

HAUT-PROBLEME?

Die habe ich jetzt nicht mehr

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

Unsere Haut gilt als Spiegel der Seele. Klima, Heizungsluft oder falsche Pflege machen sie aber oft spröde und trocken und wir wirken älter als wir sind. Damit die Haut wieder samtweich und jugend-

lich wird, ist das A und O ist eine sanfte Reinigung. Wichtig ist dabei der pH-Wert. Ist die Haut gesund, liegt er bei ca. 5,5. Dazu Dr. Yael Adler, Dermatologin aus Berlin: „Auf unserer Haut tummeln sich Millionen Bakte-

rien. 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 das 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.“ Ab ca. 50 Jahren steigt der pH-Wert der Haut leicht an. Neu sind Pflegeprodukte mit einem extra niedrigen pH-Wert von 4. 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. „Zum Beispiel 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 Schaumbereichen schwelgen – sie trocknen auch aus. Ölbäder hinterlassen einen leichten feuchtigkeitsschützenden Film auf der Haut. Danach nur trockentupfen. Rubbelt man sich ab, löst man den Film und damit die wertvollen hauteigenen 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. Elasten, Apotheke).

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



Fotos: Getty Images, Fotolia/Kuenna, Stock/PhotoStudio/Getty/Alamy/Annie Engel, Hersteller (3), Droemer Verlag



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 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. Um Reibehaut vorzubeugen, sollte man sie pflegen. Für den Körper rät

Dr. Adler zu Lipolotionen, die fetthaltig sind und Feuchtigkeitsschüttern 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, 16,99 Euro.

KÖRPERPFLEGE
Besonders trockene Partien mit reichhaltiger Bodylotion eincremen



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 unbedingt 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 auch vor der Winter-

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

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

6 Reagiert die Haut leicht gereizt: Extrakte aus Hafer, Allantoin oder Dexpantenol 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 vor teilhafte Gesichtszüge mit einer hellen Nuance betont, kleine Problemzonen mit einem dunklen Ton in den Hintergrund gerückt. Das geht am bes-

ten mit 2-Ton-Make-ups (z. B. L'Oréal Inedictible 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 Rouge leicht auftragen und unnatürliche Balken auf den Wangen vermeiden.



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum*
mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318
Umckaloabo® 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium-sidoide-Wurzel-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen. U/01/03/16/05