

# SOS-Pflege bei sensibler Haut

Sonne, Wetterkapriolen und Umweltverschmutzungen bedeuten Stress für die Haut. So werden juckende, gerötete und schuppige Stellen wieder anschmiegsam



## Reinigung als Basis

Die Haut fühlt sich schon morgens unwohl und gespannt an? Eine gründliche Gesichtswäsche stellt die Basis für ein klares Hautbild dar. Verwenden Sie eine milde, alkoholfreie Reinigungsmilch oder einen Gesichtsschaum, um die Haut sanft von Verschmutzungen und Schüppchen zu befreien – auch abends.

## Leichte Pflege

Wenn Sie bei Hitze öfters rote Flecken bekommen, tut eine Pflege gut, die weniger reichhaltig ist, dafür schnell einzieht. Ideal für Gesicht und Körper sind leichte Seren oder Fluids, die keinen rückfettenden Film auf der Haut hinterlassen, der zu Irritationen führen kann. Auf aufwändiges Make-up und Parfum sollten Sie bei sensibler Haut lieber verzichten.

## Schützende Wirkstoffe

Eine Wohltat für gestresste Haut sind neben Naturkosmetika auch sogenannte „Clean Beauty“-Produkte. Sie enthalten keine reizenden, bedenklichen Substanzen, sondern nur für die Hautgesundheit notwendige Wirkstoffe. Urea und Hyaluronsäure erhöhen das Feuchthaltevermögen, sodass die Haut langanhaltend und auch in tieferen Schichten Feuchtigkeit speichern kann. Wirkstoffe wie Panthenol und Allantoin regenerieren und beruhigen gereizte Haut. Und die natürliche Aminosäure Ectoin stärkt die Hautbarriere gegen Umwelteinflüsse.

## Hilfe bei Hitzepickelchen

Bei kleinen Bläschen, geröteten oder juckenden Stellen lindern kühlende Gele mit Aloe Vera oder Umschläge mit Quark das Spannungsgefühl. Eine Salbe mit Hydrocortison hemmt Entzündungen. Halten Sie die Haut zudem trocken und kühl.

## Milde Produkte



### Zarter Schaum

Die weiche Textur mit asiatischem Tigergras entspannt die Haut beim Gesicht reinigen. „Anti-Rötungen Sanfter Reinigungsschaum“, 150 ml, um 9 € (sebamed)



### Schützende Creme

Thermalwasser, Calendula- und Weihrauchextrakte wehren Klimaeinflüsse ab. „Haut in Balance Couperliac Beruhigende Tagespflege“ mit LSF 15, 50 ml, um 17 € (medipharma)



### Beruhigende Maske

Die kühlende Gelmaske mit Aloe Vera und Hyaluronsäure reduziert Rötungen und verbessert die Elastizität der Haut. „AloCalm Gel Mask“, 75 ml, um 30 € (Dr. Schrammek)

## Hautanalyse per Apps

Bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte gibt es jetzt Gratis-Apps, die via künstlicher Intelligenz (Fotos der Haut, Analyse von Schüben) den Hautzustand begutachten und Auslöser aufspüren. Experten geben daraufhin individuelle Ernährungs- und Pflegetipps. **Nia** und **Sorea** wurden von der Berliner Charité mitentwickelt.

