

VIELE FRAUEN BEHAUPTEN, eine sensible Haut zu haben. Aber wie findet man das eigentlich konkret heraus? Dr. Katrin Kipper, wissenschaftliche Leitung von Vichy, rät, einen sogenannten Stinging-Test beim Dermatologen durchführen zu lassen. Dabei wird eine geringe Konzentration Milchsäure auf die Haut gegeben. Unempfindliche Menschen spüren das nicht, während der sensible Typ darauf sofort reagiert. Die folgenden Pflege-Tipps bringen die Haut wieder ins Gleichgewicht ...

AUF NUMMER SICHER

Kaufen Sie Produkte, die speziell für empfindliche Haut hergestellt werden. Bei allen anderen gilt: Achten Sie auf die INCI-Liste (Liste der Inhaltsstoffe) der Produkte. Je weniger dort aufgelistet sind, desto besser. Laut Kosmetikverordnung müssen diese nämlich in der Reihenfolge ihrer Konzentration genannt sein. An Babypflegeprodukten werden besondere Anforderungen gestellt. Diese sind daher oft auch für die empfindliche Haut von Erwachsenen geeignet. Gute Partner für Zartbesaitete sind z. B. Panthenol, Calendula, Aloe vera, Zink und Kalzium. Außerdem ist es hilfreich, auf eine komplette Pflegelinie zu setzen. Die unterschiedlichen Produkte ergänzen sich in ihrer Wirkweise, denn sie bauen aufeinander auf und können so bestmöglich wirken.

DAS SIND DIE NO-GOS

Vorsicht bei Cremes mit synthetischen Duftstoffen, ätherischen Ölen oder Konservierungsstoffen. Auch Alkohol oder Parfüm ist zu scharf, trocknet aus und wird meist nicht gut vertragen. Wer seine Haut

regelmäßig peelen möchte, sollte lieber zur sanften Variante mit Enzymen statt auf ein mechanisches Peeling mit feinen Körnchen greifen.

SONNENSCHUTZ

Da eher helle Typen mit dünner Haut zu den Sensibelchen zählen, ist Sonnenschutz (auch im Alltag!) das A und O. Wählen Sie am besten eine Sonnencreme mit mineralischem Lichtschutzfaktor. Chemische Filter haben großes Reiz-Potenzial. Und: Der Sonnenschutz sollte keine Duftstoffe und Parabene enthalten.

ANTI-AGE: WAS TUN?

Auch empfindliche Haut kommt in die Jahre und bekommt erste Fältchen. Viele Anti-Aging-Stoffe können aber Probleme verursachen. Gerade einer der wirkungsvollsten Wirkstoffe, Retinol, hat den Ruf, sensibler Haut zuzusetzen. Die Lösung? Greifen Sie zu Cremes & Co. mit Hyaluronsäure. Dieser körpereigene Stoff wird von der Haut meist sehr gut vertragen, versorgt mit reichlich Feuchtigkeit und stärkt so ihr Schutzschild, damit Schadstoffe nicht so leicht eindringen können.

SOS-TIPP

Akut betroffene Haut kann mit schwarzem Tee beruhigt werden. Die enthaltenen Gerbstoffe beschleunigen die Wundheilung und reduzieren Rötungen. Lassen Sie den Tee zehn Minuten ziehen und stellen ihn anschließend in den Kühlschrank. Wenn er abgekühlt ist, legen Sie ihn als kalte Komresse auf die betroffenen Stellen.



„Traubenkern beruhigt mein empfindliche Haut. Ich benutze es mehrmals täglich“
Emma Stone



„Für meine Haut ist weniger mehr. Deshalb benutze ich nur diese sanfte Reinigungs lotion“
Scarlett Johansson



CETAPHIL
„Reinigungs-lotion“, ca. 22 Euro



AVÈNE
„Beruhigende Feuchtigkeitsmaske“, ca. 21 Euro



DR. SCHRAMMEK
„Sensiderm Stress Protect Cream“, ca. 46 Euro



ARTEMIS
„Skin Specialists Softening Face Oil“, ca. 33 Euro



EUCERIN
„Anti-Rötungen Kaschierende Tagespflege“, ca. 22 Euro



VICHY
„Aqualia Thermal Extra Sensitive“, ca. 20 Euro

Mousse Reinigungsschaum

Der parentief reinigende Schaum mit Gylcol- und Salizylsäure löst abgestorbene, verhornte Hautschüppchen und verfeinert das Hautbild. Durch pH-Wert-Optimierung stärkt er den Säureschutzmantel – optimal bei normaler, fettiger, unreiner und reifer Haut. Morgens und abends zwei bis drei Hübe vom DERMASENCE Mousse auf dem Gesicht verteilen, einmassieren und abspülen – so schnell und unkompliziert befreit der gebrauchsfertige Schaum gründlich von allen Rückständen. Nur in Ihrer Apotheke.



PZN 100021367

