

HAUT-PROBLEME?

Die habe ich jetzt nicht mehr

Gesund und schön – die beste Reinigung und Pflege für einen **jugendlichen Teint** und ein streichelzart Wohlfühlgefühl von Kopf bis Fuß

Unsere Haut gilt als Spiegel der Seele. Aber auch wenn wir uns gut fühlen, kann sie sich mal spröde anfühlen, gerötet sein oder zu Trockenheitsfältchen neigen. Das hängt mit dem Klima, Heizungsluft oder auch falscher Pflege zusammen. Damit sie wieder samtweich und glatt

wird, brauchen Sie gar nicht viel zu tun. Das A und O ist eine sanfte Reinigung, die den Säureschutzmantel der Haut intakt hält. Eine wichtige Rolle spielt dabei der pH-Wert. Ist die Haut gesund und der Schutzmantel unbeschädigt, liegt er bei ca. 5,5. Dazu die Dermatologin Dr. Yael Adler aus Berlin:

„Auf unserer Haut tummeln sich Millionen Bakterien. Manche davon fungieren als körpereigene Türsteher, die uns vor Eindringlingen schützen. Durch übertriebene Hygiene aber, z. B. zu aggressive Seifen, die den pH-Wert bis auf pH 8 erhöhen, wird unser Säureschutzmantel angegriffen und macht ihn – für ein paar Stunden – anfälliger für krankmachende Keime, wie Viren, Bakterien und Pilze.“ Das kann sogar

dazu führen, dass wir strenger riechen. Dr. Adler: „Die Duftmoleküle der Haut variieren. Wenn sich Keime ungehindert vermehren, verändern sie unseren eigentlich guten Körpergeruch.“ Wissenschaftlern zufolge steigt ab ca. 50 Jahren der pH-Wert der Haut leicht an. Neusind Gesichts- und Körperpflegeprodukte, die mit einem extra niedrigen pH-Wert von 4 ausgehend wirken. Worauf es noch ankommt, erfahren Sie hier:

Schonwaschgang – sanfte Reinigung für den Körper

Weniger ist gerade bei der regelmäßigen Körperhygiene manchmal mehr.

1 Täglich zu duschen ist bei normaler Haut okay, aber nicht zu heiß und zu lange. Sonst wird ihr Fett entzogen und sie wird trocken.

2 Sie brauchen nicht den ganzen Körper abzuseifen. „Achseln, Leistenbereich und Pofalte sollte man gründlicher säubern“, so Dr. Adler. „z. B. mit einer sauren Waschsubstanz, auch Syndet genannt, das den hautfreundlichen pH-Wert von

5,5 hat. Im Intimbereich reicht es, die Schleimhäute nur mit warmem Wasser auszuspülen. Andernfalls ändert sich die Schleimhautbesiedlung. Die Haut trocknet dann aus, reagiert mit Irritationen und Juckreiz.“

3 Beim Baden sollten Sie nur ab und zu in Schaumbergen schwelgen – sie trocknen auch aus. Ölbäder hinterlassen einen leichten feuchtigkeitbindenden Film auf der Haut. Danach nur trockentupfen. Rubbelt man sich ab, löst man den Film und damit hauteigene Lipide.

Haut cuisine – schön(er) essen

Beugen Sie Fältchen mit Nahrungsmitteln und Trinkampullen vor.

7 Mit den Jahren lässt die Kollagenproduktion der Haut nach. Trinkampullen, die Kollagen-Peptide enthalten, wirken stimulierend (z. B. Elastin, in der Apotheke).

8 Geheimtipp: Tomatenmark und -saft. Darin steckt reichlich Lycopin, das vor vorzeitiger Hautalterung und -Krebs schützt.



Fotos: Getty Images, F. Fedala/Alamy, K. Stock/FotostudioKeg, ATAMANO EGENY, Droemer Verlag, Hersteller (3)

Wie Sie Ihren Teint vor Wind und Wetter schützen

Kälte und Heizungsluft sind auch purer Stress für die Gesichtshaut. Das hilft:

4 Wer trockene Haut hat, sollte seine Pflege umstellen. Die Creme darf jetzt nahrhafter sein. Sie sollte Fette enthalten, die den Lipidmantel der Haut stärken und davor bewahren, dass Feuchtigkeit verdunstet. Den Teint vor der Win-

tersonne schützen! Hautfreundlich ist Sonnencreme mit mineralischen UV-Filtern.

5 Neigt man zu starken Rötungen (Rosacea): Produkt für die sensible Haut nehmen, z. B. mit Microsilber.

6 Reagiert die Haut leicht gereizt: Extrakte aus Hafer, Allantoin oder Dexpanthenol wirken beruhigend.

Das beste SOS-Zauber-Make-up

Wie man mit Make-up, Abdeckstift und Pinsel Effekte zaubert, die das Gesicht modellieren, ohne geschminkt auszusehen

Beim Contouring werden vorteilhafte Gesichtszüge mit einer hellen Nuance betont, kleine Problemzonen mit einem dunklen Ton in den Hintergrund gerückt. Das geht am besten mit 2-Ton-Make-ups

(z. B. L'Oréal Indefectible Sculpt Palette, 13 Euro).

Grünliche Abdeckstifte kaschieren Rötungen und Unreinheiten (z. B. Make up Factory Corrector Stick, 11 Euro).

Mit einem angeschrägten Pinsel (z. B. von Ebelin, 4 Euro) können Sie Puderrouge leicht auftragen und unnatürliche Balken auf den Wangen vermeiden.



Relax-Maske gegen Irritationen



„Haut und Nervensystem sind stark miteinander vernetzt“, so Dr. Adler. „Wegen der engen Verbindung kann man uns Gefühle ansehen.“

9 Bei Dauerbelastung steigt der Cortisol-Pegel. Das kann zu Hautirritationen und Stresspickeln führen. Dagegen helfen klärende Gesichtsdampfbäder mit Kamillenblüten.

10 „Unter Stress wird auch vermehrt Histamin ausgeschüttet, was zu Juckreiz führen kann“, erklärt Dr. Adler. SOS-Hilfe leistet eine Entspannungsmaske, z. B. mit Aloe vera – die Heilpflanze wirkt reizlindernd und kühlend.

Optimale Pflege von Kopf bis Fuß

Es kommt nicht nur auf Wirkstoffe, sondern auch auf die Konsistenz an.

11 „Bei Heizungsluft und trockenem Klima verteilt sich körpereigener Talg schlechter“, so die Expertin. Bestimmte Partien, wie die Schienbeine, haben weniger und kleinere Talgdrüsen als andere. Um Reibehaut vorzubeugen, sollte man sie pflegen. Für den Körper rät

Dr. Adler zu Lipolotionen, die fetthaltig sind und Feuchtigkeitsbinder wie Urea (Harnstoff) enthalten.

12 „Hände weg von Körperölen“, so Dr. Adler. „Die verbinden sich mit den Barrierefetten der Haut und waschen diese aus.“ Sie wird spröder. „Allenfalls beim Apotheker Öl in eine Cremegrundlage einarbeiten lassen.“



BUCH-TIPP

Dr. Yael Dagmar Adler, Dermatologin mit Praxis in Berlin und TV-Hautärztin, schrieb den unterhaltsamen Ratgeber „Hautnah“. Verlag Droemer, 169,99 Euro.



KÖRPERPFLEGE
Besonders trockene Partien mit reichhaltiger Bodylotion eincremen

Lassen Sie sich nicht vom Husten reizen.



Neu
KLOSTERFRAU
Broncholid®

Reizhusten
Lutschtabletten **zuckerfrei**

Wirksam bei trockenem Reizhusten

- befeuchten Hals & Rachen
- bilden einen Schutzfilm
- reizlindernd & beruhigend

Pflanzenkomplex mit Flüssigkern

Medizinprodukt 24 Lutschtabletten

JETZT TESTEN!

0,60 € SOFORT RABATT

* nur in teilnehmenden Märkten



Beim Kauf von Broncholid® Reizhusten Lutschtabletten erhalten Sie mit diesem Coupon 0,60 € Sofort-Rabatt an der Kasse. Coupon nur im Original gültig. Deutschlandweit in den angeführten Märkten einlösbar. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar. Pro Packung nur ein Coupon einlösbar. Keine Barauszahlung. Verweilfähigkeiten oder Verweilfähigungen sind nicht gestattet. Erstattet werden nur Original-Coupons. Kopien werden nicht akzeptiert und nicht erstattet. Einlösbar bis 31.01.2017.