

Trocken, schuppig oder irritiert: typische Merkmale einer **sensiblen** Haut. Oft ist falsche, mangelnde oder sogar übermäßige Pflege die Ursache.



© stryjek / fotolia.com

Einfach empfindlich – und individuell

Die Haut ist als Immunorgan von zahlreichen Faktoren wie Genetik, Umwelt, Stress und der allgemein psychischen Verfassung unmittelbar betroffen. In ihr befinden sich rund 2000 aktive Nervbotenstoffe, die Entzündungsprozesse nach unten oder oben regulieren können. Schätzungen zufolge stuft jede zweite deutsche Frau ihre Haut als empfindlich ein. Jede Vierte reagierte mindestens schon ein Mal auf ein Pflegeprodukt mit Rötungen, Irritationen, Unreinheiten, Schuppen oder einem allgemein unangenehmen Gefühl. Pflegeprodukte aus der Apotheke bieten sich bestens dazu an, die Haut in Balance zu halten oder wieder dorthin zu bringen. Ihre Kompetenz ist gefragt! Fühlt sich die Käuferin bei Ihnen gut beraten, bleibt sie Ihnen künftig meist als treue Kun-

din erhalten. Bevor Sie bestimmte Pflegeprodukte empfehlen, lohnt sich eine Anamnese.

Fragen Sie nach Pflegeritualen

Insbesondere Frauen, die viel Wert auf ein gepflegtes Äußeres legen, und zunehmend jüngere Kundinnen, werden von sensibler Haut geplagt. Gründe dafür können übermäßige Pflege sein, wenn bei jedem Pickelchen oder minimalen Veränderung der Haut sofort zu Salben, Pasten, Tinkturen und Co. gegriffen wird. Auch ein Zuviel an Seifen, Peelings, alkoholhaltigen Tonics sowie Cremes und Masken mit Fruchtsäuren können zu Irritationen beitragen. Ähnlich verhält es sich mit regelmäßigem Wechsel in den Pflegelinien. Sind diese beispielsweise zu reichhaltig für eine jüngere Haut, reagiert sie entsprechend. Ein Irrglaube zahlreicher jun-

ger Frauen liegt darin, so früh wie möglich mit Anti-Aging zu beginnen. Doch die meisten Produkte sind für Bedürfnisse älterer Hauttypen konzipiert und für jüngere eher ungeeignet. Im Schnitt braucht die Haut einen Monat, damit sich positive Veränderungen zeigen. Wer eine neue Creme probiert und ihr nicht diese Möglichkeit gibt, sondern schnell zur nächsten wechselt, kann mit sensiblen Reaktionen rechnen. Auch die Bedürfnisse ändern sich nach Jahreszeiten. Spricht die Haut in warmen Monaten besonders auf feuchtigkeitsreiche Pflege an, braucht sie bei Temperaturen ab 8 bis 5 °C zusätzlich fetthaltige Faktoren. Kommt eine Kundin sehr gut mit ihrer Gesichtspflege zurecht, empfehlen Sie in der kalten Jahreszeit ein hypoallergenes Öl, beispielsweise mit Mandeln oder Amaranth. Ersteres wird dank seiner

guten Verträglichkeit schon bei Babys angewendet. Morgens eine kleine Menge mit der Gesichtscrème mischen, auftragen und schon ist die Haut winterlich gewappnet. Achten Sie bei Ölen darauf, dass sie möglichst wenige Zusätze enthalten und parfümfrei sind. Diese kleine Maßnahme hilft vielen Frauen schnell, Trockenheitsirritationen zu beseitigen. Fragen Sie nach, wie lange die Haut bereits sensibel reagiert. Es können Anzeichen einer Erkrankung wie Psoriasis, Neurodermitis, Diabetes, Gluten- oder Milchzuckerunverträglichkeit, Rosazea oder seborrhoische Dermatitis sein. Hier lohnt sich die Abklärung durch einen Facharzt. Hauptziel ist, die natürliche Schutzfunktion wieder ins Gleichgewicht zu steuern. Empfehlen Sie deshalb Produkte, die aus möglichst wenigen, dafür hochwertigen Inhaltsstoffen bestehen. Bewährt hat sich zudem, innerhalb einer Pflegelinie oder einem Hersteller zu bleiben und alles aufeinander abzustimmen. Denn jeder Produzent verwendet verschiedene Grundbausteine für sein Sortiment. Und die Haut sollte sich erst einmal wieder beruhigen. Inhaltsstoffe wie Allantoin und Bisabolol

wirken reizlindernd und entspannend. Calendula und Ringelblume regenerieren sensible Haut und wirken entzündungshemmend. Feuchthaltefaktoren wie Urea, Panthenol, Nachtkerzenöl, Gamma-Linolensäure und Aquaporine haben sich bei sensibler Haut bewährt. Alle Produkte immer parfümfrei auswählen. Wird Naturkosmetik von der Kundin

re Hautfeinde. Hier ist Maßhalten und Entsagen wichtig und sinnvoll. Entspannungen wie Meditation oder autogenes Training sowie regelmäßiger Sport sind gute Maßnahmen zum Stressabbau. Vitalstoffarmes Essen und ständig sehr scharf gewürzte Speisen hinterlassen auf der Haut ihre Spuren. Deshalb ist es ratsam, Schärfe beispielsweise durch Chili

»Achten Sie bei den Ölen darauf, dass sie möglichst wenige Zusätze enthalten und parfümfrei sind.«

gewünscht, geben Sie Cremes und Co. ohne Pflanzenauszüge und ätherische Öle den Vorzug. Sie können, je nach Hauttyp, unnötige Allergieauslöser sein.

Reizgefahr: Essen, Alkohol, Stress Raten Sie der Kundin, auch etwas im Hinblick auf ihren Lebensstil zu tun. Übermäßiger Kaffee-, Alkohol- und Nikotinkonsum sind wah-

oder Currypasten zu reduzieren. Sensible Haut kann sich durch Vitalstoffreiches wie Obst, Gemüse, Nüsse, Pflanzenfette, Vollkornprodukte und Fisch verbessern. Wer darauf achtet, abwechslungsreich auszuwählen, betreibt aktive Hautpflege von innen. ■

Kirsten Metternich, Journalistin