder aber auch komplett reaktionslos werden. Glanz, Rötungen oder Pickel können die Folge sein“, erklärt Ulla Krause.

Das Hautbild ist also meist unausgeglich. Auch Umwelteinflüsse spielen eine Rolle. Egal ob Luftverschmutzung, Klima oder zu wenig Schlaf: Durch äußere Faktoren und Stress wird die Hautbarriere geschwächt, sie wird anfälliger.

Das hilft:

Sie sollten sich zuerst fragen, woher der Stress kommt. Wenn Sie den Trigger nicht ausfindig machen können, sollten Sie eine kosmetische oder dermatologische Beratung in Anspruch nehmen: „Produkte müssen unbedingt auf die individuellen Bedürfnisse angepasst sein.“ **Aloe vera** und **Thermalwasser** schonen, pflegen und verhindern, dass die Haut noch stärker beschädigt wird.

Crazy Lifestyle? Sieht man der Haut an. Deswegen: Schützen und **einen Gang runterschalten**

Reinigung

Die Haut ist anfällig, deshalb sollten Sie zu schadstofffreien und pH-neutralen Produkten greifen: „The Clean Lab Healthy Foam“ von Dewytree, über doug.las.de, ca. 25 €.



Pflege

Produkte mit Thermalwasser mindern kleine Rötungen und schützen auch empfindsame Haut: „Anti-rougeurs Jour Feuchtigkeits-Emulsion“ von Avène, ca. 22 €.



Extra

Aloe vera ist eine Alleskönnerin: Sie pflegt, schützt und beruhigt zugleich. Pflegemasken geben der Haut einen Boost: „AloCalm Gel Mask“ von Dr. Schrammek, ca. 32 €.