

## DÜRREZONE: Ihre Haut ist sehr trocken

**Spannungsgefühl, Schuppen und Juckreiz:** So reagiert die Haut, wenn ihr Fett und Feuchthaltefaktoren fehlen. Neurodermitiker leiden sogar unter Exzemen – bei ihnen ist die Störung der Hautbarriere häufig Veranlagung. Trockene Haut braucht reizarme Produkte, die rückfettend wirken und den Wasserverlust der Haut mindern. Top-Feuchtigkeitsspeicher sind Urea und Glycerin, Cremes mit hautverwandten Lipiden wie z.B. Ceramiden kitten zudem „Löcher“ in der porösen Hornschicht. Für mehr Widerstandskraft sorgen Gamma-Linolensäure und Meersalz. Zum Reinigen geeignet: milde Waschlotionen und Reinigungsmilch.



- 1 Reinigt schonend: „Daily Moisture Therapy Dusch-Creme“ von Physiogel, ca. 12 €
- 2 Für extrem trockene Hautstellen: „Extro-Derm Intensiv-Creme“ von Dado Sens, ca. 16 €
- 3 Mit Ceramiden: „Restoraderm Pflegelotion“ von Cetaphil, ca. 27 €
- 4 Stärkt mit Meersalz und Algenextrakt: „Med Beruhigende Maske“ von La mer, ca. 27 €

## FEUERMELDER: Ihr Gesicht neigt zu Rötungen

1 Schnelle Hilfe bei Hitzegefühl: „Sensibio Mask“ von Bioderma, ca. 15 € 2 Wirkt anti-entzündlich: „Sensi-phase AR Mizellares Reinigungsgel bei Rötungen“ von A-Derma, ca. 14 € 3 Mit grünen Perlmuttpartikeln: „fluide anti-rougeurs“ von Lierac Prescription, ca. 35 € 4 Besänftigt: „Anti-Rötungen beruhigende Nachtcreme“ von Eucerin, ca. 24 €



**Bei der kleinsten Aufregung sieht Ihre Haut rot**, sie spannt und prickelt unangenehm. Verschwinden die roten Flecke nicht wieder und sind kleine Äderchen (meist auf Nase und Wangen) sichtbar, spricht man von Couperose. Sonne, Temperaturwechsel, reizende Kosmetika, Alkohol und scharfes Essen verstärken die Symptome. Was dieser Hauttyp braucht? Produkte, die beruhigen und gefäßstärkend wirken. Die Cremes sollten feuchtigkeitsspendend, aber nicht zu fettig sein. Einige enthalten zudem grüne Pigmente, die Rötungen optisch ausgleichen. Wichtig: Tragen Sie tagsüber immer ein Sonnenschutzmittel mit mindestens LSF 15 auf!

## PICKELALARM: Sie kämpfen mit Unreinheiten

**Akne jenseits des Teenie-Alters ist oft hormonell bedingt.** Aber auch Stress und ein ungesunder Lebenswandel können dafür verantwortlich sein. Denn: Ist die Hautbarriere geschwächt, können Bakterien leichter Entzündungen in den Poren auslösen. Eine talgregulierende und entzündungshemmende Pflege hilft. Meiden Sie außerdem komedogene (= pickelfördernde) Produkte. Sie verstopfen die Poren und sind häufig Auslöser von kosmetischer Akne. Davon spricht man, wenn die Haut mit zu viel Make-up und fetiger Pflege zugekleistert wird – und mit Pickeln reagiert. In diesem Fall erst mal komplett auf Cremes und Make-up verzichten!



- 1 Killt Bakterien: „Normaderm Hyaluspot“ von Vichy, ca. 14 €
- 2 Reguliert die Talgproduktion und beruhigt: „Special Regulating Cream“ von Dr. Schrammek, ca. 28 €
- 3 Milde Fruchtsäure löst Unreinheiten: „Sebora Gel“ von DERMASENCE, ca. 17 €
- 4 Bei Unterlagerungen: „MediBac sebum clearing masque“ von dermalogica, ca. 17 €