



**SANFTE HILFE** 1 „ZZ Sensitive Aufbauende Nachtcreme“, **Anne-marie Börlind**, um 29 Euro 2 „Akut Creme Potentilla“, **Dr. Hauschka**, um 14 Euro 3 „Neuro Sensitive Cellular Intensive Calming Cream“, **Babor**, um 60 Euro 4 „Fragile Mizellenlösung“, **SBT Sensitive Biology Therapy**, um 34 Euro 5 „Toleriane Fluid“, **La Roche-Posay**, um 17 Euro 6 „Hautberuhigungs Creme lipidreich“, **Declare**, um 30 Euro 7 „Ultra Sensitive Reinigungscreme“, **Declare**, um 30 Euro 8 „Sensibio Mask“, **Bioderma**, um 15 Euro 9 „Soin Dermatologique Sérums Anti-Sécheresse“, **Maria Galland**, um 79 Euro 10 „Sensiderm SOS Balm“, **Dr. Schrammek**, um 45 Euro

# Bitte nicht REIZEN!

Empfindliche Haut ist eine echte DIVA. Schon die kleinste Belastung lässt sie überreagieren. Was sie jetzt braucht? Sensible Pflege-Verbündete!

Epidemiologische Studien zeigen, dass immer mehr Menschen unter einer sehr empfindlichen Haut leiden. Schätzungen zufolge sind mittlerweile 50 Prozent aller Europäer betroffen, Tendenz steigend. Auslöser sind unter anderem die zunehmende Umweltverschmutzung, starke Temperaturunterschiede, Stress sowie allergische Reaktionen auf Kosmetikprodukte. Vor all dem muss die sensible Haut bewahrt werden, sonst kontert sie blitzschnell mit Rötungen, Juckreiz, Spannungsgefühl oder schuppiger Trockenheit. Doch warum diese heftigen Reaktionen? Eine der wichtigsten Aufgaben der Haut ist ihre Barrierefunktion, also der Schutz vor Austrocknung, Krankheitserregern und Umweltschadstoffen. Zuständig dafür sind die äußerste Zellschicht sowie deren Säureschutzmantel. Bei der empfindlichen Haut ist diese Barrierefunktion gestört. Die Oberfläche wird durchlässiger, verliert dadurch an Feuchtigkeit, und es können vermehrt reizende Substanzen eindringen. Dazu kommt häufig eine verminderte Talgdrüsenaktivität, die Haut trocknet aus. Die ideale Pflege sollte deshalb nur wenige, dafür hochwirksame Inhaltsstoffe enthalten. Bevor man einem neuen Produkt vertraut, sollte man es drei Tage in der Armbeuge auf Verträglichkeit testen. Übrigens: Die sensible Haut ist eine treue Seele. Hat man Produkte gefunden, die ihr guttun, sollte man dabei bleiben. Ein häufiger Wechsel von Cremes & Co sorgt nur für weitere Irritationen.

## DIE EXPERTIN

GUYLAINE LE LOARER, Leiterin Forschung & Entwicklung der **Börlind GmbH**



**1 WELCHE INHALTSSTOFFE TUN DER EMPFINDLICHEN HAUT BESONDERS GUT?** Wichtig sind Hautberuhiger wie Aloe vera, Süßholzwurzel und Johannisbeersamenöl. Außerdem muss die

Hautbarriere gestärkt werden. Dabei helfen Nachtkerzenöl oder Milchsäurebakterien. Perfekt wäre es, wenn die Pflegeprodukte keine Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe enthalten würden.

**2 WORAUF SOLLTE MAN BEI DIESEM HAUT-TYP VERZICHTEN?** Jede noch so kleine Provokation nimmt die empfindliche Haut extrem übel. Zu scharfe oder starke Peelings können sogar kleine Verletzungen verursachen.

Hier bieten sich eher milde Enzympeelings an. Vorsicht ist auch bei Fruchtsäure geboten, da sie die Haut noch dünner machen kann.

**3 SOLLTE DIE HAUT EHER MEHR ODER WENIGER GEPFLEGT WERDEN?** Wichtig ist, die richtige Pflege zu benutzen. Zum Abschminken reicht beispielsweise eine sanfte Emulsion, Lotions mit Alkohol sind tabu. Generell gilt bei dieser Haut der Grundsatz: „Weniger ist mehr!“