

Sensible Haut – das braucht sie jetzt

Mehr Sonne, mehr Hitze – das kann verstärkt Irritationen und Rötungen hervorrufen. Die **richtige Pflege** kann da helfen

Was ist typisch für den eher empfindlichen Typ?

Sensible Haut neigt zu Irritationen, Rötungen und Allergien. Die Haut ist meist trocken, kann spannen und sogar jucken. Ursachen dafür können genetische Faktoren, hormonelle Einflüsse, aber auch Stress, Kaffee- und Alkoholkonsum, zu scharfe und würzige Speisen oder eine falsche Pflege sein.

Wie pflege ich richtig?

Wichtig ist, die Haut zu beruhigen und ihre natürliche Schutzbarriere zu stärken. Ideal sind Produkte mit besänftigenden Stoffen wie Dexpanthenol, Bisabolol, Nachtkerzenöl, Calendula, Aloe vera, Hamamelis oder Zink. Und versorgen Sie trockene Haut immer mit viel Feuchtigkeit, z. B. aus Hyaluronsäure. Sensible Haut leidet auch durch eine zu aggressive Reinigung. Benutzen Sie daher nur milde, pH-neutrale Produkte, die den Schutzmantel nicht zerstören. Ideal: eine Reinigung mit der Mizellen-Technologie, bei der Schmutzpartikel von Molekülen eingeschlossen und so sanft von der Haut abgetragen werden – ohne Reiben und Abspülen. Reinigen Sie nur abends, morgens reicht Wasser. Und: Verzichteten Sie auf ein Peeling mit Körnern. Besser ist eines, das mit Enzymen – ganz ohne Rubbeln – Hautschüppchen entfernt (z. B. von La mer, ca. 25 €).

Warum ist die Haut im Frühjahr oft noch empfindlicher?

Der Wechsel zwischen Kälte und Heizungsluft hat die Haut in den Wintermonaten ausgetrocknet. Durch den Mangel an Feuchtigkeit kann sie Temperaturunterschiede schlechter regulieren und ist gegen Umwelteinflüsse und Schadstoffe nicht genug gerüstet. Im Frühjahr, wenn die Talgproduktion wieder zunimmt, reagiert sie dann oft mit Unreinheiten, Rötungen und Entzündungen. Es können sogar Pollen über die Haarfollikel in die oberste Hautschicht eindringen und allergische Symptome auslösen.

Worauf sollte ich bei Produkten unbedingt achten?

Am besten nur Pflege verwenden, die für empfindliche Haut geeignet bzw. deklariert ist. Achten Sie auf die Inhaltsstoffe. Die Produkte sollten frei von Silikonen, ätherischen Ölen, Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen sein. Denn das kann schnell zu Reizungen oder Irritationen führen.

Verträgt die empfindliche Haut Anti-Aging-Pflege – und wenn ja, welche?

Sie müssen nicht auf Anti-Aging verzichten. Entscheidend ist, dass die Pflege sanft ist. Ideal ist z. B. eine Creme mit Spiralin, einem Mikroalgenwirkstoff. Dieser spendet Feuchtigkeit, wirkt zellregenerierend, keimhemmend und unterstützt die Kollagenbildung. Auch gut: Hyaluronsäure, die die Haut mit extraviel Feuchtigkeit versorgt und sofort aufpolstert. Gleichzeitig ist sie gut verträglich, da sie ein körperegener Stoff ist. Besonders straffend wirken auch Extrakte der Weißen Lupine. Diese regen die Zellerneuerung an und sorgen so langfristig für eine feste und glatte Haut (z. B. „ZZ Sensitive Nachtcreme“ von Annemarie Börlind, ca. 35 €).

