



Foto: Autumn Goodman, Unsplash

Deine Gesichtshaut gehört zu den Sensibelchen? Dann geht es dir wie mir und ganz vielen anderen auch. Die Zunahme von empfindlicher Haut ist seit Jahren ein Trend in den Industrieländern. Folgende Tipps werden dir helfen, die Bedürfnisse deiner Haut besser zu verstehen und ihr die passende Pflege zu geben. Ich verspreche dir, die acht Minuten Lesezeit für diesen Guide wirst du in den nächsten Tagen locker wieder reinholen, weil du deine Pflegeroutine sicherlich reduzieren kannst. Also, lass uns gleich starten.

Alles, was wir wollen, ist deiner Haut helfen, ihren Schutzwall zu reparieren. Denn der ist bei sensibler Haut porös wie trockener Zwieback. Aber der Reihe nach.

Um dir die Funktion unserer Hautschutzschichten zu veranschaulichen, bediene ich mich gern der Regenjacke. Das Material ist wasserabweisend, aber bevor Du Dich damit in den Regenschauer wagst, solltest Du die Jacke zusätzlich imprägnieren. Die zweite Schicht verlängert den Schutz, denn doppelt hält besser.

Deine Haut ist ganz ähnlich aufgebaut: Der erste Schutz bietet der Säureschutzmantel, der deine Haut überzieht. Das perfekt auf dich abgestimmte Schweiß-Fett-Gemisch schirmt deine Haut vor all den fiesigen Keimen und Bakterien ab, die dir den ganzen Tag über begegnen. Doch Achtung, wie die Imprägnierung im Regen, kann auch diese Schicht durch Waschen mehrmals am Tag einfach weggespült werden.

In der obersten Hautschicht befindet sich dann der eigentliche Schutzwall – die Hautbarriere. Du kannst sie dir als eine Art Mauer

gegen Fremdeinflüsse wie Gifte, Seifen, Bakterien etc. vorstellen. Sie besteht aus Hornzellen, die wie Ziegel aneinandergereiht sind. Ein Gemisch aus hauteigenen Fetten (Lipiden) und anderen Stoffen hält sie zusammen. Doch diese Barriere kann löchrig werden. Durch aggressives Reinigen oder bestimmte Inhaltsstoffe gerät das ganze System buchstäblich aus den Fugen.

Wasser, das in den tieferen Hautschichten gespeichert wurde und deine Haut so schön prall und jugendlich aussehen lässt, verdunstet durch die Öffnungen. Zugleich können sich jetzt fiese Bakterien einschleichen und Mitesser sprießen lassen. Das Ergebnis: Deine Haut wird empfindlich, trocken und unrein. Hallo, sensible Haut!

Die gute Nachricht: Deine Haut kann diese Löcher wieder schließen. Und du kannst ihr dabei helfen. Was du dafür tun musst? Jetzt wird's leider schwer, denn wir müssen uns im Nichtstun üben.

1 - Gesicht nicht mit Seife waschen

Waschgels und Reinigungsmilch waschen nicht nur Schmutz von deiner Haut, sondern entfernen auch hauteigene Fette aus deiner Schutzbarriere. Zudem enthalten viele naturkosmetische Produkte Alkohol in hohen Mengen, was für empfindliche Haut absolut nicht dienlich ist.

Wenn du dich nicht schminkst, genügt lauwarmes Wasser für die tägliche Reinigung vollkommen aus. Falls du dich schminkst, dann reinige möglichst mild. Aber was bedeutet mild? Ich empfehle dir die [Ölreinigung](#) denn diese wirkt rückfettend und greift die Hautbarriere nicht an. Du brauchst jetzt nicht gleich losrennen und dir ein Produkt kaufen. Verwende für einen ersten Versuch einfach natives Olivenöl. Du wirst staunen, wie gut sich Mascara & Co. damit entfernen lassen.

Faustregel: Reinige so sanft, dass du danach nicht das Gefühl hast, du müsstest dich eincremen.

2 - Fettfreie Nachtpflege

Während du selig von pinken Einhörnern träumst, macht deine Haut die ganze Arbeit für dich. Sie regeneriert sich tatsächlich im Schlaf besonders schnell und braucht jetzt – im Gegensatz zum Tag – keinen Schutz vor Umwelteinflüssen oder schmutzigen Händen im Gesicht.

Zur Nachtpflege gibt es zwei Philosophien, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Die einen schwören darauf, dass die Haut besonders reichhaltig eingepackt werden soll. Die anderen predigen die fettfreie

Nachtpflege. Dies erklärt sich so: Reichhaltige Pflege dichtet deine Haut leicht bis stark ab und verhindert damit das Verdunsten von Wasser aus den tieferen Hautschichten. Das Resultat ist toll: pralle Haut am Morgen! Leider währt das Glück nur kurz, denn der Effekt ist nicht nachhaltig. Längerfristig verlernt deine Haut, selbst für den Ausgleich zu sorgen. Sie wird zusehends trockener und dadurch empfindlich.

Die fettfreie Nachtpflege hingegen baut auf die natürliche Regenerationsfähigkeit der Haut. Verwende deshalb nur ein leichtes [Feuchtigkeitsserum](#) und achte außerdem darauf, dass die Pflege alkoholfrei ist.

3 - Weniger ist mehr

Was bei jedem Hauttyp für die Nacht gilt, ist bei sensibler Haut auch am Tag zu empfehlen. Vielleicht hattest Du ja mal eine Mimose, diese kleinen Zimmerpflänzchen, die bei Berührung reflexartig ihre Blätter einrollen. Empfindliche Haut ist ähnlich kontaktfreudig, da kannst Du es noch so gut meinen. Sie ist trocken, du cremst. Sie wird unrein, du wäschst. Es geht von vorn los. Ein frustrierender Teufelskreis beginnt, bis manchmal sogar Wasser schon zu viel ist.

Doch keine Bange, im Gegensatz zur Mimose kann Deine Haut auch anders. Dazu musst du ihr für den Anfang nur eines geben: Ruhe. Statt einer Kosmetikarmada braucht sie einfach Zeit, sich zu regenerieren. Verzichte deshalb wenigstens drei Tage komplett auf Waschgels, Cremes, Hautwässerchen etc. Wasche nur mit handwarmem Wasser. Nicht zu fest rubbeln, nicht cremen. Auch auf Make-up solltest Du möglichst verzichten. Ich weiß, gerade bei der Arbeit kann das schwer sein. Doch sobald Deine Haut wieder ins Gleichgewicht kommt, belohnt sie Dich mit einem ebenmäßigen Hautbild. Eine detaillierte Anleitung zu so einer [Rosskur](#) findest du übrigens auf meiner Website.

Auch danach gilt: Weniger ist mehr. Lass Deine Haut in Ruhe ihre Arbeit machen. Reduziere Deine Pflege und steige auf Produkte mit wenigen aber hochwertigen Inhaltsstoffen um.

4 - Nicht zu dick auftragen

Du siehst bereits, sensible Haut kommt nicht von ungefähr. Meist ist sie das Ergebnis von Überpflege. Doch nicht nur zu viele Inhaltsstoffe irritieren die Haut. Auch mit der Menge kannst Du es zu gut meinen. Trägst Du Cremes oder Öle zu reichlich auf, lassen sie die Hornschicht aufquellen. Bakterien können leichter eindringen, sich vermehren und die Barriere löchrig machen.

Dosiere die Pflege deshalb sehr sparsam. Feuchte Dein Gesicht zunächst mit Wasser an, denn das benötigt die Haut, um Öle aufnehmen zu können. Verteile dann eine kleine Menge mit den Fingerspitzen auf dem Gesicht. Bei Ölen genügt meist schon ein Tropfen. Bei Cremes eine maximal rosinengroße Menge.

Am besten verwendest du ein [Gesichtsöl](#) oder einen Balsam mit wenigen Inhaltsstoffen, wie unsere [Shea Creme](#) mit beruhigender Sheabutter, drei Ölen und Vitamin E.

5 - Take it Easy

Manche Beeinträchtigungen für unsere Haut resultieren aus Faktoren, die wir nicht ändern können – oder wollen. So ist empfindliche Haut zumindest teilweise genetisch bedingt. Auch Dinge, die uns das Leben schwer (Stress) oder lebenswert (Paaartyyy) machen, hinterlassen auf sensibler Haut ihre Spuren. Vieles davon kannst Du kaum beeinflussen und wenn du es doch versuchst, stresst das oft zusätzlich.

Deshalb: Take it easy und beginne mit kleinen Schritten. Nimm Dir zu Anfang einen Tipp heraus, den Du ausprobieren möchtest. Und wenn Du merkst, wie gut es deiner Haut tut, kommt ein zweiter meist ganz selbstverständlich hinzu.

Übrigens: Ich freue mich sehr, wenn dir die Tipps gefallen und du diese gerne mit deinen Freunden teilen möchtest. Ich bitte dich nur, das PDF nicht weiter zu versenden und den Inhalt nicht zu kopieren oder zu veröffentlichen. Schicke deine Freunde doch einfach auf unsere Website fiveskincare.com.

Kommst du damit zurecht? Oder hast du noch Fragen?
Ich freue mich sehr von dir zu lesen, schreibe mir gerne auf hello@fiveskincare.com.

Liebe Grüße,
Anna, Gründerin von Five.

