



Spezialisten für sensible Haut



Gerötete Partien & erweiterte Äderchen

HAUTZUSTAND: Feine rote Linien (auch Couperose genannt) schimmern auf den Wangen oder Nasenflügeln durch die Haut. Schuld daran ist eine übermäßige Durchblutung der Gesichtsadern und eine leichte Bindegewebsschwäche. Die Arterien dehnen sich dadurch aus.

DAS HILFT: Vermeiden Sie starke Temperaturschwankungen wie etwa bei Saunabesuchen. Auch UV-Licht kann das zarte Bindegewebe im Nasen- und Wangenbereich strapazieren. Ebenfalls ungünstig: Alkohol, Nikotin oder scharfes Essen. Ideal ist milde Pflege ohne durchblutungsfördernde Inhaltsstoffe. Beruhigend und entstauend auf die Blutgefäße wirkt z. B. Mäusedorn-Extrakt (z. B. bei Avène).

1. „Couperose Concentrate“, ca. 19 €, Charlotte Meentzen
2. SOS-Maske: „Antirougeurs Calm“, ca. 19 €, Avène
3. Deckt ab: „Blemish Balm Perfect Beauty Fluid“, ab 15 €, Dr. Schrammek

Spannungsgefühle

HAUTZUSTAND: Sie haben eine neue Creme ausprobiert und bereits kurz danach stellt sich ein leichtes Kribbeln oder Juckreiz ein. Sogar schuppelige Stellen können auftreten. Kennen Sie? Diese Hautreizungen werden oft durch starke Wirkstoffe (z. B. Milchsäure, Retinol oder Fruchtsäuren) ausgelöst. Die können für empfindliche Haut zu viel des Guten sein. Aber auch Duftstoffe oder Emulgatoren bringen besonders sensible Haut schon mal aus dem Gleichgewicht.

DAS HILFT: Achten Sie auf nicht zu viele und vor allem hypoallergene Inhaltsstoffe. Gut: beruhigendes Thermalwasser. Verzichten Sie möglichst auf Duft- und Konservierungsstoffe.



1. Reichhaltige Feuchtigkeitspflege: „Hydra-phase Intense Riche“ ca. 20 €, La Roche-Posay, Apotheke
2. Parfümfrei: „Aquaporin Active Feuchtigkeitspflege“, ca. 16 €, Eucerin

Pickelchen um Mund & Nase

HAUTZUSTAND: Zeigen sich rund um Mund oder Nase gerötete Pustel oder Pickelchen, spricht man von einer Kosmetik-Akne: Gemeint ist eine Hautreizung, die entweder durch falsche oder durch zu viel Pflege ausgelöst wird. Sie tritt vor allem bei Frauen mit eher öliger Haut auf, die empfindlich auf zu viel Pflege- oder Fettstoffe in Cremes reagieren kann.

DAS HILFT: Sind die Pickelchen gerade erst aufgetaucht, empfiehlt sich eine „Creme-Diat“. Benutzen Sie erst mal nichts außer einer sanften Reinigung, um die Haut zur Ruhe kommen zu lassen. Sind die Symptome abgeklungen, können Sie auf ein nicht fettendes Fluid umsteigen. Besser keine Kortisonsalben benutzen.



1. Für Mischhaut: „Gesichtsschmelze Melisse“, ca. 18 €, Dr. Hauschka
2. Fettet nicht: „Toleriane Fluide“, ca. 15 €, La Roche-Posay

Sehr trockene Haut



1. Gesichtswasser „Sensitive Balance“, 9 €, frei
2. Alkoholfreie Reinigungscreme, 25 €, „trilogy“, www.greenglam.de
3. Mit Borretschsamenöl: „Ex-Derm“, ca. 16 €, DandoSens

HAUTZUSTAND: Kaum sichtbare Poren und ein dadurch ebenmäßiger Teint – das sind die Vorteile von trockener Haut. Die Nachteile: feine Trockenheitsfältchen und ein unangenehmes Spannungsgefühl, das sich meist kurz nach der Reinigung bemerkbar macht.

DAS HILFT: Vermeiden Sie alles, was die Haut zusätzlich austrocknet. Also nicht zu heiß reinigen und eine pH-neutrale Waschlotion verwenden. Die schützt den empfindlichen Lipidfilm der Haut. Achten Sie auf alkoholfreie Produkte und verwenden Sie Cremes, die die Feuchtigkeit in der Haut halten, z. B. durch Urea oder Panthenol.

Unreine Partien

HAUTZUSTAND: Schon kurz nach dem Reinigen glänzt der Teint, Mitesser und kleine Pickelchen sind keine Seltenheit? Leider sind solche Vorstufen von Akne auch jenseits der 30 weit verbreitet. Auslöser können Hormonschwankungen sein, aber auch Stress kann unreine Haut begünstigen, weil die Talgdrüsen dann zu viel Öl produzieren und die Poren verstopfen.

DAS HILFT: Gut sind milde Reinigungsprodukte und mattierende Feuchtigkeitscremes mit entzündungshemmenden Inhaltsstoffen (z. B. Zink oder Tonerde). Auch leichte Fruchtsäuren bringen unreine Partien ins Gleichgewicht. Peelings klären das Hautbild zusätzlich. Pickel niemals selbst ausdrücken, das führt zu Entzündungen.



1. Gesichtstonic „Cleanance“, ca. 14 €, Avène
2. Express-Maske mit rosa Tonerde, ca. 15 €, NovExpert
3. Für unreine Haut ab 30: „Normaderm Anti-Age“, ca. 19 €, Vichy

Ob kleine Pickelchen, irritierte Stellen oder gerötete Zonen – keine Haut ist perfekt. Macht nichts! Zum Glück gibt es für jedes Problem die richtige Pflege

Fotos: Jahreszeiten Verlag, PR (13); Text: Bettina Struwe