

EMPFINDLICH!

SENSIBLE HAUT IM CHECK

Brennen, Pickel, Rötungen, Falten oder Schuppen: Empfindliche Haut hat viele Gesichter. **IN** weiß, wie Sensibelchen Besänftigungsarbeit leisten können



1 Füllt das Feuchtigkeitsdepot auf und stärkt: „Ecm Repair Creme“ von Reviderm, ca. 129 Euro, reviderm.de **2** Mit Vitamin A und E und frei von Silikonen und Mineralöl: „Beautipharm Night Cream“ von Doctor Eckstein, ca. 38 Euro, eckstein-kosmetik.de **3** Reinigt sanft: „Sensi Foam“-Reinigungsschaum von Phyris, ca. 19 Euro **4** Wirkt straffend und mildert Falten: „Regeneration-E Straffendes Feuchtigkeitsserum“ von Dado Sens, ca. 34 Euro **5** Glättet Trockenheitsfältchen und stärkt: „La Solution 10 De Chanel Sensitive Skin Cream“ von Chanel, ca. 76 Euro, ab April

Falten

Bei empfindlicher, reiferer Haut ist die schützende Barrierefunktion gestört oder beschädigt: Rötungen, Brennen und schuppige Stellen oder tiefere Falten sind die Folge. Jetzt muss besonders behutsam und sanft gepflegt werden, damit der eigene Säureschutzmantel wieder hergestellt wird.

Daran erkennen Sie den Hauttyp:

- Der Teint brennt bei zu scharfer Pflege
- Vergessen Sie die Creme, spannt die Haut sofort
- Trockenheitsfalten zeichnen sich ab, wenn Sie zu wenig geschlafen haben oder gestresst sind

Verwirren Sie den sowieso schon irritierten Teint nicht mit vielen Inhaltsstoffen oder scharfem Alkohol. Weniger ist jetzt mehr, außerdem sollten sensible Typen um Duft-, Konservierungs- und Farbstoffe einen Bogen machen, diese reizen zusätzlich.

Fettige Haut

Neben der richtigen Pflege, die auf keinen Fall zu aggressiv ausfallen sollte, reagiert empfindliche, zu Pickeln und Unreinheiten neigende Haut besonders schnell auf Unregelmäßigkeiten in der Beautyroutine, bei der Ernährung oder bei der Hygiene. Deswegen: auf konstant gleichbleibende Pflege achten, die Entzündungen bekämpft, die Talgproduktion minimiert und den Feuchtigkeitshaushalt auffüllt.

Bei der Ernährung zählt vor allem Ausgewogenheit, nicht zu scharf, fettig oder süß sollten die Mahlzeiten sein, das stärkt den Eigenschutz. Versuchen Sie außerdem zu vermeiden, mit den Händen ins Gesicht zu fassen.

Alarmsignale der unreinen Haut:

- Die Haut schwankt zwischen fettig glänzend und trocken
- Die Haut ist dünnhäutig und reißt schnell, etwa wenn Sie einen Pickel ausdrücken
- Unreinheiten sind leicht entzündlich und klingen nur langsam ab



1 Entfernt Schmutz, ohne zu reizen: „Milder Reinigungsschaum“ von CD, ca. 4 Euro **2** Reinigt gründlich „Mizellenwasser - pflegend“ von Nivea, für sensible Haut, ca. 4 Euro **3** Verkleinert Poren: „Purifying Vital Balm“ von Dr. Schrammek, ca. 47 Euro, schrammek.de **4** Reguliert Rötungen mit Süßholzwurzel: „Refining Gel“ von Dermoexpert, ca. 16 Euro, in Apotheken **5** Anti-Pickel-Stift: „D-510 Gel SOS Anti-Imperfections“ von Maria Galland, ca. 19 Euro, maria-galland.de