

# Lohnt sich das?

Was ist wichtig zur täglichen **Hautpflege**? Muss alles von einer Marke sein und was gilt es dabei zu beachten? Erklären Sie Ihren Kundinnen und Kunden, was wirklich sinnvoll ist und worauf es ankommt.



© JulyProkopiv / iStock / Getty Images

**W**eniger ist mehr, heißt es. Im Zuge der Zero-Waste-Bewegung und eines bewussteren Umgangs mit Ressourcen müssen nicht unendlich viele Tiegel, Töpfe und Tuben das Bad belagern. Wird die Pflege individuell auf den Hauttyp abgestimmt, reichen wenige Dinge, damit die Haut stets gut versorgt ist. Wer sich dazu dann noch ein paar kleine Pflegeextras gönnen möchte, tut Haut und Seele etwas Gutes.

## Müssen alle Produkte aus einer Pflegeserie sein?

Cremes, Seren und Co müssen nicht zwangsläufig alle aus einer Linie bestehen. Doch häufig

sind sie in ihrer Abfolge gezielt aufeinander abgestimmt, was die Wahl für Kunden erleichtert. Es kann immer mal vorkommen, dass eine Creme eines Herstellers als angenehm und wohltuend pflegend empfunden wird und beispielsweise der Toner die Haut zu stark austrocknet. Dann empfiehlt es sich ein Gesichtswasser eines anderen Herstellers aus Ihrem Sortiment auszuprobieren. Was allerdings Sinn macht, ist zumindest Creme und Serum einer Linie auszuwählen, da sie perfekt aufeinander abgestimmt sind. Werden Produkte insgesamt gut vertragen, empfehlen Sie dabei zu bleiben und nicht nach jedem aufgebrauchten Tiegel eine andere Marke auszu-

probieren. Ständige Wechsel können zu Irritationen und Unverträglichkeiten beitragen, die vorher kein Thema waren. Sehr kosmetikaffine Kundinnen und Kunden probieren gerne Neues aus. Hier würden sich dann zum Beispiel Zusatzprodukte wie Ampullen, Masken oder Peelings empfehlen. Sie werden nur temporär oder als zusätzliches Highlight angewendet, sodass weiterhin die bewährten Produkte zum Einsatz kommen. Falls Ihre Kunden verschreibungspflichtige Pflege beispielsweise bei Neurodermitis, Psoriasis, Allergien oder während Krebstherapien bekommen, sollten die Empfehlungen des Dermatologen eingehalten werden und keine Experimente stattfinden.

## Reinigen und Tonisieren – die beste Vorbereitung zur Pflege

Täglich sammeln sich auf der Haut neben Talg und Schweiß sowie Make-up auch noch Partikel aus der Umwelt. Deshalb ist es besonders wichtig das Gesicht abends zu reinigen. Dazu bieten sich Creme- oder Gel-Reiniger perfekt an. Am besten auf einen feuchten Waschlappen oder auf ein feuchtes Gesichtsmikrofaser-tuch geben und das Gesicht damit abwaschen. Das geht schnell, ist praktisch und die Haut fühlt sich sauber und frisch an. Auch trockene und sensible Haut lässt sich damit behandeln. Die speziellen Mikrofaser-tücher fürs Gesicht sind besonders weich und entfernen Schmutzpartikel einfach und effektiv. So reicht es am Morgen das Gesicht lediglich damit abzuwaschen. Anschließend empfiehlt sich ein Gesichtswasser. Produkte mit Hyaluronsäure oder Harnstoff versorgen die Haut direkt mit Extra-Feuchtigkeit. Toner mit Thermalwasser eignen sich besonders gut für sensible, zu Irritationen neigende sowie trockene Haut. Produkte mit Salicyl- (BHA), Glykol- oder Milch-Säure (AHA) bieten sich für alle Hauttypen an, außer allergische, sehr trockene und sensible Haut. Statt Toner mit einem Wattepad aufzutragen, raten Sie zu wiederverwendbaren Mikrofaserpads. Diese sind wie auch die Mikrofaser-tücher maschinenwaschbar und immer wieder einsatzbereit. Das spart Müll und schont die Umwelt.



## PRAXISTIPPS

- + Damit sämtliche Produkte effektiv wirken können und die Haut in Balance bleibt, ist tägliche Reinigung, besonders am Abend sehr wichtig.
- + Der beste Anti-Aging-Schutz für jede Haut ist ein Lichtschutzfaktor in der Tagescreme.
- + Neben UV-Schutz ist Feuchtigkeit sehr wichtig, um die Gesichtshaut gesund zu halten.
- + Um die Haut vor Irritationen zu schützen, sollte man nicht ohne triftigen Grund ständig die Pflege wechseln.

### Seren und Cremes – Grundausstattung zur täglichen Pflege

Nachdem die Haut frisch und sauber ist, empfehlen Sie die Verwendung eines Serums mit leichter Textur und anschließend eine Tagescreme. Jetzt ist die Haut aufnahmefähig für Feuchtigkeit, Lipide und Lichtschutz. Die Pflege kann auf einer gereinigten Haut besser wirken. Seren mit wässriger oder gelartiger Formulierung werden stets vor einer fetthaltigeren Creme aufgetragen, damit sie leichter in die Haut einziehen können. Bewährt haben sich Produkte mit Hyaluron als Feuchtigkeitslieferant. Gegen Pigmentflecken bieten sich Produkte mit Retinol oder Vitamin C an. Im Anti-Aging-Bereich spielt Retinol ebenfalls eine zentrale Rolle, so wie auch Kollagen. Die Tagescreme sollte einen Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 20 haben, besser höher. Lichtschutzfilter sind zentrale Inhaltsstoffe, die gegen Hyperpigmentierung, vorzeitige Hautalterung und vor Sonnenbrand wirksam schützen.

Sollte die bevorzugte Creme Ihrer Kundin oder Ihres Kunden keinen oder lediglich minimalen UV-Schutz bieten, raten Sie zu einem zusätzlichen Sonnenpflegeprodukt oder -serum mit LSF. Entweder diese nach dem Serum und vor der Tagescreme oder mit der Tagescreme gemischt in die Haut einmassieren. Diese vier Produkte empfehlen sich zur täglichen Pflegeroutine und sie reichen in der Regel aus.

### Das kleine Extra des Tages

Im Hinblick auf Nachtcremes eignen sich Cremes ohne Lichtschutzfaktor, denn der wird nachts nicht gebraucht. Es gibt auch 24-Stunden-Cremes, die tagsüber aber auch nachts verwendet werden können. Für den Tag empfiehlt sich auch hier wieder der Zusatz einen UV-Schutzprodukt. Augenpflege wäre zusätzlich möglich, um die sehr dünne Haut rund ums Auge mit Feuchtigkeit und Lipiden zu versorgen. Wichtig ist auch hier ein UV-Schutz, denn er schützt effektiv vor Falten. Augenpflege mit LSF ist in Drogeriemärkten und Parfümerien meist nicht im Angebot, in der Apotheke können Sie diese Produkte bereithalten. Wer sich dazu kleine Extrapflegeportionen gönnen möchte, wählt Peeling und Maske. Diese gibt es für jeden Hauttyp und jedes Hautbedürfnis. Und während die Maske einwirkt, können sich Ihre Kunden eine kleine Pause gönnen. Das entspannt auch die Seele und tut der Hautgesundheit gut. Ebenso wie gesundes und abwechslungsreiches Essen, eineinhalb bis zwei Liter kalorienfreie Flüssigkeit täglich und ausreichend Schlaf. So macht Pflegeroutine Spaß und hält die Haut gesund. ■

Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin



# AKTUELLE AUSGABE

auf [www.diepta.de](http://www.diepta.de) – Jetzt noch einfacher zu finden, ohne lange zu suchen.

Wissen Sie eigentlich, was genau sich hinter den Buchstaben **P**, **T** und **A** verbirgt? Bislang haben wir uns online immer an den Rubriken Praxis, Themen und Aktion aus dem Heft orientiert. Damit Sie künftig noch schneller unsere aktuelle Ausgabe direkt auf einen Blick und durch einen Klick finden, haben wir aus unseren Rubriken Praxis, Themen und Aktion die Rubrik **Aktuelle Ausgabe** gemacht. Hier finden Sie alle Artikel aus dem Heft in die jeweilige Kategorie sortiert, einfach und ohne lange zu suchen.

Informationen unter  
[www.diepta.de/aktuelle-ausgabe](http://www.diepta.de/aktuelle-ausgabe)



**PTA**   
Die PTA in der Apotheke