



An manchen Partien wirkt sie trockener, andere Bereiche dagegen glänzender und fettig – das **typische** Erscheinungsbild einer Seborrhoe sicca. Besonders in der Apotheke finden Kunden dazu passende und wirksame Produkte.

# Pflegetipps für Mischhaut

**S**ie ist weder komplett trocken noch normal oder fettig. Meist zeigt sich Mischhaut (Seborrhoe sicca) als Kombination aus fettiger und normaler oder fettiger und trockener Haut. Immer gibt es ein paar glänzende und großporige Stellen. Sie finden sich besonders im Bereich mit der höchsten Dichte an Talgdrüsen. Typische Areale sind die „T-Zone“ (Stirn, Nase und Kinn), der Brust- und Dekolletébereich sowie Rücken und Schultern. Mischhaut zeigt

sich bei Frauen und Männern auch jenseits der Pubertät. Grund für ihre Entwicklung sind Talgdrüsen, die mehr Fett produzieren als bei normaler Haut. Für trockene Bereiche, beispielsweise an Wangen, Augen und Schläfen, sind meist Umweltfaktoren wie Witterung, Luftfeuchtigkeit etc. verantwortlich. Auch Erbanlagen können eine Rolle spielen, hormonelle Einflüsse, kosmetische Maßnahmen, Veränderungen durchs Altern sowie der Lebensstil.

**Das braucht Mischhaut** Weder zu reichhaltig, noch zu austrocknend sollte eine passende Pflege sein. Fettreiche Produkte, wie beispielsweise Reinigungsmilch oder Pflegeprodukte für trockene Haut, überfetten partielle Bereiche des Gesichts. Pickel und Mitesser sprießen, Poren vergrößern sich und die Haut glänzt wie lackiert. Hinzu kommt, dass sich Betroffene häufig unwohl in ihrer Haut fühlen. Morgens reicht es meist aus, das Gesicht mit warmem Wasser oder mittels Waschlotion

zu reinigen. Wenn die Haut sehr großporig ist, Pickel und Mitesser auftreten, eignet sich eine Waschcreme oder ein -gel, das winzige Schleifkörnchen enthält. Damit vorwiegend an den fettigen Stellen arbeiten. Besonders wichtig für Areale, wie die T-Zone: Ein mit Gesichtswasser getränktes Wattepad darüber streichen. Die meisten Produkte basieren auf Alkohol und eignen sich hier besonders gut. Trockene Bereiche wie Wangen dabei aussparen. Möglich sind auch alkoholfreie To-



© Nikola Mijikovic / iStockphoto.com

nics. Sie können auf dem kompletten Gesicht verwendet werden. Ganz gleich welcher Hauttyp – empfehlen Sie Ihrem Kunden ein Pflegeprodukt oder ölfreies Serum mit Lichtschutzfaktor. Das ist besonders wichtig für die Haut ab 30 aufwärts und schützt sie vor UV-Strahlung und vorzeitiger Hautalterung. Beim Hauttyp fettig-normal sollten Tages- und Nachtpflege Feuchthaltefaktoren enthalten und von der Formulierung her nicht zu reichhaltig sein. Feuchtigkeitscremes, deren Basis Wasser statt Fett ist, sind empfehlenswert. Ist der Kombinationstyp eher fettig-trocken, sollten die trockenen Bereiche genug Feuchtigkeit bekommen, damit die Haut rosig und gesund erscheint. Geben Sie den Tipp, ein- bis zwei Mal pro Woche ein Gesichtspeeling mit nicht zu scharfen Schleifkörnchen zu machen. Peelingprodukte für normale Haut aus

Ihrem Sortiment können für das ganze Gesicht benutzt werden. Alternativ sind Peelings für unreine Haut möglich, wobei sie nur auf die fettigen Bereiche aufgetragen werden sollten. Gleiches gilt für Gesichtsmasken. Ein probates Mittel ist Heilerde. Im Apothekensortiment gibt es dazu fertige Masken und Pulver. Sie lassen sich einfach und unkompliziert auf fettige Bereiche auftragen. Heilerde hat eine sehr gut desinfizierende und porenverfeinernde Wirkung. Die Haut fühlt sich anschließend angenehm sauber und frisch an. Gleichzeitig können trockenere Partien mit einer besonders feuchtigkeitsspendenden Gesichtsmaske verwöhnt werden. Es klingt zunächst etwas aufwändig, ist aber einmal pro Woche eine perfekte Pflegemaßnahme für Mischhaut.

**Make-up** Empfehlen Sie möglichst ölfreie Produkte, wenn Ihre Kundin Make-up und Pulver verwendet. Feuchtigkeits spendendes Make-up und Mineralpuder eignen sich dabei gut für eine Mischhaut. Wenn die T-Zone extrem stark glänzt, was im Lauf des Tages nicht ungewöhnlich ist, kann vor dem Abpudern ein glanzabsorbierendes oder porenverfeinerndes Fluid aufgetragen werden. Ein geeignetes Spezialprodukt sind „Blotting Paper“, quasi ein Löschpapier fürs Gesicht. Sie werden bei Bedarf einfach auf die glänzenden Stellen gelegt und absorbieren sofort überschüssigen Glanz. Auf dass die Mischhaut gesund und strahlend wird. ■

*Kirsten Metternich,  
Freie Journalistin*