

# Hilfe für die Haut bei Hitze

*Pickelchen auf dem Dekolleté? Schweißflecken im Shirt?  
Das ist im Sommer typisch, aber wir wissen, was Sie dagegen tun können*



„Ich schwitze so stark.“

Wer im Sommer unter nassen Achseln leidet, nimmt am besten ein **Antitranspirant**. Diese Art Deo drosselt die Schweißproduktion langfristig. Für schwitzende Hände und Füße wie auch für unterwegs bieten sich einzeln verpackte **Deo-Tücher** an (siehe Produkte rechts). Erfrischend bei Hitze ist ein **Thermalwasser-Spray**. Kühlung von innen bietet lauwarmer **Pfefferminztee**, denn das enthaltene Menthol aktiviert die Kälterezeptoren.



„Mich stechen oft Insekten.“

Bienen, Wespen & Co. fliegen auf süße Aromen. Daher jetzt lieber **auf Parfüm verzichten**. Auch dunkle, bunte Kleidung lockt die Plagegeister. **Helle Stoffe** machen den Menschen für Insekten „unsichtbar.“ Wurden Sie dennoch gestochen, lindert ein **antiallergisches Akut-Gel** den Juckreiz. Nützlich ist auch ein **Insektenschutzpflaster** mit Hydrogel-Kern. Auf die Einstichstelle geklebt, verhindert es Aufkratzen und beugt Entzündungen vor.



„Meine Haut ist gerötet.“

Hitzepickelchen und gerötete Hautareale sind Folgen von Hitzestau auf der Haut. Durch feuchte Wärme verstopfen die Schweißdrüsen, Keime siedeln sich an, die Haut entzündet sich. **Raus aus der Sonne** und rein in **lockere, luftig-leichte Kleidung** gehört zu den Sofortmaßnahmen. Wohltuend für juckende Haut sind **Salben mit Zink** oder **Hydrocortison**. Sie hemmen Entzündungen, wirken antibakteriell und beschleunigen den Heilungsprozess.

Alle Produkte finden Sie in Drogerien und Apotheken.



## Pflegende SOS-Produkte

- **Tücher mit Trockeneffekt**  
Schwitzende Körperteile damit abreiben. Enthaltene Antitranspirantien verengen die Schweißporen, verhindern Geruchsbildung, z. B. „Everdry Hands“, 10 Stck. 9,90 € (Everdry); gibt es auch für Füße und Body.
- **Sonnencreme plus Wundpflege**  
Neu in Apotheken ist die 2in1-Pflege, die leichte Verbrennungen, Hitzepickel, Bläschen etc. „repariert“ und zugleich UV-Schutz enthält. „Cicabio SPF50+“, 30 ml, 14,90 € (Bioderma).
- **Balsam für sensible Stellen**  
Gegen Rötungen und Hautunreinheiten hilft ein Hautbalsam mit Zink und Süßholzwurzelextrakt, z. B. „Blemish Balm Snow“, 30 ml, 27,50 € (Dr. Schrammek).
- **Duo gegen Insekten**  
Eine sanfte Lotion schützt Babys ab 6 Monaten vor Stichen, z. B. „Baby & Kids Insektenschutzlotion“. Das „Insektenschutzpflaster“ wirkt auch gegen Juckreiz. 100 ml bzw. 10 Stck. je 2,95 € (beides von S-quitofree).

