



## ... und beruhigende Lösungen

### 1 Bitte nicht reizen

Stressen Sie Haut, die sowieso schon aus dem Häuschen ist, nicht noch mit falscher Pflege. Das wären z. B. Peelings mit Rubbelkörnern oder alkoholhaltige Reiniger. Ideal dagegen sind Masken, die cremig auf der Haut bleiben und zusätzlich entzündungshemmendes Zink, gefäßstärkende und abschwellende Substanzen wie Ruscus (Mäusedorn) oder beruhigende Bio-Flachs-Extrakte enthalten.  
**Produkte:** z. B. „Sensiderm Mask“ von Dr. med. Christine Schrammek (mit Zink), 75 ml ca. 37 Euro, über [www.schrammek.de](http://www.schrammek.de) (1); „Antirougeurs Beruhigende, regenerierende Maske“ von Eau Thermale Avène\*\* (Ruscus), 50 ml ca. 20 Euro (2); „Feuchtigkeitsspendende Peeling-Maske“ von Terraké (Bio-Flachs), 50 ml ca. 50 Euro, über [www.terrake.com](http://www.terrake.com) (3)

### 2 Sanft reinigen

Hautschutz fängt beim Reinigen an. Besonders mild: Produkte mit einem pH-Wert um 5,5 oder mit Zuckertensiden (waschaktive Substanzen aus Zuckerrohr oder -rüben). Wenn die Haut schon beim Kontakt mit Wasser zickt, helfen Lösungen mit Mizellen-Technologie: Waschaktive Substanzen umhüllen die Make-up- und Schmutzpartikelchen und lösen sie besonders sanft von der Haut. Softreiniger auf ein Pad geben und damit über das Gesicht streichen,

ein Abspülen mit Wasser ist unnötig. Grundsätzlich sollten Toner alkoholfrei sein.  
**Produkte:** z. B. „Sensitive Balance Gesichtswaschcreme pH 5,5“ von frei\*\*, 150 ml ca. 8 Euro (4); „Derma Ecolia Luftiger Reinigungsschaum“ von Dr. Pierre Ricaud (mit Zuckertensiden), 150 ml ca. 11 Euro, über [www.ricaud.com](http://www.ricaud.com) (5); „Soft Tonic“ von Dr. Grandel (alkoholfrei), 200 ml ca. 20 Euro (6); „Sensibio H<sub>2</sub>O Solution Micellaire“ von Bioderma\*\*, 250 ml ca. 14 Euro (7)

### 3 Die Barriere-schicht stärken

Ceramide und Lipide helfen, die Barrierschicht der Haut – ihren Schutzmantel – wieder zu stärken. Das kann beispielsweise die reichhaltige Sheabutter aus den Nüssen des Karitébaumes, die zudem sehr hautverträglich ist. Auch hautähnliche Lipide aus Mandelöl kitten undichte Stellen im Hydrolipid-Mantel. Die besseren Rezepturen kommen ohne Parfumsstoffe aus (s. „Stressfaktoren“, Seite 28). Noch relativ unbekannt: Cremes mit einer Dermamembran-Struktur (DMS). Dafür werden Fett und Feuchtigkeit unter hohem Druck zusammengepresst, sodass die entstehende Creme im Aufbau verblüffend der Barrierschicht der Haut ähnelt. Durch die DMS-Technik kann auf Emulgatoren verzichtet werden – auch das erhöht die Verträglichkeit.  
**Produkte:** z. B. „Hydra Active 3“ von L'Oréal Paris (mit Sheabutter, unparfümiert), 50 ml ca. 5 Euro (8); „Mandel Wohltuende Feuchtigkeitspflege“ von Weleda (unparfümiert), 30 ml ca. 13 Euro (9); „Adtop Creme“ von Dermasence\*\* (Lipide), 50 ml ca. 7 Euro (10); „Creme A.I.“ von Physiogel\*\* (DMS), 50 ml ca. 18 Euro (11)

### 4 Intelligent entspannen

Bei ständig gereizt reagierender Haut nehmen Sie besser eine Pflege mit beruhigenden Wirkstoffen bzw. Spezialcremes für sensible Haut. Sie enthalten z. B. Haferextrakt oder Kamille bzw. den Kamillenwirkstoff Bisabolol, Betulin aus der Birkenrinde, antibakteriell wirkendes Mikrosilber gegen Entzündungen und Juckreiz oder den Feuchtigkeitsbinder Panthenol.  
**Produkte:** z. B. „Pure & Natural Reichhaltige Gesichtspflege“ von Nivea Visage (mit Bio-Kamille), 50 ml ca. 6 Euro (12); „Neutral Akutcreme mit Mikrosilber“ von Lavera, 50 ml ca. 10 Euro (13); „Essentials Complete Tagescreme Sensitive“ von Olaz (Panthenol), 50 ml ca. 10 Euro (14); „Imlan Lotion Pur“ für den Körper von Birken AG\*\* (Betulin), 150 ml ca. 19 Euro (15). Ohne Abb.: „Nature Elements Olive Sensitive Balance 24-h Gesichtspflege“ von Sans Soucis (Bisabolol), 40 ml ca. 20 Euro; „Rheacalm Beruhigende Creme“ von A-Derma\*\* (Haferextrakt), 40 ml ca. 15 Euro

### 5 Fahle Haut wach küssen

Sieht der Teint vor lauter Stress grau und matt aus, schenken pflanzliche Wachmacher neue Strahlkraft. Sanddornbeeren verleihen der Haut durch Beta-Carotin eine zarte Tönung. Annatto-Samen aus Südamerika, die schon die Mayas für ihre Körperbemalung benutzten, wirken ähnlich. Neu ist eine Creme mit eingebauter „Anti-Grau-Technologie“: Sie bringt die Haut mit Kombucha-Extrakt und speziellen Pigmenten zum Leuchten.  
**Produkte:** z. B. „Skinovage PX Calming Sensitive Bi-Phase Moisturizer“ von Babor

(mit Sanddorn), 30 ml ca. 46 Euro, über [www.babor.com](http://www.babor.com) (16); „Idéalia BB Cream“ von Vichy\*\* (Kombucha), 40 ml ca. 28 Euro (17); „Bezaubernde Rote Beeren Teint verschönernde Pflege“ von Sanoflore\*\* (Sanddorn, Annatto), 40 ml ca. 24 Euro (18)

### 6 Unreinheiten mild bekämpfen

Nicht selten verursacht Stress auch Unreinheiten. Die sollten Sie gründlich, aber sanft behandeln. Bitte keine Teenie-Kosmetik verwenden, denn die enthält oft Alkohol und Salicylsäure, die die Haut unnötig austrocknen. Besser: Produkte mit milderer Milchsäure oder Salbei, die die übermäßige Talgproduktion reiferer Haut auf natürliche Weise regulieren.  
**Produkte:** z. B. „DermaPurifyer Aktiv Konzentrat“ von Eucerin\*\* (mit Milchsäure), 30 ml ca. 17 Euro (19); „Anti Pickel Aktivgel Salbei Traube“ von Primavera, 10 ml ca. 14 Euro (20)

### 7 SOS-Tricks kennen

Reagiert sensible Haut in der Öffentlichkeit mit Hektik-Flecken, ist das meist lästig. Dagegen hilft ein kurzer Zisch mit einem Thermalwasser- oder Rosenwasserspray. Verblüffend wirksam bei einem Hitzeschub: Eine kalte Getränkedose an den Hals halten oder an einem Eiswürfel lutschen. Falls sich die Rötungen vor allem am Hals zeigen: für Notfälle immer ein dünnes, leicht kühlendes Seidentuch in der Tasche dabei haben.  
**Produkte:** z. B. „Thermalwasser“ von La Roche-Posay\*\*, 150 ml ca. 7 Euro (21); „Eau florale de Rose“ von Melvita, 200 ml ca. 14 Euro (22)

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 28



FOTO Scope Beauty

\*\* Apotheke \*\*\* Biomarkt/Reformhaus

