

# UNREINE HAUT

Nur Teenies leiden unter Pickeln. Von wegen. Bei jeder zweiten Frau über 18 Jahren verhält sich die Haut wie in der Pubertät: Akne und Mitesser gesellen sich zu den ersten Fältchen. Selbst bei Hollywoodstars wie Cameron Diaz oder Keira Knightley helfen nur regelmäßige Peelings dagegen.

**Was ist es?** Unreine Haut entsteht durch eine zu hohe Talgproduktion, genau wie durch eine Überproduktion von Hornzellen. Dadurch verstopfen die Poren, und der Talg kann nicht mehr abfließen. Die Mitesser können sich durch Bakterien entzünden. Stress, zu viel Pflege und die Ernährung (nicht Schokolade oder Chips, sondern Zusatzstoffe, Phosphate, z. B. in Wurst, oder ungesättigte Fettsäuren) können die Spät-Akne begünstigen. Aber auch Kuhmilch kann der Hautfeind Nr. 1 sein. Meist steckt eine Laktose-Intoleranz dahinter, die Darmprobleme verursacht.

Diese wiederum können das Hautbild negativ beeinflussen und den Teint zum „Blühen“ bringen.

**Was hilft?** Die goldene Regel: Finger weg von Pickeln! Nur die Kosmetikerin darf ausreinigen. Gegen Akne wirken Pflegeprodukte mit Zink, Salicylsäure, Liphydroxysäure oder Benzolperoxid. Masken mit Heilerde (z. B. von Luvos) saugen das Hautfett wie ein Schwamm auf und lindern Entzündungen. Die speziellen Anti-Pickel-Produkte gegen Spät-Akne enthalten viele pflegende Inhaltsstoffe, die z. B. auch Fältchen glätten und viel Feuchtigkeit spenden. Beim Dermatologen helfen Fruchtsäure-Peelings. Dafür bereitet man die Haut zwei Wochen mit einer Fruchtsäurecreme vor, dann wird alle zwei Wochen gepeelt. Der Effekt: Pickelmale verblassen, Poren werden verfeinert, und der Teint strahlt rosig.



**CAMERON DIAZ**  
Seit Jahren kämpft die Aktrice (38) gegen Akne, und gerade vor stressigen Filmpremieren „blüht“ ihre Haut auf. Die Narben lässt Cam mit Peelings behandeln

**Getöntes „Blemish Balm Perfect Beauty Fluid“ von Dr. Schrammek, ca. 48 Euro**



**Tiefenreinigend: „Klärungs-Tonic“ von Dadosens, ca. 12 Euro**



**Klärendes „Gesichtsdampfbad“ von Dr. Hauschka, ca. 16 Euro**



**Kaschiert Unreinheiten: „Face Touch Up Stick“ von Bobbi Brown, ca. 24 Euro**



**„Normaderm Reinigungsfluid“ von Vichy für empfindliche Haut, ca. 13 Euro**



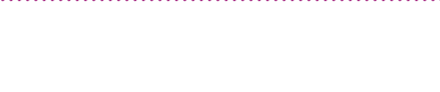
**„AHA Fruchtsäuren 10%“-Creme von Tao Cosmetics, ca. 29 Euro (über www.tao-cosmetics.de)**



**„Zauberstab Anti-Pickel-Roll-on“ von Aok, ca. 5 Euro**



**„Totes Meer Maske Hamamelis“ von Dermasel Med, ca. 2 Euro (ein Sacht)**



**Gegen Falten & Pickelchen: „Blemish + Age Defense“-Serum von SkinCeuticals, ca. 70 Euro**



**LIV TYLER**  
Livs (33) Schneewittchen-Teint mutet zwar besonders ebenmäßig an, doch ihre Haut ist sehr empfindlich. Mit Facials von Tracie Martyn und Produkten von Mario Badescu schützt und pflegt sie ihre Diven-Haut – mit Erfolg

# HYPERSENSIBLE HAUT

Sie spannt, juckt, kribbelt, brennt oder schuppt – überempfindliche Haut ist eine echte Mimose. Man muss den Teint nur schief an gucken, und schon flüpt jede Pore aus

**Was ist es?** Die Ursachen für überempfindliche Haut können äußere Einflüsse wie Klima, Umweltschadstoffe, falsche Kosmetikprodukte oder klimatisierte Räume sein. Aber auch stressige Situationen, Alkohol oder zu scharfes Essen reizen den Teint. Bei sehr empfindlicher Haut können sich in der Schutzschicht, der sogenannten Hornschicht, Mikrorisse bilden. Fremdstoffe wie Keime oder Allergene dringen dann ein und lösen Entzündungen aus. Die Folge: Juckreiz oder Brennen. Vorsicht: Man darf überempfindliche Haut nicht mit allergischer Haut verwechseln. Ein hypersensibler Teint reagiert nicht immer auf einen bestimmten Reiz wie kosmetische Inhaltsstoffe, Allergiker hingegen schon.

**Was hilft?** Weniger ist mehr! Die Inhaltsstoffe müssen auf ein Minimum beschränkt werden. Wichtig ist, dass keine Duftstoffe, keine Konservierungstoffe und kein Alkohol enthalten sind – diese Stoffe ärgern sensible Haut besonders. Beim Reinigen lauwarmes und nicht zu kalkhaltiges Wasser verwenden. Kompressen mit Thermalwasser lindern die Symptome. Tipp: Für das richtige Pflegeprogramm einen Hauttest in der Apotheke machen (s. u.). S.K.R.



**SOS-Pflege: „Toleriane Ultra 0%“ von La Roche-Posay, ca. 21 Euro**

**„Hydro Cell Moisture Intense Comfort Mask“ von Monteil, ca. 40 Euro**

**„Reizlindernde Reinigungsmilch“ von Eau Thermale Avène, ca. 15 Euro**

**„Harmonie Calm Fluide-Crème Lacté Délicat“ von Decléor, ca. 50 Euro**

**Beruhigt und nährt: „Cell Culture Balance Care SOS Mask“ von SBT, ca. 59 Euro**

## HAUTANALYSE

Selbst-TEST

Nur eine exakt auf den Hauttyp abgestimmte Pflege kann optimal wirken – das weiß ich als *in*-Beauty-Chefin aus Erfahrung. Trotzdem wollte ich eine genaue Hautanalyse machen, denn ab und zu spannt meine Haut und fühlt sich einfach (zu) trocken an. Vichy bietet in Apotheken eine kostenlose Hautanalyse an, die sogenannte „Beauty Ambulanz“. Das wollte ich ausprobieren. So funktioniert's: In das Analysegerät wird zunächst mein Typ („hell“) und das Geschlecht eingegeben. Dann misst die Kosmetikerin mit einem Sebum-Patch den Fett- (siehe 2) und mit dem ganzen Gerät den Feuchtigkeitsgehalt der Haut (siehe 3). Am Unterarm misst sie meine Pigmentierung für die Bestimmung des Sonnenschutzes: LSF 50. Anschließend wird noch durch Einschätzung das Hautalter gemessen, wofür meine Augen-, Kinn- und Halspartie unter die Lupe genommen werden. Das Ergebnis: Mein sichtbares Alter ist 27. Ha! Ich verrate jetzt nicht, wie alt ich wirklich bin. Insgesamt eine super Erfahrung, denn jetzt weiß ich ganz genau, was meine Haut braucht. R.N.



## Prozedur

- 1** In der Apotheke am Berliner Hauptbahnhof erklärt mir Kosmetikerin Yee Yung Ng das Analysegerät.
- 2** „Aha“, dachte ich mir. Bei der **Fettmessung** kommt raus: Ich habe **trockene Haut**.
- 3** Bei der Messung des **Feuchtigkeitsgehalts** wird der Reader direkt an die Wange gehalten. Das Ergebnis: **ein mittlerer Wert**. Das erklärt, warum meine Haut mitunter spannt. Das ideale Produkt für mich wäre die „Aqualia“-Pflegeserie.
- 4** Auch wenn noch keine Fältchen da sind, möchte ich **lange jung aussehen**. Deswegen empfiehlt mir die Hautexpertin eine Augencreme von „Lift-activ CP“ – man will ja vorbeugen.