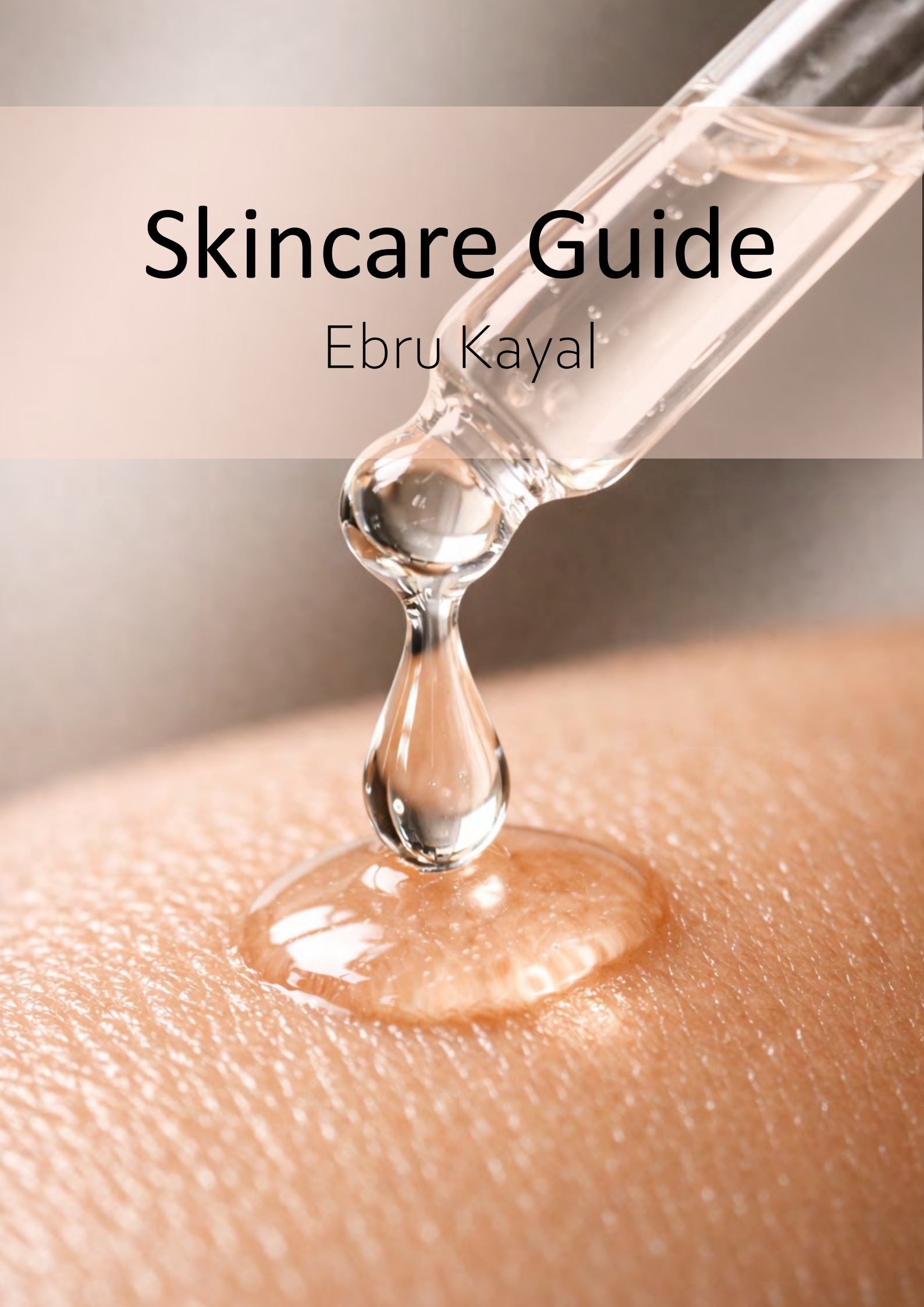


Skincare Guide

Ebru Kayal



Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen	4
Grundlagen der Hautpflege	5
Reinigung mit Schaum, Gel, Milch oder Öl?	8
Double Cleansing.....	9
Mizellenwasser	10
Reinigungsdauer und Technik.....	11
Mikrofasertücher	12
Gesichtsreinigungsbürsten.....	12
Reinigungstücher.....	13
Toner und pH-Wert.....	14
Serum als Wirkstoff-Booster	16
Creme für Schutz und Pflege	16
Augenpflege	17
Masken	17
Der Kollagen-Hype ¹	20
Die Hyaluron-Lüge ²	22
Trend-Wirkstoffe.....	22
Der „Glass Skin“ Trend	23
Regelmäßige Hautpflege vs. Kosmetikstudio	24
Alltagstipps für gesunde Haut	24
Make-up Zusatzprodukte.....	25
Wenn Make-up sich abrollt	26
Lippenpflege.....	28
Selbstbräuner.....	29
Rasieren & Dermaplaning	30
Deo vs. Antitranspirant ³	31
DIY vs. kommerzielle Produkte.....	32
KI-Chatbots als smarte Helfer bei der Hautpflege.....	32
Kosmetikverpackungen.....	33
Kosmetikprodukte richtig lagern.....	34
Mogelpackungen.....	35
UV-Strahlung und Sonnenschutz	37
Warum täglicher Sonnenschutz so wichtig ist	37

Wie viel Sonnenschutz brauchst du?	38
LSF 30 vs. LSF 50 – Was ist besser?.....	38
Creme, Spray oder Puder?	38
Sonnenallergie	40
Sonnenschutz bei unreiner Haut – Warum er wichtig ist.....	40
Sonnenschutz bei Babys und Kindern.....	41
Verschwörung Sonnenschutz ⁴	42
Teure Pflegeprodukte besser?	45
Was ist Naturkosmetik?	46
Gefahren von Duftstoffen	47
Lebensstil und Ernährung	48
Nahrungsergänzung – was wirklich sinnvoll ist.....	49
Fett ist nicht gleich Fett.....	51
Zucker und Alternativen	52
Protein für Gesundheit und Haut	52
Bio-Produkte für Haut und Gesundheit.....	53
Home-Tools	54
Professionelle Behandlungen	57
Wenn das Gefühl für Schönheit verloren geht	62
Wahre Ausstrahlung: Perfektion ist eine Illusion.....	64
Hautzustände & Skincare-Routinen	66
Normale Haut	68
Trockene Haut.....	78
Ölige, unreine Haut	90
Mischhaut.....	106
Unverzichtbare SOS-Produkte	117
Typische Hautprobleme auf einen Blick	119
Akne vulgaris	121
Aknenarben	123
Erweiterte Poren.....	125
Empfindliche Haut	127
Gestörte Hautbarriere	129
Rosazea	131
Couperose.....	133
Periorale Dermatitis.....	135

Kontaktdermatitis / Allergische Reaktionen.....	137
Lupus erythematodes (kutane Form).....	140
Trockene, fette Haut (Seborrhoea sicca)	142
Reife Haut	144
Hyperpigmentierung, Solar Lentigines und Melasma	146
Durch Sonne beanspruchte Haut	150
Hefepilze (Malassezia)	152
Fungal Akne (Malassezia Follikulitis)	153
Seborrhoisches Ekzem	155
Pityriasis versicolor (Kleienpilzflechte).....	157
Fadenpilz (Dermatophyten).....	159
Tinea corporis (Körperpilz).....	160
Tinea pedis (Fußpilz).....	161
Keratosis pilaris.....	162
Talgzysten (Epidermoidzysten)	164
Milien / Grießkörner	166
Schuppenflechte (Psoriasis).....	168
Neurodermitis (Atopische Dermatitis)	170
Pityriasis alba	172
Herpes simplex (Lippenherpes).....	174
Zusammenfassung alle Hauttypen & Hautzustände.....	176
Die ABCDE-Regel zur Hautkrebs-Früherkennung.....	180
Narben	182
Wirkstoff-Katalog.....	186
Tenside	191
Öle in der Hautpflege	192
Säurepeelings	195
Bedenkliche Inhaltsstoffe	201
Produktmarken	203
Forschung & Studien	208
Kanal-Empfehlungen	209
⚠ Wichtige Hinweise	211
Quellenangaben	212

Nutzungsbedingungen

Haftungsausschluss

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine individuelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch ausgebildetes Fachpersonal. Jede Leserin handelt eigenverantwortlich. Eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Urheberrecht und Nutzung

Dieses Dokument wurde exklusiv für Kundinnen und Kunden von Ebru Kayal erstellt. Es enthält Fachwissen, persönliche Erfahrungen sowie sorgfältig zusammengestellte Informationen, die speziell auf die individuelle Hautpflege abgestimmt sind. Das Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Verbot der Weitergabe

Das Teilen dieses Dokuments mit Dritten ist untersagt. Es unterliegt dem Urheberrecht. Jede Form der Verbreitung in digitaler oder gedruckter Form stellt eine Urheberrechtsverletzung dar und kann rechtliche Schritte nach sich ziehen.

Rechtliche Konsequenzen bei Verstoß

Bei unerlaubter Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung können zivilrechtliche Schadensersatzforderungen bis zu 50.000 Euro geltend gemacht werden. Zusätzlich sind strafrechtliche Maßnahmen möglich, die Geldbußen oder Freiheitsstrafen zur Folge haben können. Die genaue Höhe der Strafe richtet sich nach dem Umfang und der Schwere des Verstoßes und wird individuell durch das zuständige Gericht festgelegt.

Vertrauen und Fairness

Dieses Wissen wird im Vertrauen geteilt, dass es verantwortungsvoll genutzt wird. Die geleistete Arbeit und investierte Zeit hinter diesen Inhalten sind zu respektieren.

Grundlagen der Hautpflege

Eine regelmäßige Hautpflege hilft dabei, die Haut gesund und gepflegt zu halten. Wichtig ist dabei, nicht möglichst viele Produkte zu verwenden, sondern solche, die zum eigenen Hauttyp passen und diese in einer sinnvollen Reihenfolge anzuwenden. Jede Haut ist einzigartig und Hautzustände können sich im Laufe der Zeit verändern, etwa durch Wetter, Stress, Hormone oder Ernährung.

Deshalb ist es wichtig, sich mit den Grundlagen der Hautpflege vertraut zu machen. Dieses E-Book unterstützt dabei, das nötige Wissen aufzubauen, um eigenständig gute Entscheidungen für die eigene Haut treffen zu können, ohne sich vom Überangebot an Produkten, wechselnden Trends oder bezahlten Empfehlungen durch Influencer verunsichern zu lassen.

Im Mittelpunkt steht ein klarer, sachlicher Überblick: Von den gängigsten Reinigungsmethoden über Seren, Cremes und Masken bis hin zu wichtigen Wirkstoffen, Säuren, Ölen und Vitaminen. Auch Themen wie Sonnenschutz, Naturkosmetik, Duftstoffe und Verpackungen werden beleuchtet.

Darüber hinaus geht es um unterstützende Faktoren wie Ernährung, Lebensstil, Nahrungsergänzung und Home-Tools. Ein eigenes Kapitel widmet sich verschiedenen Hautzuständen, etwa trockener, unreiner, empfindlicher oder reifer Haut und bietet passende Routine-Empfehlungen. Professionelle Behandlungen, medizinische Verfahren und wissenschaftlich geprüfte Inhalte runden das Gesamtbild ab.

Dieses E-Book ist keine Werbeschrift, sondern eine praktische und unabhängige Hilfe für alle, die sich nicht blenden lassen wollen, sondern den Überblick behalten möchten, um ihre Haut mit mehr Sicherheit, Klarheit und Verständnis zu pflegen.

Die folgenden Schritte bilden die Grundlage einer allgemeinen Skincare-Routine. Für detaillierte Empfehlungen zum jeweiligen Hauttyp siehe [Hautzustände>>](#)

Schritt 1: Reinigung:

- Morgens genügt klares Wasser zum reinigen. Außer bei fettiger und unreiner Haut kann ein wasserbasierter Reiniger (z. B. Reinigungsgel) benutzt werden.
- Abends sollte die Reinigung an den jeweiligen Hauttyp angepasst werden:
 - Bei sensibler oder trockener Haut ein milder Reiniger.
 - Bei öliger, unreiner Haut klärende Produkte mit z. B. Salicylsäure.
 - Nach Make-up-Einsatz: Reinigungsöl- oder Balm, idealerweise in Kombination mit einem Mikrofasertuch.
 - Bei sehr hartnäckigem Make-up: Double-Cleansing-Methode anwenden; Zuerst Reinigungsöl oder Balm, anschließend wasserbasierter Reiniger. (Vorsicht: Doppelte Reinigung kann die Haut auf Dauer reizen).



Schritt 2: Toner (optional)

Toner sind kein Muss, können aber dabei helfen, Rückstände des Reinigungsgels zu entfernen und den pH-Wert der Haut zu regulieren. Bei empfindlicher Haut empfehlen sich pflegende und besonders sanfte Formulierungen. Fettige oder unreine Haut kann von einem Toner mit Salicylsäure (BHA) profitieren, da dieser überschüssigen Talg reguliert und die Poren klärt.

Schritt 3: Serum

Ein Serum liefert gezielt Wirkstoffe, die optimal auf den jeweiligen Hautzustand abgestimmt sind. Nach der Reinigung werden passende Wirkstoffe wie z. B. Niacinamid, Ceramide, Peptide, Vitamin C oder Retinoide aufgetragen. Dabei sollte man sich auf wenige, gut formulierte Produkte konzentrieren, da zu viele Wirkstoffe die Haut schnell überfordern können.

Schritt 4: Creme / Sonnenschutz

- Morgens kann anstelle einer Creme ein Sonnenschutz verwendet werden, der zum Hauttyp passt. Er kann die Feuchtigkeitspflege ersetzen und schützt die Haut zusätzlich mit LSF 30 bis 50+ vor Hautalterung, Pigmentflecken, Hautschäden und Hautkrebs.
- Abends empfiehlt sich ein Pflegeprodukt, das die Haut mit Feuchtigkeit und Lipiden versorgt, zum Beispiel mit Ceramiden, Panthenol, Glycerin oder Urea. Die Textur sollte zum Hauttyp passen:
 - Gel-Creme: leicht und wasserbasiert, ideal für fettige und unreine Haut.
 - Emulsion: Mischung aus Wasser und Öl, je nach Formulierung leicht bis etwas reichhaltiger, für viele Hauttypen geeignet.
 - Lotion: dünnflüssig, leicht und schnell einziehend, geeignet für normale bis leicht trockene Haut.
 - Creme: reichhaltig und pflegend, ideal für trockene Haut.

Auf zusätzliche Feuchtigkeit kann in manchen Fällen verzichtet werden, zum Beispiel wenn die Haut bereits sehr fettig und unrein ist.

Schritt 5: Make-up

Make-up sollte als letzter Schritt angewendet werden. Make-up gehört zwar nicht direkt zur Hautpflege, wird hier aber erwähnt, da viele es täglich nutzen. Empfehlenswert sind auch All-in-One-Produkte, die Pflege, UV-Schutz und Make-up kombinieren. So vermeidet man zusätzliche Schichten und reduziert das Risiko verstopfter Poren.

Reinigung mit Schaum, Gel, Milch oder Öl?

Für eine wirksame und gleichzeitig hautschonende Pflege sollte ein Reinigungsprodukt gewählt werden, das zum jeweiligen Hauttyp passt. Schaum, Gel, Milch und Öl unterscheiden sich dabei nicht nur in ihrer Konsistenz, sondern auch in ihrer Reinigungswirkung. Entscheidend sind vor allem die enthaltenen **Tenside**>> also waschaktive Substanzen, die Schmutz, Talg und Make-up von der Haut lösen.



- Schaum- und Gelreiniger enthalten häufig mehr oder stärkere Tenside, wodurch sie besonders gut schäumen und gründlich reinigen. Sie eignen sich daher gut für fettige oder unreine Haut. Es gibt jedoch auch milde Formulierungen mit sanften Tensiden, die eine schonende Reinigung ermöglichen, auch für trockene oder empfindliche Haut.
- Reinigungsmilch ist meist cremiger und enthält mildere Tenside, die gleichzeitig pflegen, weshalb sie ideal für trockene, sensible oder reife Haut geeignet ist. Sowohl Schaum, Gel als auch Reinigungsmilch gehören zu den wasserbasierten Reinigern. Sie entfernen vor allem wasserlösliche Rückstände wie Schweiß und Schmutz und sind deshalb gut für die tägliche Reinigung geeignet.
- Reinigungsöle lösen besonders gründlich fettlösliche Rückstände wie Make-up, Sonnencreme und überschüssigen Talg. Entscheidend ist jedoch die Formulierung. Ein hochwertiges Reinigungsöl enthält Emulgatoren, die dafür sorgen, dass sich das Öl beim Kontakt mit Wasser in eine milchige Textur verwandelt und sich vollständig abspülen lässt. In diesem Fall können alle Rückstände oft schon in einem Schritt entfernt werden. Ist die Reinigungskraft nicht ausreichend oder bleibt ein spürbarer Film auf der Haut zurück, kann eine anschließende Reinigung mit einem wasserbasierten Produkt im Sinne des Double Cleansing (siehe nächster Abschnitt) sinnvoll sein.

Wichtig ist außerdem, dass nicht jedes Öl zur Gesichtereinigung geeignet ist. Speziell entwickelte Reinigungsöle enthalten waschaktive Substanzen beziehungsweise Emulgatoren, damit sie sich mit Wasser verbinden und gründlich abspülen lassen. Reine Öle wie Speiseöle enthalten diese Zusätze nicht, lassen sich schwer entfernen und können einen fettigen Film hinterlassen, der die Haut unnötig belastet.

💡 **Fazit:** Ob Schaum, Gel, Milch oder Öl, entscheidend ist eine Formulierung, die ohne aggressive Zusätze auskommt und zum jeweiligen Hauttyp sowie den individuellen Bedürfnissen passt. Morgens kann auf zusätzliche Reinigungsprodukte verzichtet werden, sofern die Haut nicht sehr fettig ist, in vielen Fällen genügt klares Wasser. Abends hingegen ist eine gründliche Reinigung besonders wichtig, da sich im Laufe des Tages Sonnenschutz, Schmutz und Ablagerungen aus der Umwelt ansammeln. Auch die Menge und Art des Make-ups spielt eine Rolle. Wird nur wenig Make-up getragen, genügt eine sanfte Reinigung, bei stärkerem Make-up sollte die Haut entsprechend gründlicher gesäubert werden. Es kommt also stets auf die Situation und die Hautbeschaffenheit an.

Double Cleansing

Beim Double Cleansing wird das Gesicht in zwei Schritten gereinigt. Zuerst kommt entweder ein ölbasierter Reiniger wie ein Reinigungsöl oder Balm zum Einsatz, um Make-up, wasserfesten Sonnenschutz und überschüssiges Fett zu lösen. Danach folgt ein wasserbasierter Reiniger, beispielsweise ein Gel oder eine Reinigungsmilch, um verbleibende Rückstände zu entfernen. Eine doppelte Reinigung ist vor allem abends bei starkem, wasserfestem Make-up oder Sonnenschutz sinnvoll.

In der Praxis ist diese Methode jedoch nicht immer notwendig. In vielen Alltagssituationen reicht jedoch ein guter Ölreiniger oder Balm in Kombination mit einem Mikrofasertuch vollkommen aus, ohne die Haut zu reizen. Ein hochwertiges Reinigungsöl oder ein gut formulierter Balm, zum Beispiel von „Transparent Lab“, kann Make-up, Sonnenschutz und Talg häufig bereits in einem einzigen Schritt gründlich lösen. Voraussetzung ist, das Produkt ausreichend lange einzumassieren, mit etwas Wasser zu emulgieren und anschließend sorgfältig abzuspülen. Ergänzend kann ein angefeuchtetes, wiederverwendbares Mikrofasertuch verwendet werden, um letzte Make-up- oder Produktreste sanft abzunehmen.



Mizellenwasser

Statt eines Reinigungsöls kann Mizellenwasser als Make-up-Entferner verwendet werden. Milde Varianten wie „Bioderma Sensibio H2O“ oder „InAO“ sind für empfindliche Haut geeignet, da sie keine reizenden Duftstoffe oder austrocknenden Alkohole enthalten. Alternativ sind auch andere Mizellenwasser wie von Garnier geeignet. Mizellenwasser wird mit einem Wattepad sanft über die Haut gestrichen, um Make-up, Schmutz und überschüssigen Talg zu lösen. Rückstände des Produkts oder des gelösten Schmutzes können jedoch auf der Haut verbleiben. Werden diese Rückstände nicht abgespült, kann dies die Haut stark reizen und belasten. Kritische Stimmen beziehen sich meist auf eine falsche Anwendung; bei richtiger Anwendung besteht kein Problem.

Die Haut sollte nach der Verwendung von Mizellenwasser immer gründlich mit Wasser abgespült werden, auch wenn die Hersteller etwas anderes empfehlen. Bei sehr starkem Make-up oder fettiger Haut kann anschließend ein milder Reiniger, zum Beispiel ein Gel, genutzt werden, um die Haut vollständig zu reinigen.

Mizellenwasser ist somit eher eine Ergänzung bei stärkerer Verschmutzung, zum Beispiel nach einem langen Tag mit Make-up oder Sonnenschutz, und kein Ersatz für eine vollständige Reinigung.



Reinigungsdauer und Technik

Die Dauer der Gesichtereinigung wird häufig unterschätzt. Es geht nicht nur darum, das Produkt (z. B. Reinigungsgel oder Öl) aufzutragen, sondern vor allem darum, es sanft und lang genau einzuarbeiten, damit Schmutz, Make-up-Reste und überschüssiges Hautöl zuverlässig gelöst werden. Dabei ist die Technik entscheidend: sanftes Massieren mit den Fingerspitzen, lauwarmes Wasser und gründliches Einreiben sorgen für eine effektive und schonende Reinigung.

Empfohlene Dauer

- Normale Reinigung: 30–60 Sekunden.
- Bei Make-up oder schwerer Verschmutzung: 45–60 Sekunden.
- Sehr fettige oder unreine Haut: Bis zu 120 Sekunden.
- Zu langes Waschen (>60 Sekunden) bei normaler oder trockener Haut ist unnötig und kann reizen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung für die perfekte Gesichtereinigung

1. Erst Hände waschen: Saubere Hände verhindern die Übertragung von Bakterien.
2. Gesicht mit lauwarmem Wasser anfeuchten (außer bei Gesichtölen auf trockene Haut auftragen bzw. immer Hersteller Angaben beachten)
3. Reinigungsprodukt auftragen und sanft einmassieren, dabei nicht rubbeln. Dauer beachten (siehe oben).
4. Gründlich mit Wasser abspülen.
5. Tipp: Wiederverwendbare Mikrofaser-tücher leicht anfeuchten und sanft über das Gesicht streichen, um letzte Make-up-Reste aufzunehmen, ohne die Haut zu reizen.
6. Sanft trocken tupfen (nicht reiben!). Dabei sauberes Handtuch verwenden.
7. Mit der weiteren Pflegeroutine fortfahren.

Mikrofasertücher

Mikrofasertücher oder -pads sind eine sanfte und effektive Alternative zu Wattepaden oder Make-up-Entfernern. Sie reinigen gründlich und schonen die Haut. Dabei ist jedoch Vorsicht geboten: Werden die Tücher nicht regelmäßig gewaschen, können sich Bakterien ansammeln, die bei der nächsten Anwendung auf die Haut gelangen. Deshalb sollten diese nach wenigen Nutzungen in die Waschmaschine.



In Drogerien sind die erhältlichen Größen oft zu klein oder zu groß und vergleichsweise teuer für die praktische Anwendung. Bei Amazon gibt es dagegen passende Sets zu guten Preisen, zum Beispiel 12 Stück für etwa 12 Euro. So hat man genügend Tücher auf Vorrat und kann ein Tuch nach drei bis vier Anwendungen in die Waschmaschine geben, ohne dass der Vorrat knapp wird. Ein praktischer Suchbegriff auf Amazon ist „Mikrofaser Make-up Entferner 5 x 5 inch“, um geeignete Mikrofasertücher zu finden.



Gesichtsreinigungsbürsten

Gesichtsreinigungsbürsten können besonders bei ölgiger Haut oder vergrößerten Poren hilfreich sein. Allerdings besteht bei ihrer Anwendung die Gefahr, dass sie die Haut reizen und die natürliche Schutzbarriere schädigen, vor allem Modelle mit Borsten. In den feinen Borsten können sich leicht Rückstände von Make-up, Talg oder Schmutz festsetzen. Diese gelangen bei der nächsten Anwendung zurück auf die Haut und können Unreinheiten oder Entzündungen verschlimmern. Zusätzlich kann die mechanische Reibung die Haut reizen und so die Entzündungen verstärken oder deren Ausbreitung begünstigen.

Silikonvarianten gelten als schonender und hygienischer, da sie sich einfacher reinigen lassen und durch ihre Struktur eine sanfte Mikromassage erzeugen können. Dennoch sind auch viele dieser Modelle, insbesondere elektrische Varianten, nicht risikofrei. Eine zu häufige oder intensive Anwendung kann die Haut ebenfalls reizen. Grundsätzlich gilt: Gesichtsreinigungsbürsten sind nicht notwendig. Eine Reinigung mit den Händen und geeigneten Produkten reicht meistens vollkommen aus.

Reinigungstücher

Reinigungstücher können in bestimmten Situationen hilfreich sein, zum Beispiel auf Reisen, nach dem Sport oder wenn gerade keine andere Reinigungsmöglichkeit zur Verfügung steht. Sie entfernen oberflächlich Make-up und Schmutz, sind aber keine vollwertige Reinigungsmethode. Viele Tücher enthalten reizende Inhaltsstoffe wie Alkohol, Duftstoffe oder aggressive Tenside, die die Haut austrocknen oder irritieren können. Selbst als „sensitiv“ deklarierte Produkte können Rückstände hinterlassen, die nicht auf der Haut bleiben sollten.

Deshalb gilt hier: Reinigungstücher sollten immer nur als Notlösung verwendet und die Haut anschließend entweder mit Wasser, sanften Waschgel oder -milch gereinigt werden, um alle Rückstände zu entfernen. Für die tägliche Anwendung sind sie nicht geeignet, da sie die Haut aus dem Gleichgewicht bringen und langfristig eher schaden können.



💡 Fazit: Hilfsmittel können in vielen Fällen, wie zum Beispiel auf Reisen, bei Zeitmangel oder bei starkem Make-up-Einsatz unterstützend sein. Sie bergen jedoch auch Risiken, besonders bei sensibler oder entzündlicher Haut. Mizellenwasser oder Reinigungsöle sind bei starkem Make-up oder Sonnenschutz eine sinnvolle Methode zur Vorreinigung und sollten gründlich abgewaschen werden. Reinigungstücher sind allenfalls eine Notlösung zum Beispiel im Urlaub und ersetzen keine vollwertige Reinigung.

Toner und pH-Wert

Toner werden oft als pH-regulierend beworben, doch das trifft heute meist nicht mehr zu. Dabei kann die Regulierung des pH-Werts der Haut durchaus sinnvoll sein, da die Haut eine natürliche Schutzbarriere besitzt: Den Säureschutzmantel, der mit einem leicht sauren Wert von etwa 4,5 bis 5,5 vor schädlichen Bakterien, Pilzen und Umwelteinflüssen schützt. Die pH-Skala reicht von 0 bis 14:

- Werte unter 7 sind sauer
- Werte über 7 sind basisch (alkalisch)

Basisch ist also das Gegenteil von sauer. Nach der Reinigung kann der pH-Wert durch basische oder aggressive Reinigungsmittel kurzfristig gestört werden, was die Haut empfindlicher für Irritationen und Infektionen macht. Die Haut kann ihren pH-Wert zwar selbst regulieren, aber dieser Prozess dauert oft mehrere Stunden. Toner, die gezielt mit milden, säurehaltigen oder pH-puffernden Inhaltsstoffen wie Milchsäure oder Fruchtsäuren formuliert sind, können helfen, den pH-Wert schneller wieder in den idealen, leicht sauren Bereich zu bringen und so die Hautbarriere zu stabilisieren. Zusätzlich entfernen sie Rückstände von Reinigungsmitteln oder Make-up.

Viele Toner auf dem Markt sind eher neutral oder nur leicht sauer und regulieren den pH-Wert nicht gezielt. Sie erfüllen vor allem Funktionen wie Feuchtigkeitsversorgung, Beruhigung oder milde Reinigung. Im Sommer, wenn die Haut bereits viel schwitzt und fettig ist, kann ein Liquid-Toner eine leichtere Alternative zum Serum sein. Es gibt auch Toner mit verschiedenen Wirkstoffen und Säuren, die gezielt auf bestimmte Hautbedürfnisse wirken, zum Beispiel bei unreiner Haut, großen Poren oder ungleichmäßigem Teint. Oft sind diese Wirkstoffe in Seren in höheren Konzentrationen enthalten. Letztendlich muss man ausprobieren, welche Formulierung für die eigene Haut besser passt und angenehmer ist.

Ein weiterer Vorteil vieler Toner ist, dass sie pur, ohne Watte pads, aufgetragen werden können. So geht kein Produkt verloren und die Wirkstoffe können besser von der Haut aufgenommen werden. Außerdem können Toner genutzt werden, um stark wirkstoffhaltige Seren abzumildern oder deren Wirkung gleichmäßiger zu verteilen.

💡 Fazit: Aktuell liegt der Schwerpunkt bei Tonern hauptsächlich auf sanfter Reinigung und Feuchtigkeitszufuhr, während Produkte mit klarer pH-regulierender Wirkung eher selten sind. Wer gezielt den pH-Wert der Haut ausgleichen möchte, sollte deshalb auf entsprechende Inhaltsstoffe achten, die den Säureschutzmantel effektiv unterstützen. Insgesamt sind Toner kein Muss und in den meisten Fällen nicht erforderlich, erfüllen jedoch nützliche Funktionen, wenn sie richtig ausgewählt werden.



Serum als Wirkstoff-Booster

Ein Serum ist ein hochkonzentrierter Wirkstoff-Booster für deine Haut. Es ist deutlich leichter als eine Creme, zieht schnell ein und enthält eine besonders hohe Dosis an aktiven Inhaltsstoffen, die gezielt bestimmte Hautbedürfnisse ansprechen, etwa Feuchtigkeitsmangel, Falten, Pigmentflecken oder Unreinheiten. Die Basis eines Serums ist meist Wasser, wodurch es tiefer in die Haut eindringen kann. Darin gelöst sind die eigentlichen Stars: Wirkstoffe wie

- Vitamin C (Ascorbic Acid): Wirkt aufhellend und sorgt für mehr Glow.
- Retinol: Reduziert Falten sowie Pigmentflecken.
- Niacinamid: Reguliert die Talgproduktion und verfeinert das Hautbild.
- Glycerin: Zieht Feuchtigkeit an und hilft, die Haut langfristig hydratisiert zu halten.
- Ceramide: Stärken die Hautbarriere und schützen vor Feuchtigkeitsverlust.
- Hyaluronsäure (Sodium Hyaluronate): Spendet Feuchtigkeit.

Creme für Schutz und Pflege

Eine Creme ist eine reichhaltigere Pflegeform, die hauptsächlich aus einer Mischung aus Wasser und Ölen besteht, etwa Sheabutter oder Sonnenblumenöl. Ihre Aufgabe ist es, die Haut zu nähren und eine schützende Barriere zu bilden. Eine Creme enthält auch:

- Feuchthaltemittel wie Glycerin, Urea, Allantoin, Hyaluronsäure oder Panthenol: Sie binden und speichern Feuchtigkeit in der Haut.
- Verdickungsmittel wie Xanthan Gum: Gibt eine geschmeidige Konsistenz.
- Konservierungsstoffe wie Natrium Benzoate: Sorgen für Haltbarkeit.
- Wirkstoffe wie Vitamine: Pflegen die Haut, kommen in Cremes jedoch oft in niedrigerer Dosierung vor als in Seren.

Der Unterschied auf einen Blick:

- Serum: Der gezielte Problemlöser. Leicht, hochkonzentriert, dringt tiefer in die Haut ein und wirkt intensiv.
- Creme: Das „Schutzschild“ für die Haut: Reichhaltig, feuchtigkeitsspendend und bewahrt die Hautbarriere.

💡 Anwendung: Das Serum immer vor der Creme auftragen. So können die Wirkstoffe des Serums optimal wirken, bevor die Creme die Haut schützt und Feuchtigkeit einschließt. Wichtig: Achte auf deinen individuellen Hautzustand. Bei sehr fettiger oder öligiger Haut kann auf die Creme verzichtet werden; hier reicht oft schon das Serum, um die Haut ausreichend zu versorgen, ohne sie zusätzlich zu beschweren.

Augenpflege

Spezielle Produkte für die Augenpartie sind oft überbewertet. In ihrer Wirkung unterscheiden sie sich kaum von Gesichtsseren oder -cremes. Die Inhaltsstoffe sind meist identisch, lediglich die Verpackung ist kleiner und der Preis höher. Auch Roll-Ons und Gel-Patches bieten keine langfristigen Vorteile. Die kühlende, abschwellende Wirkung lässt sich ebenso mit einem gekühlten Löffel erzielen. In vielen Fällen handelt es sich eher um Marketing als um eine notwendige Ergänzung zur Hautpflege. Der zusätzliche Kauf ist daher überflüssig.



Masken

Masken gehören für viele Menschen zu einer festen Hautpflegeroutine. Grundsätzlich gilt jedoch: Egal welche Maskenart verwendet wird, entscheidend sind immer die enthaltenen Inhaltsstoffe und die individuellen Bedürfnisse der Haut. Manche Masken können sinnvoll sein und die Pflege gezielt ergänzen, andere sind hingegen eher ein zusätzlicher Komfort als eine wirkliche Notwendigkeit. Häufig lässt sich derselbe Effekt bereits mit einer gut formulierten täglichen Pflegeroutine erreichen. Viele Masken sind daher eher ein „Extra“ und nicht zwingend erforderlich für eine gesunde Haut. Wichtig ist deshalb, Produkte kritisch zu betrachten und zu prüfen, ob sie der Haut tatsächlich einen Mehrwert bieten.

Crememasken

Crememasken enthalten meist pflegende und rückfettende Inhaltsstoffe wie Öle, Vitamine oder Ceramide, die die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen und beruhigen. Sie sind besonders gut geeignet für trockene, empfindliche oder reife Haut und unterstützen die Regeneration der Hautbarriere. Dennoch reicht im Alltag oft schon eine gut formulierte, reichhaltige Creme aus. Eine zusätzliche Crememaske ist also nicht zwingend notwendig. Tipp: Für eine optimale Wirkung kann zuvor ein pflegendes Serum aufgetragen werden. Die Crememaske wirkt dann leicht okklusiv und hilft dabei, die Wirkstoffe besser in der Haut einzuschließen und ihre Wirkung zu unterstützen.

Tonerde- und Heilerde-Masken

Tonerde- und Heilerde-Masken wirken vor allem reinigend und talgregulierend. Sie ziehen überschüssigen Talg aus den Poren, verfeinern das Hautbild und wirken entzündungshemmend. Diese Masken sind besonders geeignet für unreine, fettige oder Mischhaut, da sie die Haut klären und helfen, Hautunreinheiten vorzubeugen. Allerdings können sie bei zu langem Einwirken austrocknend wirken, weshalb eine anschließende Pflege wichtig ist. In der professionellen Hautpflege werden Tonerde-Masken deshalb gezielt eingesetzt, um die Haut zu reinigen und zu mattieren.

Gelmasken

Gelmasken sind leicht in der Textur, spenden Feuchtigkeit und wirken oft angenehm kühlend. Sie enthalten beruhigende Wirkstoffe, die Rötungen mildern und die Haut nach Belastung entspannen können. Besonders nach intensiven Behandlungen oder bei empfindlicher, gereizter Haut sind sie ideal, um Feuchtigkeit aufzufüllen und die Hautbarriere zu stärken. Wie bei allen Hautpflegeprodukten gilt auch hier: Auf eine gute Formulierung achten! Empfehlenswert sind Produkte mit einem hohen Anteil an Aloe Vera sowie feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie beispielsweise Glycerin, Ceramide, Hyaluronsäure oder Panthenol.

Peel-off-Masken

Peel-off-Masken trocknen auf der Haut an und werden danach abgezogen, um Mitesser und Hautschüppchen zu entfernen. Sie erzeugen oft einen sofortigen glättenden Effekt und hinterlassen die Haut frisch. Allerdings können sie die Hautbarriere reizen und sind für empfindliche oder trockene Haut nicht geeignet, da sie teilweise Härchen und oberste Hautschichten mit abziehen. Aus diesem Grund sind Peel-off-Masken in der professionellen Hautpflege eher weniger empfehlenswert, da sie keinen langfristigen Nutzen bringen und die Haut unnötig belasten können.

Tuchmasken

Die meisten Tuchmasken bestehen zum Großteil aus Wasser, oft über 90 %. Man zahlt also im Grunde viel Geld für verdicktes Wasser in einer Einwegverpackung. Besonders Produkte aus der Drogerie sind häufig stark parfümiert und dadurch unnötig belastend für die Haut. Natürlich gibt es Ausnahmen. Einige Tuchmasken enthalten hochwertige Inhaltsstoffe, etwa einen hohen Anteil an Aloe Vera, das beruhigend und intensiv feuchtigkeitsspendend wirkt. Solche Produkte sind jedoch selten im Standardsortiment zu finden. Grundsätzlich gilt, Tuchmasken sind nicht notwendig und in den meisten Fällen schlichtweg überflüssig. Wer seiner Haut wirklich etwas Gutes tun möchte, greift besser zu einem gut formulierten Serum oder einem reinen Aloe-Vera-Gel. Das ist effektiver, nachhaltiger und oft deutlich hautfreundlicher.

Silikonmasken

Für Silikonmasken trägst du zuerst großzügig ein Serum auf die Haut auf. Danach legst du die wiederverwendbare Silikonmaske darüber. Anders als Tuchmasken sorgt das Silikon dafür, dass das Serum intensiver in die Haut einzieht, da es einen leichten Okklusionseffekt erzeugt und die Wirkstoffe länger auf der Haut verbleiben. Du kannst die Maske genauso lange wie eine Standard-Tuchmaske einwirken lassen, zum Beispiel 15 bis 20 Minuten. Nach Abschluss solltest du die Maske gründlich reinigen, damit sie wiederverwendet werden kann. Sie ist auf Dauer deutlich günstiger und nachhaltiger, da kein Einwegmaterial verschwendet wird.



💡 Fazit: Bei allen Maskenarten kommt es immer auf die jeweiligen Inhaltsstoffe an. Wichtig ist, dass sie frei von reizenden Substanzen sind, denn nur so kann die Haut wirklich profitieren. Es ist ratsam, Produkte und ihre Inhaltsstoffe genau zu betrachten, bevor man sie verwendet, da sonst mehr Schaden als Nutzen entstehen kann. Außerdem sollten Masken nicht zu häufig angewendet werden, um eine Überpflege zu vermeiden. In der Regel reicht eine gut abgestimmte tägliche Pflegeroutine völlig aus, um die Haut gesund und schön zu erhalten.



Der Kollagen-Hype¹

Kollagen ist ein wichtiges Strukturprotein der Haut, das Elastizität und Festigkeit verleiht, und die körpereigene Produktion nimmt mit dem Alter ab. Das macht Kollagen zu einem attraktiven Thema in Beauty- und Nahrungsergänzungsmittel-Marketing. Nachtmasken, Cremes oder Seren mit Kollagen versprechen straffere Haut und Anti-Aging-Effekte, doch wissenschaftlich ist ihre Wirkung begrenzt, weil die Moleküle zu groß sind, um durch die Hautbarriere in tiefere Schichten vorzudringen. Sie verbleiben an der Oberfläche und liefern in der Regel nur oberflächliche, kurzfristige Effekte, aber keine nachhaltige Anti-Aging-Wirkung.

Auch bei der Einnahme von Kollagenpulver als Supplement ist die Studienlage nicht eindeutig: Es gibt klinische Studien, die nach 8–12 Wochen Einnahme messbare Verbesserungen bei Hautfeuchtigkeit, Elastizität oder Faltentiefe zeigen können, wenn hydrolysierte Kollagenpeptide verwendet werden. Andererseits zeigen Meta-Analysen, dass die positiven Effekte überwiegend aus Studien stammen, die von Industrie oder Herstellern finanziert wurden, während unabhängig finanzierte, qualitativ hochwertige Studien keinen klaren Nutzen für Hautalterung finden. Das bedeutet, dass die wissenschaftliche Evidenz für einen deutlichen, verlässlichen Haut-Nutzen von Kollagenpulver bei gesunden Menschen nicht eindeutig belegt ist.

Selbst wenn einige Personen subjektiv Verbesserungen wahrnehmen, ist nicht gesichert, dass diese Effekte über das Placebo hinausgehen oder tatsächlich auf die Supplementierung zurückzuführen sind. Darüber hinaus wird Kollagen oral, wie andere Proteine auch, im Verdauungstrakt in Aminosäuren zerlegt und vom Körper verteilt; es gibt keine Garantie, dass diese gezielt zur Haut gelangen. Insgesamt bieten Kollagenpulver möglicherweise einen Beitrag zur allgemeinen Nährstoffversorgung und könnten unterstützend für Gelenke oder Bindegewebe wirken, für eine nachweislich stärkere Hautverbesserung fehlen jedoch klare, unabhängige Belege.

Die Hyaluron-Lüge²

Der große Hype in der Werbung, dass Hyaluronsäure tief in die Haut eindringt und Falten glättet, ist schlicht übertrieben und gehört in die Kategorie Marketinglüge. Hyaluronsäure kann keine tiefen Falten glätten und selbst die kleinsten Moleküle dringen nicht in die Hautschichten ein, in denen die Falten liegen.

Bei richtiger Anwendung kann sie der Haut zuverlässig Feuchtigkeit spenden und die Oberfläche minimal glatter wirken lassen, wodurch feine Trockenheitsfältchen etwas gemildert werden. Der Effekt hält nur so lange an, wie das Produkt regelmäßig angewendet wird, eine dauerhafte Verbesserung ist daher nicht möglich. Große Moleküle bleiben an der Oberfläche und bilden einen Feuchtigkeitsfilm, kleine Moleküle können nur in die obersten Hautschichten eindringen. Studien belegen, dass kosmetische Hyaluronsäure überwiegend an der Hautoberfläche wirkt und nur begrenzt in die oberen Schichten gelangt, aber nicht tief genug, um echte Falten zu beeinflussen.

Wenn Hyaluronsäure auf trockene Haut aufgetragen wird, kann sie unter Umständen Wasser aus tieferen Hautschichten anzieht. Deshalb sollte sie immer auf leicht feuchter Haut angewendet werden, um die Wirkung zu verbessern.

Trend-Wirkstoffe

Es gibt immer wieder Trendwirkstoffe in der Kosmetik, zum Beispiel Exosomen, Lachs-DNA oder Kaffeeöl. Sie werden oft als Superwirkstoffe beworben, sollen die Haut regenerieren und Anti-Aging-Effekte haben. Die wissenschaftliche Basis dafür ist bisher jedoch noch sehr begrenzt: Nur wenige unabhängige, hochwertige Studien bestätigen ihre Wirkung.

Im Vergleich dazu sind bewährte Wirkstoffe wie Vitamin A (Retinoide), Vitamin C, Niacinamid, Peptide, Ceramide, Panthenol und Hyaluron deutlich besser erforscht und liefern verlässliche Ergebnisse. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte primär auf diese gut belegten Inhaltsstoffe setzen. Trendwirkstoffe wie Exosomen können interessant sein, sollten aber vorerst nur ergänzend betrachtet werden, bis sich die Forschung weiter etabliert hat.

Der „Glass Skin“ Trend

Der Begriff Glass Skin ist nicht geschützt und wird in der Kosmetikbranche genutzt, um eine gesunde, glänzende und stark hydratisierte Haut zu beschreiben. Dabei sollte man sich jedoch nicht täuschen lassen. Der sichtbare Glow auf Werbefotos entsteht oft durch Licht, Nachbearbeitung oder bestimmte Produkte und sagt wenig über den tatsächlichen Hautzustand aus. Viele Influencer werden für Kooperationen bezahlt und haben oft bereits von Natur aus eine gute Haut oder verwenden zusätzlich Filter. Auch Kosmetikstudios arbeiten häufig mit Modellen, die bereits ein sehr schönes Hautbild haben, um besonders glowy Ergebnisse zu zeigen. Solche Effekte lassen sich in der Regel nur dann erreichen, wenn die Basis, also die Haut selbst, bereits in einem guten Zustand ist. Einen solchen Glanz kann man außerdem mit vielen Produkten erzeugen, zum Beispiel mit Hyaluron-Serum, Aloe-Vera-Gel, Squalan-Öl, aber auch durch Schweiß. Deshalb sollte Glanz nicht automatisch mit gesunder Haut gleichgesetzt werden. Feuchtigkeit kann die Haut zwar glatter wirken lassen, sie kann aber auch ein Umfeld schaffen, in dem sich Bakterien leichter vermehren. Eine sehr stark glänzende Haut kann zudem ein Hinweis auf eine gestörte Hautbarriere sein.

💡 Fazit: Lass dich nicht von Werbeaufnahmen blenden. Wirklich gepflegte Haut entsteht durch eine ganzheitliche Hautpflege mit Reinigung, Feuchtigkeit, Schutz und gegebenenfalls professionellen Behandlungen. Glanz allein ist kein verlässliches Zeichen für gesunde Haut.



Regelmäßige Hautpflege vs. Kosmetikstudio

Viele Kosmetikstudios werben damit, dass bei Behandlungen Vitamine oder Wirkstoffe in die Haut eingearbeitet werden und dadurch ein besonderer Glow entsteht. Das stimmt grundsätzlich auch. Dennoch ist es wichtig zu verstehen, wodurch die Ergebnisse wirklich entstehen. Bei vielen Behandlungen liegt der Hauptgrund für die Hautverbesserung in der Behandlung selbst. Beim Microneedling sind es zum Beispiel die feinen Mikroverletzungen in der Haut, die die Regeneration anregen und langfristig die Hautstruktur verbessern. Das Serum, das während der Behandlung eingearbeitet wird, kann die Haut zusätzlich unterstützen, wirkt jedoch meist nur kurzfristig. Dabei ist es weniger entscheidend, ob ein bestimmter Wirkstoff einmalig eingearbeitet wurde, einmal reicht einfach niemals aus, um langfristige Ergebnisse zu erzielen.

Ähnlich ist es bei Behandlungen wie HydraFacial. Dabei werden Hautschüppchen entfernt und die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt. Dadurch wirkt die Haut sofort frischer und strahlender. Dieser Glow hält jedoch oft nur wenige Tage an, wenn die Haut zu Hause nicht weiterhin gepflegt wird. Das lässt sich gut mit Vitaminen vergleichen, die wir einnehmen. Es würde wenig bringen, einmal im Monat Vitamine zu nehmen und zu erwarten, dass der Körper dauerhaft davon profitiert. Auch hier ist Regelmäßigkeit entscheidend.

💡 Fazit: Behandlungen im Kosmetikstudio können die Hautstruktur gezielt verbessern und wichtige Impulse setzen. Für langfristige Ergebnisse ist die Pflege zu Hause jedoch mindestens genauso wichtig, wenn nicht sogar wichtiger. Nur durch regelmäßige, evidenzbasierte Pflege lassen sich Ergebnisse erhalten und nachhaltig verbessern. Einmalige Anwendungen oder einzelne Wirkstoffe reichen dafür niemals aus.

Alltagstipps für gesunde Haut

Im Alltag gibt es einige einfache Gewohnheiten, die die Haut gesund halten können. Zum Beispiel sollte man vermeiden, mit schmutzigen Händen ins Gesicht zu fassen, da sich so Bakterien und Keime leicht übertragen. Auch Handybildschirme, die wir regelmäßig ans Gesicht halten, sollten sauber gehalten werden.

Make-up-Pinsel und Schwämme sollten regelmäßig gereinigt werden, um Ablagerungen und Keime zu vermeiden. Ebenso wichtig ist, Kissenbezüge und Handtücher häufig zu wechseln, besonders wenn das Gesicht oft darauf liegt oder man sich abtrocknet.

Beim Duschen sollte man darauf achten, nicht zu heiß zu duschen, da hohe Temperaturen die Haut zusätzlich belasten und austrocknen können. Solche einfachen Maßnahmen helfen, die Haut im Alltag zu schonen und langfristig gesund zu erhalten.

Make-up Zusatzprodukte

Make-up kann die Haut optisch verschönern, aber Zusatzprodukte wie Fixier-Sprays, Primer oder Setting-Produkte sollten bewusst eingesetzt werden. Viele Fixier-Sprays ähneln in ihrer Zusammensetzung eher Haarsprays: Sie sind parfümiert, enthalten häufig Alkohol oder andere Stoffe, die die Poren verstopfen können, und belasten die Haut zusätzlich. Auch Primer werden häufig angepriesen, um das Make-up „perfekt“ aussehen zu lassen, enthalten aber ebenfalls oft Substanzen, die die Haut beanspruchen.

Es ist wichtig, sich nicht von Werbung verleiten zu lassen und nicht alle Produkte gleichzeitig zu verwenden. Ein gutes Make-up oder noch besser ein getönter Sonnenschutz kann häufig ausreichen, ohne dass zusätzliche Primer oder Fixiersprays nötig sind. Jedes zusätzliche Produkt, das auf die Haut kommt, erhöht die Belastung und das Risiko von Unreinheiten oder Reizungen.

Deshalb gilt: Immer genau hinschauen, die Inhaltsstoffe prüfen und überlegen, ob das Produkt für die eigenen Hautbedürfnisse wirklich sinnvoll ist. Weniger ist oft mehr – besonders, wenn es darum geht, die Haut gesund zu halten.



Wenn Make-up sich abrollt

Wenn Make-up bröselig aussieht oder sich auf der Haut abrollt, liegt das häufig an der Basis. Bevor man zusätzliche Produkte ausprobiert, sollte man prüfen, wie die Haut vorbereitet wurde und ob die verwendeten Pflegeprodukte harmonieren.

Oft liegt es daran, dass das Serum oder die Pflege nicht zur eigenen Haut passt oder zu viel davon aufgetragen wurde. Auch unzureichendes Einziehenlassen kann dazu führen, dass Make-up nicht richtig haftet. Es lohnt sich daher, die Menge zu reduzieren und etwas Zeit zu geben, damit die Produkte vollständig einziehen.

Weitere Punkte, die helfen, dass Make-up nicht abrollt:

- Prüfen, ob Serum oder Pflege in Kombination mit dem Make-up funktioniert. Idealerweise sollte die Basis zusammenpassen, silikonhaltige Pflege zu silikonhaltigem Make-up, ölhaltige Pflege zu ölhaltigem Make-up.
- Auf die Hautbedürfnisse achten. Sehr reichhaltige Cremes können bei fettiger Haut zu schnellem Abrollen führen.
- Schrittweise auftragen: zuerst pflegendes Serum, dann Sonnenschutz, danach Make-up (noch besser getönter Sonnenschutz). So bekommt jedes Produkt Zeit zum Einziehen.
- Produkte gezielt einsetzen. Pflege nur dort verwenden, wo sie wirklich nötig ist.
- Make-up mit einem Schwamm auftragen. Schwamm vorher leicht unter Wasser anschwellen lassen, dann auspressen und Make-up tupfend auftragen. Das sorgt für gleichmäßige Deckkraft und verhindert Abrollen.
- Tipp zur Reinigung: Ob Pinsel oder Schwamm, Make-up löst sich am besten mit einem ölhaltigen Produkt, zum Beispiel einem Dusch- oder Reinigungsöl.



Letztendlich erfordert es ein wenig Ausprobieren, bis die richtige Kombination aus Pflege, Serum, Basiskompatibilität und Auftragechnik gefunden ist. So lässt sich vermeiden, dass sich Produkte abrollen und das Make-up sitzt länger und gleichmäßiger.



Lippenpflege

Viele Lippenpflegeprodukte wie Labello, Balms, Öle oder Vaseline wirken in erster Linie okklusiv. Das bedeutet, sie legen sich wie ein Film über die Lippen und verhindern, dass Feuchtigkeit entweicht. Eigene Feuchtigkeit spenden sie jedoch kaum. Selbst wenn Vitamine oder pflegende Zusätze enthalten sind, bleibt ihre Hauptwirkung eine versiegelnde. Sind die Lippen bereits trocken, kann es deshalb passieren, dass sie trotz häufiger Anwendung noch spröder werden.

Sinnvoller ist es, die Lippen zuerst mit Feuchtigkeit zu versorgen, zum Beispiel mit einem Serum, das man auch fürs Gesicht verwendet. Besonders geeignet sind Formulierungen mit Glycerin, Urea, Allantoin, Panthenol, Hyaluronsäure oder Aloe Vera. Diese Wirkstoffe binden Wasser, beruhigen die Haut und machen die Lippen spürbar geschmeidiger. Anschließend trägt man eine schützende Schicht auf, etwa eine Panthenol-Salbe, die Brustwarzensalbe von DM (sehr gut bei spröden Lippen!), Lippenbalm (z. B. von „Transparent Lab“) oder Vaseline, um die zugeführte Feuchtigkeit einzuschließen. So fühlen sich die Lippen nicht nur kurzfristig weich an, sondern bleiben auch langfristig besser gepflegt.

Zusätzlich kann bei Bedarf ein Zuckerpeeling gemacht werden. Dafür braucht man keine teuren Lippenpeelings. Befeuchte deine Lippen leicht mit Wasser und massiere sanft etwas Zucker ein. Ggf. kann man den Zucker mit Öl kombinieren. Das entfernt abgestorbene Hautschüppchen und macht die Lippen geschmeidig.



Selbstbräuner

Die Hauptwirkstoffe in Selbstbräunern sind Dihydroxyaceton (DHA) oder Erythrulose oder manchmal auch beides. Sie reagieren mit den Aminosäuren der obersten Hautschicht und erzeugen so eine temporäre Bräune. Viele Produkte enthalten außerdem Feuchtigkeitsspender wie Glycerin oder Hyaluronsäure, Emulgatoren und manchmal zusätzliche Farbpigmente damit man sofort einen Bräunungseffekt sieht.

Diese Inhaltsstoffe sind sehr empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Luft. Nach dem Öffnen sollte der Selbstbräuner nicht länger als 3-6 Monate verwendet werden da er sonst oxidiert, an Wirkung verliert und sich potenziell gesundheitlich bedenkliche Abbauprodukte wie Aldehyde bilden können. Selbst wenn du das Produkt zu Hause richtig lagerst ist oft unklar wie es zuvor transportiert oder im Handel gelagert wurde. Achte deshalb auf Verfärbungen, ungewöhnliche Gerüche oder veränderte Konsistenz damit du mögliche Warnsignale erkennst.

Sprays sind zusätzlich kritisch weil feine Partikel eingeatmet werden können. Auch die Anwendung ist nicht ganz unkompliziert: Vorheriges Peeling ist wichtig und viele Produkte enthalten Duftstoffe oder Konservierungsmittel die die Haut reizen können und es schwer machen abgelaufene Produkte zu erkennen. Besonders in Kombination mit anderen Pflegeprodukten wie Retinoiden, Vitamin C oder Peptiden ist unklar wie diese Wirkstoffe mit dem Selbstbräuner reagieren. Langzeitstudien fehlen hier leider. Wer also gezielt Hautprobleme wie Pigmentflecken, Akne oder Hautalterung behandelt sollte daher lieber auf wirkstoffbasierte Pflege setzen und Selbstbräuner nur gezielt und selten anwenden. So bleibt die Pflege effektiv und die Haut wird nicht unnötig belastet.

Rasieren & Dermaplaning

Rasieren und Dermaplaning werden genutzt, um Härchen und abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Mehr Klingen bedeuten nicht automatisch eine bessere Rasur. Bei Rasierern mit mehreren Klingen fährt jede einzelne Klinge über die Haut, was die Haut stärker belastet und zu Reizungen oder kleinen Verletzungen führen kann. Deshalb ist eine Rasur mit weniger Klingen oder nur einer Klinge oft schonender.

Wichtig ist außerdem die richtige Technik. Die Haut sollte nie trocken rasiert werden. Rasierschaum, Rasiergel oder Öl sorgen dafür, dass die Klinge besser gleitet und die Reibung reduziert wird. Auch die Rasurrichtung spielt eine Rolle. Es sollte immer mit der Haarwuchsrichtung rasiert werden, nicht dagegen. Gegen die Wuchsrichtung zu rasieren kann zu eingewachsenen Haaren oder Hautirritationen führen.

Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass Haare nach einer Rasur kräftiger nachwachsen. Das stimmt nicht. Die Haut hat keine Sensoren, die erkennen, dass rasiert wurde. Es wirkt nur so, weil die dünne Spitze des Haares abgeschnitten wird. Das Haar erscheint dadurch stumpf und starrer, wächst aber nicht dicker oder schneller nach.



Deo vs. Antitranspirant³

Deos dienen hauptsächlich dazu, angenehm zu riechen, sie wirken jedoch nicht gegen das Schwitzen selbst. Wer Schweiß und Schweißgeruch reduzieren möchte, sollte ein Antitranspirant verwenden. Der Wirkstoff sind Aluminiumsalze, die die Schweißdrüsen verengen und so die Schweißproduktion verringern. Damit reduziert ein Antitranspirant effektiv sowohl die Feuchtigkeit als auch den Geruch.

Die Sorge um Aluminiumsalze ist weitgehend unbegründet. Studien zeigen, dass nur ein verschwindend geringer Anteil des Aluminiums von etwa **0,00192 %** tatsächlich über die Haut aufgenommen wird. In der Praxis nimmt man über die Ernährung und andere alltägliche Quellen deutlich mehr Aluminium auf. Bei normaler Anwendung von Antitranspiranten wurden keine gesundheitlichen Risiken nachgewiesen. Die meisten Warnungen beruhen auf Übertreibungen oder unvollständigen Informationen.

Für die Anwendung empfiehlt es sich, Antitranspirant als Roll-on oder Stick zu verwenden, da Sprays Partikel in die Atemwege gelangen lassen können. Außerdem ist es optimal, das Produkt abends aufzutragen, weil es über Nacht besser einziehen kann und am nächsten Tag den stärksten Schutz bietet. Ein dezenter Duft ist meist enthalten, er dient lediglich der Frische und sollte nicht im Vordergrund stehen.

Kurz gesagt: Deo wirkt nur duftend, Antitranspirant wirkt tatsächlich gegen Schweiß und Geruch. Die geringe Menge an Aluminiumsalzen ist unbedenklich, Roll-ons oder Sticks sind sicherer als Sprays, und die abendliche Anwendung maximiert die Wirkung.



DIY vs. kommerzielle Produkte

DIY-Kosmetik wirkt auf den ersten Blick natürlich, nachhaltig und individuell. Für einfache Anwendungen wie Peelings oder Lippenbalsam kann das Selbermachen funktionieren. Doch die Nachteile überwiegen oft: Ohne Konservierung sind DIY-Produkte anfällig für Keime, ihre Haltbarkeit ist begrenzt und die Wirkung kaum kontrollierbar. Zutaten wie Zitrone, Natron oder ätherische Öle können die Haut reizen oder schädigen, besonders bei empfindlicher oder vorgeschädigter Haut. Zudem fehlt vielen DIY-Rezepten die wissenschaftliche Grundlage.

Kommerzielle Produkte hingegen basieren auf jahrzehntelanger Forschung und klinisch getesteten Wirkstoffen wie Retinol oder Niacinamid. Sie sind gezielt formuliert, stabil, sicher und für unterschiedliche Hautbedürfnisse optimiert. Durch präzise Dosierung und dermatologische Prüfungen bieten sie langfristige Hautverträglichkeit und sichtbare Ergebnisse, die mit DIY nur schwer zu erzielen sind.

💡 Fazit: Wer auf Hautgesundheit, Wirksamkeit und Sicherheit Wert legt, ist mit kommerziellen Produkten klar im Vorteil. DIY kann eine nette Ergänzung sein, ersetzt aber keine fundierte Hautpflege.

KI-Chatbots als smarte Helfer bei der Hautpflege

Es ist ganz einfach möglich, die Inhaltsstoffe eines Produkts zu fotografieren und einen KI-Chatbot wie „ChatGPT“ oder „Gemini“ darum zu bitten, diese auszuwerten. Dabei sollte besonders auf das abschließende Fazit geachtet werden, das die Inhaltsstoffe verständlich erklärt.

Wichtig: Manche Produkte enthalten Stoffe, die als „bedenklich“ gekennzeichnet werden. KI-Chatbots können jedoch nicht genau einschätzen, wie viel von einem solchen Stoff im Produkt enthalten ist. Oft sind geringe Mengen unbedenklich oder sogar sinnvoll, zum Beispiel Alkohol in kleinen Mengen als Konservierungsstoff. Große Mengen davon können jedoch problematisch sein. Daher kommt es immer auf die Menge und das Gesamtbild an. Auf Wunsch können KI-Chatbots zudem Bewertungen, Studien oder weitere Informationen zu den Produkten liefern, um eine fundierte Entscheidung zu ermöglichen. So steht ein praktischer Helfer zur Verfügung, der dabei unterstützt, Hautpflege besser zu verstehen und das passende Produkt auszuwählen.

Hinweis: Die Art, wie eine Frage formuliert wird, wirkt sich auf die Antwort aus. Verschiedene Fragen können unterschiedliche Antworten bringen. Es kann daher sinnvoll sein, Fragen neu zu stellen oder auf Unstimmigkeiten aufmerksam zu machen, damit die Antworten genauer werden.

Tipp: Bei Gemini kann man im Vergleich zu ChatGPT aktuell noch mehr Fotos kostenlos auswerten lassen.

Kosmetikverpackungen

Kosmetik braucht gute Verpackungen um frisch, wirksam und hygienisch bleiben. Es gibt viele Verpackungsarten, aber nicht alle sind gleich gut.

- **Tiegel:** Die kleinen Dosen sehen zwar schön aus, sind aber nicht hygienisch. Man muss sie jedes Mal öffnen und mit dem Finger oder einem Spatel hineingreifen. So kommen Luft, Bakterien und Schmutz an das Produkt. Das kann die Creme schneller verderben und wichtige Wirkstoffe abbauen. Besser vermeiden, besonders bei empfindlichen Produkten wie Vitamin C oder Naturkosmetik ohne Konservierungsmittel.
- **Pipettenflaschen:** Sie wirken hochwertig und erlauben eine genaue Dosierung. Aber: Jedes Mal, wenn man die Pipette herauszieht, kommt Luft in die Flasche. Das kann empfindliche Inhaltsstoffe schädigen. Auch können bei Hautkontakt Keime in die Flasche gelangen. Daher sollte man unbedingt direkten Hautkontakt mit der Pipette vermeiden. Also nur mit Vorsicht verwenden.
- **Tuben:** Praktisch und hygienischer als Tiegel. Man drückt die Creme einfach heraus, ohne sie zu berühren. Allerdings lässt sich nicht immer alles restlos entnehmen.
- **Pumpspender:** Sauber und einfach zu benutzen. Der Inhalt bleibt besser geschützt, vor allem, wenn der Spender hochwertig verarbeitet ist.



Bessere Lösungen: Luftdichte Verpackungen

Es gibt neue Verpackungen, die keine Luft an das Produkt lassen. Das ist gut, weil viele Wirkstoffe wie Vitamin C oder Retinol empfindlich sind. Luft macht sie schnell wirkungslos oder schlecht. Luftdichte Verpackungen schützen davor – so bleibt das Produkt länger haltbar und wirksam.

- **Airless-Spender:** Die beste Lösung für empfindliche Kosmetik. Es kommt keine Luft hinein. Die Creme wird von unten nach oben gedrückt. So bleibt der Inhalt länger frisch und haltbar.
- **Vakuum-Tuben:** Ähnlich wie Airless-Spender, aber als Tube. Sie schützt den Inhalt und lässt keine Luft zurück.
- **Monodosen oder Blister:** Kleine Portionen für eine Anwendung. Sehr hygienisch und perfekt für empfindliche Inhaltsstoffe.
- **Spender mit Membran:** Öffnen sich nur kurz beim Pumpen; die Luft bleibt draußen.

Achtung vor lichtdurchlässigen Verpackungen

Nicht nur Luft, sondern auch Licht kann empfindliche Wirkstoffe wie Vitamin C oder Retinol instabil machen, da sie durch Licht oxidieren können. Transparente oder nur leicht getönte Verpackungen bieten oft keinen ausreichenden Schutz. Besser sind dunkle, lichtundurchlässige Behältnisse, die die Inhaltsstoffe vor Oxidation bewahren und ihre Wirksamkeit länger erhalten.

💡 **Fazit:** Luft- und Lichtdichte Verpackungen bieten den besten Schutz für empfindliche Kosmetik. Sie sorgen dafür, dass Wirkstoffe frisch, hygienisch und lange haltbar bleiben. Wer auf Qualität achtet, sollte auf Tiegel möglichst verzichten und bei Pipetten auf den richtigen Umgang achten. Am besten sind moderne, luftdichte Systeme wie Airless-Spender.



Kosmetikprodukte richtig lagern

Viele Wirkstoffe sind empfindlich gegenüber Licht, Wärme und Sauerstoff. Einige Wirkstoffe reagieren schnell und verlieren ihre Wirkung, wenn sie falsch verpackt oder gelagert werden.

Empfindliche Wirkstoffe

Diese Inhaltsstoffe reagieren stark auf Licht, Wärme und Sauerstoff und sollten unbedingt in lichtgeschützten, idealerweise luftdichten Verpackungen gelagert werden:

- Vitamin C (Ascorbinsäure): Sehr licht- und luftempfindlich. Am besten kühl und dunkel lagern, idealerweise im Kühlschrank. Oxidiertes Vitamin C kann nicht nur wirkungslos sein, sondern der Haut auch schaden. Ausnahme: Stabil formulierte Vitamin-C-Derivate, z. B. von „Theramid C.E.F“, müssen nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Retinoide (Retinol, Retinal, Tretinoin): Licht- und sauerstoffempfindlich. Nur in lichtgeschützten Verpackungen sinnvoll. Trocken und kühl lagern, jedoch nicht im Kühlschrank.
- Weitere empfindliche Wirkstoffe: Peptide, AHA-/BHA-Säuren, Enzyme (z. B. Papain, Bromelain) oder Hydrochinon. Diese können durch Hitze und Luft abgebaut werden. Daher immer trocken und kühl lagern, jedoch nicht im Kühlschrank.

Weniger empfindliche Wirkstoffe

Folgende Inhaltsstoffe sind sehr stabil, reagieren kaum auf Licht oder Luft:

- Hyaluronsäure
- Niacinamid (Vitamin B3)
- Panthenol (Provitamin B5)
- Ceramide
- Squalan / Pflanzenöle.

💡 Fazit: Empfindliche Wirkstoffe wie Vitamin C, Retinoide oder Peptide benötigen lichtgeschützte, luftdichte Verpackungen sowie kühle, trockene Lagerung. Weniger empfindliche Wirkstoffe wie z. B. Hyaluronsäure und Niacinamid sind stabiler und können problemlos überall aufbewahrt werden. So bleiben die Produkte länger wirksam, hygienisch und sicher für die Haut.

Mogelpackungen

In der Kosmetikbranche kommen Mogelpackungen häufiger vor, als vielen bewusst ist. Produkte werden oft in verschiedenen Packungsgrößen angeboten, die auf den ersten Blick ähnlich wirken oder nur geringe Preisunterschiede haben. Dadurch entsteht leicht der Eindruck, dass sich größere Mengen automatisch mehr lohnen. Ein typisches Beispiel sind Cremes oder Seren, die etwa in 50 g und 100 g Varianten erhältlich sind. Der Preisunterschied zwischen den Größen ist teilweise überraschend gering oder steht nicht immer im Verhältnis zur enthaltenen Menge. Wer nur auf den Gesamtpreis schaut, übersieht schnell, dass der Preis pro Gramm deutlich variieren kann. Oft wird dabei tatsächlich gemogelt, indem größere Verpackungen durch ihr Volumen besonders attraktiv wirken, obwohl sie rechnerisch nicht immer die beste Wahl sind.

Gleichzeitig gibt es aber auch Fälle, in denen sich die größere Packung wirklich lohnt und günstiger ist. Ein Beispiel dafür sind Reinigungsprodukte wie das Mizellenwasser von Bioderma, etwa das Produkt Bioderma Sensibio H2O Mizellenwasser. Hier kann es vorkommen, dass eine kleinere Flasche rund zehn Euro kostet, während eine deutlich größere Variante zum gleichen oder nur leicht höheren Preis angeboten wird. In so einem Fall ist die größere Verpackung tatsächlich günstiger im Verhältnis zur Menge und bietet einen klaren Preisvorteil. Das zeigt, es wird nicht immer getrickst, aber ohne genau hinzusehen kann man leicht falsche Entscheidungen treffen. Große Verpackungen vermitteln psychologisch oft den Eindruck eines besseren Angebots, manchmal stimmt das, manchmal aber auch nicht.

Deshalb lohnt es sich, bei jedem Kauf kurz den sogenannten Grundpreis zu prüfen. Dieser gibt an, wie viel ein Produkt pro 100 ml oder pro 100 g kostet und ist im Handel verpflichtend angegeben. Erst dieser Vergleich zeigt, welche Packungsgröße wirklich das bessere Preis Leistungsverhältnis bietet. Gerade in der Kosmetik, wo Verpackung,

Marketing und Größenvarianten eine große Rolle spielen, hilft dieser Blick, Mogelpackungen schneller zu erkennen.

Hinweis: Dies ist ein Rechenbeispiel mit fiktiven Preisen, wie sie in der Realität vorkommen können. Bitte beachte, dass es sich lediglich um ein Beispiel handelt und die tatsächlichen Preise je nach Shop, Marke und aktuellem Angebot schwanken.



UV-Strahlung und Sonnenschutz

Warum täglicher Sonnenschutz so wichtig ist



Das Vergleichsbild zeigt eine ältere Dame, einmal mit und einmal ohne regelmäßigen Sonnenschutz über viele Jahre hinweg.

- **Links** sieht man eine frische und gleichmäßige Haut mit weniger Falten und einem gesunden Teint.
- **Rechts** sind deutlich sichtbare Sonnenschäden wie tiefe Falten, Pigmentflecken und ein unruhiger Hautton zu erkennen. Die Haut wirkt dadurch älter und strapazierter.

Auch wenn es sich um ein KI-generiertes Bild handelt, kann dieses Ergebnis in der Realität genauso eintreffen. UV-Strahlen gehören zu den häufigsten Ursachen für vorzeitige Hautalterung, noch vor Stress oder Ernährung.

Wichtig zu wissen: Sonneneinstrahlung trifft unsere Haut täglich, nicht nur bei schönem Wetter, sondern auch bei bewölktem Himmel oder Regen und kann an solchen Tagen sogar stärker sein als an sonnigen Tagen. Deshalb sollte ein hochwertiger Sonnenschutz das ganze Jahr über zur täglichen Pflegeroutine gehören, nicht nur im Sommerurlaub. Dabei dürfen auch die Augenringe nicht vergessen werden, denn dunkle Augenringe entstehen oft durch Sonneneinstrahlung. Bei starker UV-Strahlung sollten die Augen zudem mit einer Sonnenbrille gut geschützt werden. Ebenso können die Lippen durch die Sonne austrocknen oder Sonnenbrand bekommen, weshalb ein Lippenpflegestift mit Lichtschutzfaktor empfehlenswert ist.

Wie viel Sonnenschutz brauchst du?

Für das gesamte Gesicht und Hals brauchst du etwa ein- bis zwei Fingerlängen Sonnenschutz auf dem Zeige- und Mittelfinger, jeweils vom Fingeransatz bis zur Spitze. Das entspricht etwa einen Teelöffel Sonnenschutz. Nur mit dieser Menge erreichst du den vollen Schutz, den z. B. LSF 30 oder LSF 50 bietet.

💡 **Fazit:** Ein kleiner Klecks reicht nicht aus, damit wärst du deutlich unterdosiert.

LSF 30 vs. LSF 50 – Was ist besser?

LSF 30 filtert 97 % der UVB-Strahlen, LSF 50 etwa 98 % und LSF 50+ bietet mindestens 98 % UVB-Schutz. Der Unterschied klingt gering, aber da die meisten Nutzer weniger Sonnencreme auftragen als empfohlen, ist die tatsächliche Schutzwirkung oft geringer. Daher ist es sinnvoller, einen höheren LSF 50 statt 30 zu wählen, um diese Unterdosierung auszugleichen. Wichtig ist auch ein hoher UVA-Schutz. Sonnenschutz aus der Apotheke bietet meist besseren UVA-Schutz als Drogerie-Produkte, ist jedoch teurer. Dennoch sind viele Drogerieprodukte auch gut geeignet.

Creme, Spray oder Puder?

Cremes und Lotions gelten als verlässlichste Sonnenschutz-Variante. Sie lassen sich gleichmäßig auftragen, bieten stabilen Schutz und pflegen die Haut.

Sonnensprays sind praktisch und schnell, haben aber Nachteile: Das Einatmen des feinen Nebels kann die Lunge reizen, vor allem bei Atemwegserkrankungen. Deshalb Spray nicht direkt ins Gesicht, sondern erst in die Hand und dann auftragen. Zudem ist der Schutz oft ungleichmäßig.

Sonnenschutz-Puder ist ideal zum Auffrischen über Make-up, da es mattiert und unkompliziert ist. Als alleiniger Schutz reicht es jedoch nicht aus, da meist zu wenig Produkt aufgetragen wird. Puder eignet sich daher nur ergänzend.



Sonnenallergie

Sonnenallergie tritt oft auf, wenn die Haut plötzlich starker UV-Strahlung ausgesetzt wird. Am häufigsten ist die polymorphe Lichtdermatose, eine Überreaktion auf UVA-Strahlen. Besonders betroffen sind Menschen mit heller Haut oder genetischer Veranlagung. Auslöser können bestimmte Inhaltsstoffe in Kosmetika sein, vor allem Duftstoffe in Sonnenschutzmitteln, Deo, Parfüm, Bodymists oder sonstige Pflegeprodukte. Auch Medikamente wie Antibiotika oder Johanniskraut sowie oxidativer Stress können die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Ohne Sonnenschutz reagiert die Haut oft mit Rötungen, Juckreiz oder kleinen Bläschen.

Sonnenschutz bei unreiner Haut – Warum er wichtig ist

Viele glauben, dass Sonne Pickel austrocknet und die Haut dadurch reiner wird. Tatsächlich sieht die Haut nach dem Sonnenbaden oft kurzfristig besser aus. Dieser Effekt ist jedoch trügerisch. Hier erfährst du, warum Sonnenschutz gerade bei unreiner Haut wichtig ist!

Kurzfristiger Effekt durch Sonne:

- UV-Strahlen wirken entzündungshemmend und austrocknend.
- Die Haut erscheint glatter und Pickel gehen scheinbar zurück.
- Aber: Dieser Effekt hält meist nur kurz an!


Langfristige Folgen von Sonnenstrahlung:

- Talgproduktion wird angeregt: Um den Feuchtigkeitsverlust auszugleichen, produziert die Haut mehr Fett; das begünstigt neue Unreinheiten.
- Verhornung der Haut: Die oberste Hautschicht verdickt sich, Poren verstopfen leichter; Ein idealer Nährboden für Pickel und Mitesser.
- Entzündungen nehmen zu: Reizungen durch UV-Strahlen schwächen die Hautbarriere und fördern Entzündungen.
- Pigmentflecken bleiben länger: Abgeheilte Pickel hinterlassen oft dunkle Flecken (Pickelmale), die sich durch Sonne verstärken.

Warum Sonnenschutz hilft:

- Schützt vor UV-Schäden und beugt Pigmentflecken vor.
- Verhindert das „Nachfetten“ und die Verhornung der Haut.
- Beruhigt die Haut, wenn er leichte, nicht-komedogene Textur hat.

Wichtig bei unreiner Haut: Wähle einen nicht-komedogenen Sonnenschutz, der die Poren nicht verstopft und leicht ist (z. B. Gel, Fluid oder ölfrei) idealerweise zusätzlich beruhigende Wirkstoffe enthält.

 **Fazit:** Sonne trocknet Pickel nur kurzfristig aus. Langfristig verschlechtert sie das Hautbild. Sonnenschutz beugt Unreinheiten vor und schützt dauerhaft.

Sonnenschutz bei Babys und Kindern

Die Haut von Babys und Kindern ist besonders empfindlich und braucht speziellen Schutz vor UV-Strahlung. Babys unter 1 Jahr sollten direkte Sonne komplett meiden. Der Schutz erfolgt am besten durch Kleidung, Schatten und Sonnenschutz mit mineralischen Filtern (z. B. Zinkoxid). Ab etwa 1 Jahr kann zusätzlich eine milde, parfümfreie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50+) verwendet werden, idealerweise mineralisch und wasserfest. **Wichtig:** Großzügig auftragen und regelmäßig nachcremen, besonders nach dem Baden. **Wichtig:** Sonnencreme ersetzt nicht den Schutz durch Kleidung und Schatten. Besonders in der Mittagssonne (11–15 Uhr) ist Vorsicht geboten.



Verschwörung Sonnenschutz⁴

Es gibt immer wieder Behauptungen, Sonnenschutzmittel seien nur ein Profitprodukt der Industrie und sogar schädlich. Kritiker sagen, die Inhaltsstoffe könnten Krebs auslösen oder sich im Körper ansammeln. Außerdem meinen sie, natürliche Öle würden besser schützen und dass Sonnenschutz von großen Konzernen erfunden wurde, um uns zum Kauf zu bringen. Doch unabhängige Institute, Hautärzte und Gesundheitsbehörden sagen: Diese Aussagen sind wissenschaftlich nicht belegt. Getestete Sonnenschutzmittel helfen, Hautkrebs vorzubeugen. Wer regelmäßig eine Creme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor benutzt, senkt das Risiko für Sonnenbrand und Hautschäden.

Oft werden in solchen Diskussionen Vergleiche zur Vergangenheit gezogen – etwa mit UV-Therapien oder dem Argument, dass frühere Generationen auch ohne Sonnenschutz „gut zurechtgekommen“ seien. Dabei wird jedoch übersehen, dass die durchschnittliche Lebenserwartung früher deutlich niedriger war. Zum Vergleich:

Jahr	Lebenserwartung Deutschland	Lebenserwartung weltweit
1900	ca. 45 Jahre	ca. 32 Jahre
1950	ca. 67 Jahre	ca. 47 Jahre
Heute	ca. 81 Jahre	ca. 73 Jahre

In vielen Teilen der Welt lag die Lebenserwartung lange Zeit deutlich unter der heutigen. Erst mit Fortschritten in Medizin, Hygiene und Lebensbedingungen stieg sie weltweit an. Viele durch UV-Strahlung verursachte Hautschäden wie Hautkrebs, Pigmentstörungen oder tiefe Falten treten jedoch meist erst ab dem mittleren oder höheren Alter auf – ein Alter, das frühere Generationen im Durchschnitt gar nicht erreichten. Die Argumentation „früher ging es auch ohne“ greift daher zu kurz und lässt moderne wissenschaftliche Erkenntnisse außer Acht. Der Anstieg von Hautkrebsfällen seit den 1950ern liegt also nicht an Sonnencreme, sondern an mehreren Faktoren: Die Menschen wurden älter, reisten mehr in die Sonne, Solarien kamen auf und die Diagnostik wurde besser. Sonnenschutz ist dabei nicht das Problem, sondern Teil der Lösung.

Dennoch weiß man heute, dass einige chemische Filter wie Octocrylen sich im Laufe der Zeit in Abbauprodukte wie Benzophenone umwandeln können. Experten erklären aber, dass diese Stoffe in erlaubten Mengen enthalten sind und nach aktuellem Wissen nicht krebserregend sind. Trotzdem wird empfohlen, Sonnenschutzprodukte mit Octocrylen nach etwa einem Jahr zu ersetzen. Optional: Mineralische Filter wie Zinkoxid oder Titandioxid sind sehr stabil und gelten als sicher.

Beim Kauf sollte man auf die INCI-Liste (Zutatenliste) schauen. Hochwertige Sonnenschutzmittel enthalten keine unnötigen Zusatzstoffe wie Duftstoffe (Parfum), Parabene, Mikroplastik oder PEG-Derivate. Käuferinnen und Käufer sollten daher darauf achten, dass keine reizenden Stoffe enthalten sind. Achte auch auf „Breitband“ oder

„UVA- und UVB-Schutz.“ UVB-Strahlen verursachen Sonnenbrand, UVA-Strahlen dringen tiefer ein und führen zu Hautalterung und langfristigen Schäden.

Alternative Öle wie Kokosöl, Jojobaöl oder Sesamöl haben nur einen Lichtschutzfaktor von etwa 2 bis 4. Sie ersetzen keinen getesteten Sonnenschutz. Zudem können manche Öle bei häufiger Anwendung austrocknend wirken oder die Hautbarriere langfristig belasten. Für genauere Informationen hierzu siehe Kapitel [Öle in der Hautpflege](#)>>. Besser ist es, Sonnenschutzmittel zusammen mit Schutzkleidung und Schattenplätzen zu nutzen, um die Haut langfristig zu schützen.

💡 Fazit: Sonnenschutz schützt nachweislich vor Sonnenbrand, Hautalterung und Hautkrebs. Chemische Filter sind in erlaubten Mengen unbedenklich, mineralische Filter gelten als besonders sicher. Naturöle allein bieten kaum Schutz. Wichtig ist, wie bei allem, die Dosierung: Die Menge macht das Gift. Das gilt nicht nur für Sonnenschutz, sondern auch für viele andere Dinge des Alltags, wie Lebensmittel oder Parfüm, die wir täglich auf die Haut auftragen. Gesundheit ist immer ein ganzheitliches Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Deshalb sollte kein einzelnes Produkt oder eine einzelne Substanz pauschal verantwortlich gemacht werden. Wer bewusst auswählt, sinnvoll dosiert und zusätzlich auf Kleidung und Schatten setzt, schützt seine Haut zuverlässig.

Empfehlung: Informatives YouTube-Video von Dr. Weigl zum Thema Sonnenschutz – verständlich erklärt und wissenschaftlich fundiert:

<https://www.youtube.com/watch?v=C8ABXa8T3qk>

After Sun Produkte

After Sun Produkte können die Haut nach dem Sonnenbad beruhigen. Viele davon sind allerdings eher Marketingprodukte, denn eine gute Pflegecreme oder Lotion erzielt denselben Effekt. Am besten bewahrt man die Produkte im Kühlschrank auf, so wirken sie besonders kühlend und erfrischend. Ein echter Geheimtipp ist Aloe-Vera-Gel, das als eines der besten After Sun Produkte gilt, da es die Haut intensiv kühlt, beruhigt und mit Feuchtigkeit versorgt.



Teure Pflegeprodukte besser?

Teure Hautpflegeprodukte sind nicht automatisch besser als günstige. Entscheidend sind die Inhaltsstoffe, deren Qualität und die Formulierung sowie die Frage, ob das Produkt zum eigenen Hauttyp und Hautzustand passt. Sowohl günstige als auch hochpreisige Produkte können wirksam und hochwertig sein. Höhere Preise ergeben sich oft durch teure Werbung, exklusive Inhaltsstoffe, aufwendige Herstellungsverfahren oder besondere Verpackungen, die z. B. den Oxidationsschutz bei Vitamin C oder Retinol gewährleisten. Auch Forschungskosten bei neuen entwickelten Produkten fließen mit ein.

Dennoch gibt es zahlreiche günstige Pflegeprodukte mit guter Wirkung, vor allem bei etablierten Marken, die von der Masse profitieren und dadurch niedrigere Preise bieten können. Viele Wirkstoffe sind mittlerweile sehr gut erforscht und günstig in der Herstellung, weshalb Drogerieprodukte oft vergleichbare Formulierungen bieten und mit teureren Produkten mithalten können und manchmal sogar besser sind. Wichtig ist, dass die Pflege zur Haut passt und regelmäßig angewendet wird.

Noch wichtiger ist jedoch der Lebensstil: Hautgesundheit wird stark durch Ernährung, Schlaf, Stressmanagement, UV-Schutz, Nikotin- und Alkoholverzicht beeinflusst. Wer hier gut auf sich achtet, kann auch mit einer preiswerten Pflege viel erreichen.

Vorsicht bei Produktwerbung – Hautpflege ist mehr als nur ein Produkt!

Werbung für Hautpflegeprodukte verspricht oft schnelle und einfache Lösungen; die beste Creme, die effektivste Bürste oder das Wundermittel für ein perfektes Hautbild. Dabei sollte klar sein: Kein einzelnes Produkt allein ist verantwortlich für gesunde Haut!

Ein gutes Hautbild entsteht durch die Kombination vieler Faktoren, wie oben bereits erwähnt. Wenn der Lebensstil nicht stimmt, hilft auch das beste Produkt wenig bis gar nichts. Wer ausschließlich „Wundermittel“ bewirbt und schnelle Resultate verspricht, sollte deshalb kritisch hinterfragt werden.

Natürlich gibt es hochwertige Produkte, die wirklich wirksam sind, doch sie sind nur ein Teil des Ganzen. Nur mit einem ganzheitlichen Ansatz lässt sich die Haut langfristig gesund und strahlend halten.

💡 Fazit: Investiere nicht blind in teure Produkte, sondern in passende, wirksame Pflege mit hochwertigen Inhaltsstoffen. Statt in Luxusprodukte zu investieren, kann es sinnvoller sein, regelmäßig professionelle Gesichtsbearbeitungen bei Experten wahrzunehmen, für eine tiefenwirksame Reinigung, individuelle Pflege und langfristige Hautverbesserung.

Empfehlung zum Thema Skincare-Produkte & Werbung:

Ein sehr informatives YouTube-Video von Xskincare und Sashka, absolut sehenswert:

<https://www.youtube.com/watch?v=0Sz2b6lh5js>

Was ist Naturkosmetik?

Kosmetikprodukte, die überwiegend aus pflanzlichen oder mineralischen Rohstoffen bestehen, ohne synthetische Konservierungs-, Farb- oder Duftstoffe. Zertifizierte Siegel (z. B. BDIH, NATRUE, COSMOS) garantieren Mindestanteile an Natur-/Bio-Inhaltsstoffen und tierversuchsfreie Herstellung.

Vorteile:

- Hautverträglichkeit: Oft reizärmer, da auf viele synthetische Zusatzstoffe verzichtet wird.
- Umwelt & Ethik: Biologisch abbaubar, meist aus ökologischem Anbau, keine Tierversuche.
- Transparenz: Klare Deklaration der Inhaltsstoffe und Herkunft.



Nachteile:

- Haltbarkeit: Kürzere Haltbarkeit, teils empfindlicher gegen Keime (weniger synthetische Konservierer).
- Allergiepotenzial: Ätherische Öle oder Pflanzenextrakte können Kontaktallergien auslösen.
- Leistungsumfang: Sonnenschutz meist nur LSF 10–20; Anti-Age-Wirkstoffe (z. B. Retinol) oft nur in geringem Umfang oder gar nicht vorhanden.
- Kosten: Höhere Produktpreise durch teurere Rohstoffe und Zertifizierungen.

Naturkosmetik-

Tipps für Verbraucher:

- Auf Zertifikat achten: BDIH, NATRUE oder COSMOS geben Sicherheit vor Greenwashing.
- Inhaltsstoffe prüfen: Auffällige Allergene (z. B. Limonen, Linalool) erkennen; bei empfindlicher Haut vorher patch-testen.
- Bedarf abwägen: Für starken Sonnenschutz oder gezielter Anti-Age-Pflege ggf. kombinieren mit konventionellen Produkten.

Gefahren von Duftstoffen

Parfümhaltige Produkte enthalten oft synthetische Duftstoffe, aber auch natürliche ätherische Öle, die viele als harmlos für die Haut ansehen. Dabei wirken gerade ätherische Öle auf der Haut oft sehr reizend und können Allergien, Rötungen oder Entzündungen verursachen. Auch außerhalb der Haut können Duftstoffe, egal ob synthetisch oder natürlich, gesundheitliche Probleme wie Kopfschmerzen, Atemwegsbeschwerden oder hormonelle Störungen auslösen.

Fast alle Kosmetikprodukte wie Seren, Cremes, Bodylotions, Sonnenschutzmittel, Bodycremes, Bodymists oder Deodorants enthalten heutzutage Duftstoffe. Oft sind diese nur sehr leicht dosiert, sodass geringe Mengen meist kein Problem darstellen. Manche Hersteller, vor allem große Konzerne wie Nivea, Garnier oder L'Oréal, verwenden jedoch deutlich mehr Duftstoffe, was die Haut zusätzlich belasten kann. Zu viel Duftstoff ist selten gut für die Haut. Besser ist ein möglichst niedriger Gehalt oder komplett unparfümierte Produkte.

Deshalb ist es wichtig, diese Produkte mit Vorsicht zu verwenden und insbesondere Parfüm oder ätherische Öle niemals direkt auf die Haut aufzutragen, wenn es nicht unbedingt nötig ist. Parfüm sollte zum Beispiel besser nur auf Kleidung aufgetragen werden. Bei sehr empfindlicher Haut oder starker Sonneneinstrahlung sollte man besser ganz darauf verzichten. Von Bodymists ist grundsätzlich komplett abzuraten, da die Haut diese Produkte nicht benötigt. Unparfümierte Produkte oder solche mit nur sehr geringem Duftstoffgehalt sind die bessere Wahl, um Haut und Gesundheit zu schützen.

Lebensstil und Ernährung

Ein gesunder Lebensstil wirkt sich spürbar auf das Hautbild aus. Zu den wichtigsten Faktoren zählen:

- Ausreichender und erholsamer Schlaf, z. B. durch Verzicht auf Koffein am Nachmittag und Abend, Stressabbau, ggf. unterstützend mit Melatonin-Spray oder einem Schlafracker zur Analyse und Verbesserung der Schlafqualität.
- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 Liter am Tag).
- Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse, hochwertigen Proteinen und guten Fetten sowie ggf. Ergänzung der Nährstoffversorgung.
- Prä- und Probiotika: Unsere Darmgesundheit beeinflusst auch die Haut. Präbiotika aus Ballaststoffen wie Hafer und Zwiebeln nähren die guten Darmbakterien, während Probiotika in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt die Darmflora direkt stärken. Zusammen fördern sie ein gesundes Mikrobiom, das Hautprobleme lindern kann.
- Intervallfasten: Bietet zahlreiche Vorteile, sollte jedoch erträglich bleiben und zum individuellen Lebensrhythmus passen. Der Klassiker ist 16:8, es kann aber auch mit 12:12 begonnen und langsam gesteigert werden.
- Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum.
- 80/20-Regel: 80 % bewusst & nährstoffreich essen (viel Gemüse, bunt & frisch), 20 % auch mal genießen. So bleibt man langfristig dran.

💡 **Fazit:** Langfristig machen regelmäßige, kleine Veränderungen im Alltag einen entscheidenden Unterschied für einen frischen, gesunden Teint.



Nahrungsergänzung – was wirklich sinnvoll ist

Viele Menschen haben Vitamin- und Mineralstoffmängel, oft unbemerkt. Daher lohnt es sich, folgende Stoffe gezielt zu ergänzen (idealerweise nach Rücksprache mit einem Arzt und einem großen Blutbild):

<p>Vitamin D + K2</p>	<p>Vitamin D wirkt im Körper wie ein Hormon und übernimmt wichtige Aufgaben für Immunsystem, Knochen, Haut und Psyche. Es besteht nahezu immer ein Mangel. In Kombination mit Vitamin K2 sorgt es auch dafür, dass Calcium optimal genutzt wird. Tipp: Mit fetthaltiger Mahlzeit oder etwas Öl einnehmen.</p>
<p>Vitamin B-Komplex</p>	<p>Unterstützt Nerven, Stoffwechsel & Hauterneuerung. Tipp: gemeinsam mit einer Mahlzeit einnehmen.</p>
<p>Zink</p>	<p>Zink hilft bei Entzündungen, unterstützt das Immunsystem und verbessert Hautunreinheiten. Am besten abends auf nüchternen Magen einnehmen.</p>
<p>Magnesium</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gut bioverfügbar und verträglich: <u>Magnesiumcitrat</u>, <u>Tri-Magnesiumdicitrat</u> oder <u>Magnesiumbisglycinat</u> eignen sich gut für den täglichen Bedarf. Am besten abends kurz vor dem Schlafen einnehmen. • Vielversprechend, aber teuer: <u>Magnesium-L-Threonat</u> passiert die Blut-Hirn-Schranke und kann Konzentration und Stressresistenz fördern, jedoch fehlen Langzeitstudien. • Nicht für den Alltag: <u>Magnesiumoxid</u> ist häufig in preisgünstigen Magnesium-Komplexen enthalten. Es hat eine schlechte Bioverfügbarkeit und kann Magenprobleme verursachen – bei Verstopfung aber kurzfristig sinnvoll.
<p>Vitamin C</p>	<p>Wichtig für Kollagenbildung, Immunsystem, antioxidativen Zellschutz & bessere Eisenaufnahme. Kann entzündungshemmend wirken und die Haut verbessern. Tipp: Morgens oder mittags einnehmen, nicht zu spät, da es aktivierend wirken kann.</p> <p>Beste Formen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Liposomal</u>: Am besten bioverfügbar – ideal bei hohem Bedarf, Infekten oder oxidativem Stress. • <u>Gepuffert (z. B. Calciumascorbat)</u>: Magenfreundlich und gut verträglich, auch in höheren Dosierungen. • <u>Retardiert</u>: wird über mehrere Stunden freigesetzt und sorgt für eine gleichmäßige Versorgung über den Tag.

<p>Eisen</p>	<p>Eisen unterstützt die Blutbildung, den Sauerstofftransport und die Energieproduktion, alles Faktoren, die auch die Hautgesundheit beeinflussen. Ein Mangel kann zu blasser und spröder Haut führen. Tipp: Eisen nicht täglich einnehmen, da der Körper sonst die Aufnahme verringert. Besser ist es, alle 2–3 Tage zu supplementieren. So kann der Körper das Eisen optimal verwerten. Für eine bessere Aufnahme empfiehlt es sich, Eisen zusammen mit Vitamin C einzunehmen.</p>
<p>Omega-3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wichtig für Zellgesundheit, Entzündungshemmung & schöne Haut. • Unsere Ernährung enthält ohnehin zu viel Omega-6, deshalb ist gezielter Ausgleich mit Omega-3 umso wichtiger! • Omega-3-Fettsäuren liegen in verschiedenen Formen vor: EPA und DHA sind vor allem in fettem Seefisch oder in Algen enthalten. Alternativ können sie auch als Nahrungsergänzung in Kapselform eingenommen werden, idealerweise zusammen mit einer Mahlzeit. • Wichtig: Auf TOTOX-Wert achten (zeigt Frische & Schadstofffreiheit).

Tierische Omega-3-Quellen

Tierische Omega-3-Fettsäuren kommen hauptsächlich in fettreichen Meeresfischen wie Wildlachs, Makrele, Hering oder Sardinen vor. Zuchtfische enthalten oft weniger Omega-3, da sie überwiegend mit Getreide gefüttert werden und beispielsweise nicht natürlich von Algen leben. Das gilt auch für Bio-Zuchtfisch. Steht auf der Verpackung nur „Lachs“ ohne den Zusatz „Wild“, handelt es sich meist um Zuchtlachs. Die bessere Omega-3-Quelle ist daher Wildlachs.

Schwermetallbelastung bei Fisch: Je älter ein Fisch ist, desto höher kann in der Regel die Belastung mit Schwermetallen wie Quecksilber sein, da sich diese Schadstoffe im Gewebe anreichern. Besonders Thunfisch, Rotbarsch und Buttermakrele weisen häufig eine höhere Belastung auf und sollten daher seltener auf dem Speiseplan stehen. Jüngere Fische enthalten meist weniger Schwermetalle. Lachs zählt zu den Fischarten mit vergleichsweise geringer Belastung, ebenso wie Hering, Forelle und Seelachs und können deshalb öfter verzehrt werden.

Vegane Omega-3-Quellen

Algenöl ist die beste pflanzliche Quelle für Omega 3, da es direkt EPA und DHA enthält, also die gleichen aktiven Formen wie Fischöl. Was ist mit Leinöl? Als effektive Omega-3-Quelle ist Leinöl ungeeignet: Zwar enthält es pflanzliches Omega-3 (ALA), doch der Körper kann dieses nur in sehr geringem Maße in die biologisch aktiven Formen EPA und DHA umwandeln. Leinöl ist zwar ein gutes Pflanzenöl, erfüllt diesen Zweck jedoch nur eingeschränkt. Nüsse? Nicht der reine Omega-3-Gehalt ist entscheidend, sondern das Verhältnis zu Omega-6. Nur Walnüsse haben ein akzeptables Verhältnis. Andere Nüsse, wie Cashews, Mandeln, Haselnüsse, sind Omega-6-lastig und nicht als Omega-3-Quelle geeignet, auch wenn sie sonst gesunde Nährstoffe enthalten.

Fett ist nicht gleich Fett

- Von Omega-6-reichen Ölen wie Sonnenblumenöl oder Sojaöl ist dringend abzuraten. Sie wirken stark entzündungsfördernd, besonders bei regelmäßigem Verzehr. Das gesunde Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 sollte idealerweise zwischen 1:1 und 1:5 liegen. Bei vielen Menschen liegt es jedoch bei 1:20 oder schlechter. Rapsöl ist im Vergleich deutlich besser, da es weniger Omega-6 enthält.
- Natives (kaltgepresstes) Olivenöl sollte nur in dunklen Flaschen gekauft werden. Es ist empfindlich gegenüber Licht und Sauerstoff. In hellen Flaschen oxidiert es schneller, verliert an Qualität und kann sogar gesundheitsschädlich werden. Am besten kühl, dunkel und gut verschlossen lagern. Natives Olivenöl ist sehr hochwertig, aber nicht hitzebeständig und daher nicht zum Braten geeignet. Zum Erhitzen kann alternativ raffiniertes Olivenöl verwendet werden, da es hitzestabiler ist.
- Pflanzenöle wie Rapsöl, Nussöl, Leinöl oder Olivenöl sollten ausschließlich kalt verwendet werden, zum Beispiel für Salate oder zum Verfeinern nach dem Kochen. Die wertvollen ungesättigten Fettsäuren, die sie enthalten, werden beim Erhitzen zerstört und können dabei schädliche Substanzen bilden.
- Margarine sollte unbedingt gemieden werden. Sie enthält gehärtete pflanzliche Fette und Transfette, die nachweislich Entzündungen fördern, den Hormonhaushalt belasten und die Hautalterung beschleunigen können. Auch Herz, Gefäße und Stoffwechsel werden negativ beeinflusst.
- Zum Braten und Kochen eignen sich nur hitzestabile Fette wie echte Butter, Butterschmalz oder Kokosöl. Kokosöl ist auch in „desodoriert“ erhältlich, also geschmacksneutral. Diese Fette bleiben bei hohen Temperaturen stabil und sind gut verträglich.



Zucker und Alternativen

Ein hoher Zuckerkonsum fördert Entzündungen, Unreinheiten, Hautalterung und kann den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen. Vorsicht bei vermeintlich gesunden Zuckeralternativen wie Agavendicksaft, Maissirup oder Fruktosesirup: Diese enthalten besonders viel Fruktose, die in der Leber verstoffwechselt wird und dort Fettbildung, Insulinresistenz und Entzündungen fördern kann. Zudem beeinflusst Fruktose kaum das Sättigungsgefühl, was Heißhunger begünstigt. Besser sind natürliche Alternativen mit niedrigerer glykämischer Last, zum Beispiel:

- Erythrit oder Xylit (Zuckeralkohole – gut verträglich in Maßen).
- Kokosblütenzucker (etwas mineralstoffreicher, aber trotzdem Zucker).
- Datteln, Dattelsirup oder Honig: Nur in Maßen.

💡 Fazit: Auch bei gesünderen Zucker-Alternativen gilt: möglichst sparsam verwenden. Haut und Stoffwechsel profitieren von einem maßvollen Konsum.

Protein für Gesundheit und Haut

Proteine (Eiweiße) sind für den Körper essenziell, lebensnotwendig für den Zellaufbau, das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Hautregeneration. Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen ist optimal. Dabei sollte man beachten, dass Nüsse zwar sehr nährstoffreich sind, aber auch viele Kalorien enthalten und deshalb am besten in moderaten Mengen konsumiert werden sollten.

Eine Ergänzung durch Proteinpulver kann sinnvoll sein, vor allem bei erhöhtem Bedarf oder eingeschränkter Ernährung. Dabei sollte man jedoch vorsichtig sein: Viele Pulver enthalten Süßstoffe oder künstliche Aromastoffe, die bei übermäßigem Verzehr Hautunreinheiten oder andere Beschwerden fördern können. Zusätzlich reagieren manche Menschen auch auf bestimmte Proteinquellen empfindlich. Besonders Whey- oder Caseinprotein aus Milch wird nicht von jedem gut vertragen und kann bei einigen Personen Hautunreinheiten, Pickel oder Verdauungsbeschwerden begünstigen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Proteinpulver grundsätzlich problematisch sind. Es gibt mittlerweile auch pflanzliche Alternativen, zum Beispiel auf Basis von Erbsen, Reis oder Hanf, die von vielen Menschen besser vertragen werden.

Auch bei alternativen Produkten wie Proteinbrötchen ist Vorsicht geboten. Fast alle enthalten billiges Weizeneiweiß (Gluten), was insbesondere bei empfindlichen Personen Hautprobleme, Blähungen oder Stoffwechselbelastungen begünstigen kann. Deshalb immer die Zutatenliste sorgfältig prüfen.



Bio-Produkte für Haut und Gesundheit

Der Griff zu Bio-Produkten ist nicht nur gut für deine Gesundheit, sondern auch für Umwelt, Tiere und langfristig sogar deinen Hormonhaushalt. In konventionellen Lebensmitteln und Kosmetika stecken häufig Rückstände von Pestiziden, synthetischen Düngemitteln, Schwermetallen, Hormonen, Antibiotika oder Mikroplastik. Diese Stoffe können auf Dauer den Körper belasten, Entzündungen fördern, die Darmflora stören und sogar das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht bringen.

Vorteile von Bio-Produkten:

- Keine chemisch-synthetischen Pestizide.
- Weniger Zusatzstoffe.
- Tiergerechtere Haltung (bei tierischen Produkten).

Welche Bio-Siegel gibt es und wie vertrauenswürdig sind sie?

Sehr streng und vertrauenswürdig:

- Demeter: Höchste Standards, biodynamische Landwirtschaft, strenge Tierhaltungsvorgaben.
- Bioland, Naturland: Sehr hohe Anforderungen, deutlich über EU-Bio-Niveau.



Zuverlässig und gesetzlich geschützt:

- EU-Bio-Siegel (grünes Blatt mit Sternen): Mindestens 95 % der Zutaten müssen Bio sein, keine Gentechnik, stark eingeschränkter Pestizideinsatz.
- Deutsches Bio-Siegel (sechseckig, grün-weiß): Entspricht dem EU-Bio-Standard.



Weniger streng: Begriffe wie „kontrollierter Anbau“, „naturnah“ oder „aus nachhaltigem Anbau“ sind nicht geschützt und sagen nichts über echte Bio-Qualität aus

💡 **Fazit:** Konventionelle Produkte können Rückstände enthalten, die auf Dauer deine Gesundheit und Haut belasten. Wer auf echte Bio-Siegel achtet, schützt sich selbst und leistet gleichzeitig einen Beitrag für Umwelt und Tierwohl.

Home-Tools

Zur Unterstützung der Hautpflege gibt es viele Methoden für die Anwendung zu Hause: Face Yoga, Taping, Silikonpflaster, Radiofrequenz, Ultraschall und mehr. Diese können das Hautbild verbessern, wenn sie regelmäßig, korrekt und langfristig angewendet werden.

<p>Face Yoga</p>	<p>Durch gezielte Übungen wird die Gesichtsmuskulatur aktiviert und die Durchblutung gefördert. Die Methode lässt sich einfach in den täglichen Ablauf integrieren und unterstützt ein waches Erscheinungsbild. Damit jedoch sichtbare Ergebnisse erzielt werden, ist eine tägliche Disziplin über viele Wochen hinweg zwingend erforderlich, da sich Effekte nur sehr langsam zeigen. Zudem birgt eine falsche Ausführung der Übungen das Risiko, ungewollte Verspannungen im Gesicht zu verursachen.</p>
<p>Gesichtstaping „K-Tape“</p>	<p>Bei dieser Methode werden kinesiologische Tapes genutzt, um den Lymphfluss zu unterstützen und Mimikfalten kurzfristig optisch zu reduzieren. Ein Nachteil ist jedoch, dass die Haut unter dem Material nicht frei atmen kann. Dies führt häufig zu Wärmestau, Unreinheiten oder Pickeln, zumal die Tapes für eine Wirkung meist über Nacht getragen werden müssen. Ohne professionelle Anleitung beim Anbringen kann der Effekt zudem kontraproduktiv ausfallen.</p>
<p>Gesichtstaping „Silikon“</p>	<p>Diese speziellen Silikonpflaster speichern Feuchtigkeit in der Haut und führen so zu einer oberflächlichen Glättung. Während sie in der medizinischen Narbenpflege sehr effektiv eingesetzt werden, sind sie für die allgemeine Faltenbehandlung im Gesicht nur bedingt geeignet. Der okklusive (abschließende) Effekt schränkt die Hautatmung stark ein und begünstigt die Bakterienbildung, was oft Irritationen auslöst. Zudem empfinden viele Anwender die lange Tragedauer als unangenehm.</p>
<p>Radiofrequenz Geräte</p>	<p>Diese Geräte nutzen Wärmeenergie, um die Kollagenbildung in der Haut sanft anzuregen und bei sehr regelmäßiger Nutzung die Straffheit zu unterstützen. Es muss jedoch beachtet werden, dass die Leistung von Heimgeräten deutlich schwächer ist als die von professionellen Geräten in Kosmetikstudios. Ein sichtbarer Effekt stellt sich meist nur bei extrem konsequenter Anwendung ein, wobei die Methode nicht für jeden Hauttyp gleichermaßen geeignet ist.</p>

<p>Ultraschall-Geräte</p>	<p>Ultraschall für zu Hause soll den Zellstoffwechsel anregen und dabei helfen, Wirkstoffe tiefer in die Haut einzuschleusen. Im Vergleich zur professionellen Ultraschallbehandlung ist die Intensität dieser Geräte jedoch gering, wodurch die Wirkung begrenzt bleibt. Bleibt die korrekte Führung des Geräts aus, ist oft gar kein Effekt feststellbar. Die Ergebnisse sind daher nicht mit einer fachgerecht durchgeführten Behandlung vergleichbar.</p>
<p>Mikroströmgeräte</p>	<p>Durch sanfte elektrische Impulse wird die Gesichtsmuskulatur stimuliert, was langfristig die Konturen festigen kann. Der Erfolg hängt hierbei massiv von einer dauerhaften und konsequenten Nutzung ab. Die Anschaffungskosten für hochwertige Geräte sind meist hoch. Wichtig zu wissen: Bei Herzproblemen, Epilepsie oder während einer Schwangerschaft darf diese Methode nicht angewendet werden.</p>
<p>Kälte-Methoden</p>	<p>Anwendungen mit Kälte reduzieren Schwellungen, beruhigen gereizte Hautpartien und können das Hautbild kurzzeitig verfeinern. Die Effekte sind jedoch rein oberflächlich und halten nicht lange an. Bei besonders empfindlicher oder reaktiver Haut kann der starke Kältereiz zudem zu Irritationen führen.</p>
<p>LED-Masken</p>	<p>Die Lichttherapie soll durch verschiedene Wellenlängen die Hautzellen stimulieren und so das Hautbild verbessern. Da viele frei verkäufliche Masken jedoch nicht über die notwendige Lichtintensität verfügen, um effektiv in tiefere Schichten vorzudringen, bleiben die Resultate oft minimal. Der hohe Zeitaufwand für die tägliche Nutzung steht hier häufig in keinem Verhältnis zum tatsächlichen Ergebnis.</p>
<p>Micro-needling</p>	<p>Microneedling verbessert die Hautstruktur, reduziert Narben und optimiert die Wirkstoffaufnahme. Ein großes Risiko stellen hierbei jedoch Derma-Roller dar: Die Nadeln dringen aufgrund des Rollwinkels nicht präzise ein, sondern verursachen eher Kratzspuren und unkontrollierte Mikroverletzungen auf der Hautoberfläche. Dies schädigt die Hautbarriere und birgt hohe hygienische Risiken. Ein elektrischer Derma Pen arbeitet zwar deutlich präziser und hygienischer, dennoch sollte Microneedling grundsätzlich nur von Experten durchgeführt werden, da bei unsachgemäßer Handhabung erhebliche Hautschäden drohen.</p>



💡 **Fazit:** Entscheidend für sichtbare Effekte ist eine konsequente und regelmäßige Anwendung der Methoden. In Ergänzung zu einer passenden Hautpflegeroutine und einem gesunden Lebensstil können Heimanwendungen durchaus unterstützend wirken und gute Ergebnisse erzielen. Viele Menschen verlieren jedoch die Disziplin oder wenden die Techniken falsch an, wodurch die gewünschten Resultate ausbleiben. Professionelle Behandlungen sind in der Regel wirksamer, sicherer und erzielen tiefgreifendere Effekte. Zudem können falsche Heimanwendungen die Haut reizen oder sogar schädigen.



Professionelle Behandlungen

Es wird eine Vielzahl an professionellen Behandlungen angeboten, die jeweils eigene Vorteile und Nutzen bieten. Hier eine Übersicht der Behandlungen, die bei Hautproblemen wirksam sein können:

<p>Chemische (Säure) Peelings</p>	<p>Es gibt bei dieser Behandlung zahlreiche Möglichkeiten. Leichtere Säuren lösen sanft abgestorbene Hautschüppchen. Sie dienen als ideale Vorbereitung, damit die Haut nachfolgende Pflegeprodukte viel besser aufnehmen kann oder um sie optimal auf weitere anschließende Behandlungen (z. B. Microneedling) vorzubereiten. Sehr starke Säuren hingegen erneuern die Haut komplett und schälen sie tief ab. Diese intensiven Peelings dürfen ausschließlich von Ärzten durchgeführt werden. Risiken: Je nach Stärke kann die Haut danach kurzzeitig gerötet sein, leicht spannen oder sich tagelang stark schälen. Die Haut ist danach extrem empfindlich gegen Sonne.</p>
<p>Aquafacial</p>	<p>Porentiefe Reinigung kombiniert mit der Einschleusung abgestimmter Wirkstoffe. Durch weitere zubuchbare Anwendungen wie Ultraschall lässt sich die Behandlung flexibel erweitern, um vielseitige Ergebnisse zu erzielen. Bei stärkeren Unreinheiten ist die Kombination mit einem Ultraschall-Scrubber, einem Bedampfungsgerät und einer manuellen Ausreinigung ideal. So lassen sich Pickel und auch tiefere Mitesser am besten entfernen, genau da, wo das reine Ausdrücken mit der Hand an seine Grenzen stößt. Die Behandlung ist für jeden Hauttyp geeignet und lässt sich optimal mit anderen Gesichtsbehandlungen kombinieren. Risiken: Sehr gering. Manchmal spannt die Haut kurz oder ist ganz leicht gerötet.</p>
<p>Cold Plasma</p>	<p>Kaltes Plasma wirkt gezielt gegen Bakterien, Viren sowie Pilze und lindert Reizungen. Es unterstützt die Haut dabei, sich selbst zu regenerieren und zu erneuern. Eignet sich für alle Hauttypen. Besonders Problemhaut wie Akne oder Rosacea profitiert stark davon. Risiken: Selten. Es entsteht ein leichtes Kribbeln während der Anwendung und die Haut wird kurzzeitig gerötet.</p>
<p>Micro-needling</p>	<p>Dieses Verfahren ist seit Jahren ein bewährter Klassiker. Feine Nadeln erzeugen winzige Punctionen in der Haut. Dies regt die natürliche Selbstheilung an und der Körper bildet frisches Kollagen. Das Verfahren strafft die Haut, verfeinert Poren und glättet Narben. Vorsicht ist jedoch geboten, da nicht jeder Anbieter diese Methode sachgemäß und richtig anwendet. Risiken: Die Haut wird gerötet, schwillt leicht an und kann winzige Blutpunkte aufweisen. Bei mangelnder Hygiene besteht ein Infektionsrisiko. Die Rötung verschwindet meistens schon nach einem Tag.</p>

<p>Radio- frequenz- Needling</p>	<p>Hier werden feine Nadeln wie beim klassischen Microneedling mit Wärmeenergie kombiniert. Das Verfahren wirkt tiefer und intensiver als herkömmliches Microneedling, da die Radiofrequenzenergie das Gewebe zusätzlich strafft und die Kollagenneubildung stark anregt. Es festigt die Haut von innen und eignet sich besonders bei ausgeprägten Hautproblemen wie Falten, Narben und vergrößerten Poren. In Deutschland darf diese Anwendung nur mit einem speziellen Fachkundenachweis (NiSV) durchgeführt werden. Risiken: Deutlichere Rötungen, Schwellungen und kleine Krustenbildung. Die Rötung klingt jedoch auch hier meistens nach einem Tag ab.</p>
<p>PRP (Vampir Lifting)</p>	<p>Dem Körper wird eine kleine Menge Blut abgenommen und speziell aufbereitet. Das gewonnene wertvolle Plasma wird anschließend mit feinen Nadeln in die Haut injiziert oder eingearbeitet. Dies gibt der Haut einen starken Regenerationsschub für mehr Straffheit. Darf in Deutschland nur von Ärzten oder Heilpraktikern durchgeführt werden. Risiken: Kleine blaue Flecken, leichte Schwellungen oder Rötungen an den Einstichstellen. Selten entstehen kleine Entzündungen.</p>
<p>Plasma Pen</p>	<p>Ein spezielles Gerät erzeugt punktuelle Hitzeeinwirkungen auf der Haut. Dies zieht das Gewebe zusammen und strafft es. Die Methode ist besonders für schwer erreichbare oder kleinere Zonen geeignet und dafür intensiver in der Wirkung als klassische Gesichtsbearbeitungen. Gut geeignet für die Behandlung von Narben oder für eine Straffung der Augenlider. Risiken: Es bilden sich kleine sichtbare Krusten. Die behandelten Stellen schwellen oft stark an, besonders in der Augenpartie. Zwingend notwendig ist, dass die Krusten absolut trocken abheilen müssen. Ansonsten heilt die Haut in der Regel sehr gut ab. Nur wenn man diese trockene Heilung nicht beachtet oder an den Krusten kratzt, können dunkle Flecken oder Narben entstehen.</p>
<p>Fraktionale Plasma</p>	<p>Funktioniert ähnlich wie der Plasma Pen, behandelt jedoch größere Flächen auf einmal. Die Behandlung ist trotzdem sehr intensiv und eignet sich besonders gut bei Falten, Narben und großen Poren. Ein großer Vorteil ist, dass die Haut hierbei nicht trocken abheilen muss und sich keine Krusten bilden. Dadurch heilt die behandelte Stelle deutlich schneller ab. Das Verfahren gilt zudem als gute und günstigere Alternative zum teuren CO2 Laser. Risiken: Rötungen und Schwellungen. Auch hier verschwindet die Rötung meistens schon nach einem Tag.</p>

<p>CO₂-Laser</p>	<p>Ein intensiver Laser, der die oberste Hautschicht teilweise abträgt, um eine komplette Erneuerung der Haut zu erzwingen. Bei der Anwendung gibt es jedoch große Unterschiede. Die extremen Videos aus den sozialen Medien, bei denen die Haut komplett abgetragen wird, werden in Deutschland kaum durchgeführt, da die Risiken hierfür viel zu hoch sind. Stattdessen wird die Haut meist nur teilweise abgetragen. Man sollte sich daher nicht von der Werbung täuschen lassen, denn durch dieses sicherere Vorgehen sind in der Regel mehrere Behandlungen notwendig, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen. Wird bei tiefen Falten oder ausgeprägten Narben eingesetzt und darf ausschließlich von Ärzten angewendet werden. Risiken: Je nach Intensität der Behandlung sind längere Ausfallzeiten zu erwarten. Die Haut ist stark gerötet, nässt und bildet deutliche Krusten. Es besteht das Risiko von Narbenbildung, Infektionen oder dauerhaften Pigmentstörungen.</p>
<p>Andere Laser- methoden</p>	<p>Diese Laser arbeiten in der Tiefe, ohne die Hautoberfläche zu verletzen. Sie werden beispielsweise zur Reduzierung von Pigmentflecken, roten Äderchen oder zur allgemeinen Hautverjüngung eingesetzt. Auch hier gilt ein strenger Arztvorbehalt. Risiken: Vorübergehende Rötungen und leichte Schwellungen. Bei falscher Anwendung drohen Verbrennungen, Blasenbildung oder bleibende Hautverfärbungen.</p>
<p>HIFU (hochfokus- sierter Ultraschall)</p>	<p>Gebündelte Ultraschallwellen erhitzen das Gewebe tief unter der Haut. Dies zieht die Kollagenfasern zusammen und wirkt wie ein straffendes Lifting ohne Operation. Risiken: Die Behandlung kann leicht schmerzhaft sein. Danach treten oft leichte Schwellungen und Rötungen auf. Sehr selten fühlen sich die behandelten Stellen kurzzeitig taub an.</p>
<p>Botulinum- toxin (Botox)</p>	<p>Entspannt gezielt bestimmte Gesichtsmuskeln, wodurch sich Mimikfalten wie die Zornesfalte glätten. Es gibt hier zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten. So kann die Technik für ein sanftes Augenbrauenlifting eingesetzt werden, um den Blick zu öffnen. Neben der optischen Anwendung kann das Präparat auch medizinisch sehr effektiv eingesetzt werden, um beispielsweise Beschwerden bei Zähneknirschen oder Migräne zu lindern. Das Präparat ist verschreibungspflichtig und darf ausschließlich von Ärzten injiziert werden. Risiken: Blaue Flecken, Rötungen und Schwellungen. In seltenen Fällen kann das Gesicht vorübergehend ungleichmäßig wirken oder ein Augenlid leicht hängen.</p>

<p>Hyaluron- säure-Filler</p>	<p>Polstert eingefallene Gesichtspartien wieder auf und versorgt die Haut von innen mit Feuchtigkeit. Darf nur von Ärzten oder Heilpraktikern injiziert werden. Aktuell stehen Filler vermehrt in der Diskussion, da das Material im Gewebe verlaufen oder wandern kann. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass einmal eingesetztes Material oft nicht mehr zu 100 % rückstandslos verschwindet oder abgebaut wird. Risiken: Blaue Flecken, Rötungen und Schwellungen. Es besteht das Risiko von Knötchenbildung, allergischen Reaktionen oder wanderndem Material im Gewebe. Ein sehr seltenes, aber ernsthaftes Risiko besteht darin, dass bei der Injektion ein Blutgefäß getroffen wird.</p>
<p>Polynukle- otide (Lachs DNA)</p>	<p>Dies sind spezielle Bausteine, die in die Haut injiziert werden, um die Zellen zu reparieren und tiefenwirksam zu befeuchten. Sie regen den Körper zur Neubildung von Kollagen an. Geeignet für jeden Hauttyp, um die allgemeine Hautqualität zu verbessern. Risiken: Meist treten nur leichte Reaktionen durch die Injektion auf, wie Schwellungen, Rötungen oder kleine blaue Flecken.</p>
<p>Chirurgische Eingriffe (z. B. Facelift)</p>	<p>Operative Verfahren, bei denen überschüssige Haut entfernt und das darunterliegende Gewebe gestrafft wird. Dies liefert schnelle und sehr langfristige Ergebnisse. Eine Operation sollte jedoch stets als letzter Ausweg betrachtet werden, da sie kostenintensiv ist und längere Ausfallzeiten mit sich bringt. Darf nur von Fachärzten durchgeführt werden. Wichtig: Der natürliche Alterungsprozess der Haut schreitet dennoch weiter voran, weshalb eine gute Pflege unerlässlich bleibt. Risiken: Deutlich höher als bei kosmetischen Behandlungen. Es kann zu Nachblutungen, Entzündungen, Wundheilungsstörungen, auffälligen Narben oder Komplikationen durch die Narkose kommen.</p>

Hinweis zur Wirksamkeit professioneller kosmetischer Behandlungen

Um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, sind fast immer mehrere Sitzungen notwendig. Ebenso wichtig ist eine abgestimmte Hautpflege für zu Hause. Man sollte stets eine realistische Erwartungshaltung haben: Tiefe Falten und starke Hauterschaffung können durch Kosmetische Behandlungen niemals komplett verschwinden, sie lassen sich lediglich abmildern. Wenn die Haut extrem erschlafft ist oder Narben sehr tief liegen, hilft letztendlich oft nur noch ein chirurgischer Eingriff.

Zudem spielt es eine entscheidende Rolle, wer diese Behandlungen durchführt. Das Ergebnis hängt maßgeblich von der persönlichen Erfahrung, der fachlichen Kompetenz und der Qualität des verwendeten Equipments ab. Da viele individuelle Faktoren in den Behandlungserfolg einfließen, sollte man bei der Wahl des Anbieters sorgfältig vorgehen.

Grundsätzlich gilt, dass alle Behandlungen nach einer gewissen Zeit wiederholt werden sollten. Auch nach einer deutlichen Besserung altert die Haut natürlich weiter und der Zustand kann sich je nach genetischer Veranlagung und persönlichem Lifestyle mit der Zeit wieder verändern. Auch bei Fillern oder Botulinumtoxin baut der Körper die Wirkstoffe mit der Zeit wieder ab, weshalb regelmäßige Auffrischungen für den Erhalt der Ergebnisse nötig sind.

Wenn das Gefühl für Schönheit verloren geht

Die Wahrnehmungsfalle

Warum wirken manche Ergebnisse bei ästhetischen Behandlungen unnatürlich? Kaum jemand entscheidet sich bewusst für ein maskenhaftes Gesicht mit stark betonten Lippen oder starren Zügen. Die Veränderung entsteht meist schleichend durch ein Phänomen, das in der Fachwelt als Perception Drift bezeichnet wird. Man kann es auch als ästhetische Betriebsblindheit beschreiben.

Das Gehirn gewöhnt sich an alles

Das menschliche Gehirn ist äußerst anpassungsfähig. Nach einer ersten Behandlung wirkt das Ergebnis zunächst frisch und auffällig. Doch bereits nach einiger Zeit wird dieser Anblick als normal wahrgenommen. Die Erinnerung an das ursprüngliche Aussehen tritt immer weiter in den Hintergrund. Beim nächsten Termin entsteht häufig der Wunsch, den anfänglichen Wow Effekt erneut zu erreichen, sodass weitere Veränderungen vorgenommen werden. Auf diese Weise verschiebt sich die eigene Wahrnehmung von Ästhetik Schritt für Schritt. Am Ende erfolgt der Vergleich nicht mehr mit dem natürlichen Ausgangszustand, sondern mit dem bereits veränderten Erscheinungsbild.



Warum auch Ärzte den Blick verlieren

Selbst Profis sind davor nicht geschützt. Wer täglich Gesichter sieht, die bereits stark optimiert sind, passt unbewusst den eigenen ästhetischen Maßstab an. Auffällige Ergebnisse werden nach und nach als normal wahrgenommen. Wenn zusätzlich viele Patienten immer mehr Volumen wünschen, kann auf beiden Seiten der Blick für natürliche Proportionen verloren gehen. In der Fachwelt spricht man dabei von einem Verlust der ästhetischen Integrität.

So lassen sich natürliche Ergebnisse sichern

Damit das Gesicht lebendig und harmonisch bleibt, ist die Wahl des richtigen Arztes entscheidend. Ein erfahrener Behandler zeichnet sich dadurch aus, dass er auch ablehnt, wenn ein weiterer Eingriff unnatürlich wirken würde. Ebenso wichtig ist der Blick für das Gesamtbild, sodass das Gesicht auch in Bewegung, beim Sprechen und Lachen, natürlich wirkt. Hilfreich ist außerdem der Vergleich mit älteren Fotos, da dieser dabei unterstützt, die eigene natürliche Ausstrahlung realistisch einzuschätzen.

Expertentipp, zurück zum natürlichen Ideal

Ein wichtiger Schritt aus der Wahrnehmungsfalle ist es, den eigenen Blick wieder bewusst zu schulen. In einer Welt voller Filter und bearbeiteter Bilder gerät schnell in Vergessenheit, wie natürliche Haut und ausgewogene Proportionen tatsächlich aussehen.

Orientierung an realen Vorbildern kann dabei helfen, ebenso wie der Blick auf frühere Fotos der eigenen Person. Diese zeigen das persönliche Ausgangsniveau und dienen als realistische Referenz. Ziel ist es nicht, ein früheres Alter wiederherzustellen, sondern die frischeste und stimmigste Version des aktuellen Erscheinungsbildes zu erreichen.

Natürliche Schönheit steht für Harmonie und nicht für maximales Volumen. Entscheidend ist ein Behandler, der die individuelle Ausstrahlung bewahrt und nicht durch übermäßige Veränderungen überdeckt.

Wahre Ausstrahlung: Perfektion ist eine Illusion

In einer Welt voller Filter und bearbeiteter Bilder gerät eine wichtige Tatsache leicht in den Hintergrund. Perfektion existiert nicht und genau das gehört zum Menschsein dazu. Schönheit lässt sich nicht in Millimetern oder Volumen messen. Sie geht weit über glatte Haut oder symmetrische Lippen hinaus.

Den Vergrößerungsspiegel beiseitelegen

Ein hilfreicher Ansatz ist es, auf stark vergrößernde Spiegel bewusst zu verzichten. Im Alltag wird ein Gesicht von anderen Menschen nicht aus nächster Nähe und mit extremer Vergrößerung betrachtet. Eine solche Perspektive lenkt den Fokus auf kleinste Poren oder feine Linien, die für das Gegenüber kaum wahrnehmbar sind. Dadurch geht schnell das Gefühl für das Gesamtbild und die eigene Ausstrahlung verloren. Wer den Blick ausschließlich auf Details richtet, wird immer Unregelmäßigkeiten finden. Ein neutraler Abstand und ein ausgewogener Blick helfen dabei, das eigene Erscheinungsbild realistischer und harmonischer wahrzunehmen.



Schönheit ist Energie und Gesundheit

Wirkliche Attraktivität entsteht selten durch das Fehlen von Falten. Viel entscheidender ist die Energie, die jemand ausstrahlt. Ein waches Auftreten, ein lebendiger Blick und eine positive Ausstrahlung wirken weit stärker als jede ästhetische Behandlung.

Schönheit steht in engem Zusammenhang mit Gesundheit: Wer sich im eigenen Körper wohlfühlt, strahlt das auch aus. Charakter und Herzlichkeit spiegeln sich im Gesicht wider, und ein echtes Lachen ist oft anziehender als ein perfekt modelliertes, regungsloses Gesicht.

Die Magie der Mimik

Mimik ist die persönlichste Sprache des Gesichts. Werden alle Falten geglättet, geht ein Teil der Ausdruckskraft verloren. Kleine Linien um die Augen beim Lächeln signalisieren Authentizität und Lebensfreude. Ein Gesicht, das Geschichten erzählt, wirkt lebendig und interessant. Wird die Mimik eingefroren, verschwindet diese Energie. Ziel jeder Behandlung sollte sein, dass Emotionen weiterhin sichtbar bleiben. Wahre Schönheit ist beweglich und lebendig.

Altern in Würde: Schönheit kennt kein Alter

Schönheit hängt nicht von der Zahl auf dem Geburtstagskuchen ab. Altern in Würde bedeutet nicht, nichts für sich zu tun, sondern den Prozess zu akzeptieren und sich liebevoll zu pflegen, statt gegen die Zeit anzukämpfen. Jedes Lebensalter hat seine eigene Form von Attraktivität. Reife Menschen, die mit sich im Reinen sind, strahlen Eleganz und Souveränität aus, die kein junges Gesicht nachahmen kann. Es geht nicht darum, verlorener Jugend hinterherzulaufen, sondern in jedem Alter die strahlendste Version des eigenen Ichs zu zeigen.

Hautzustände & Skincare-Routinen

Die Haut jedes Menschen ist individuell. Dennoch lassen sich die meisten Hautbilder zunächst in vier grundlegende Hauttypen einteilen. Diese Basis-Hauttypen bilden die Grundlage für eine passende Skincare-Routine, da sie bestimmen, welche Bedürfnisse die Haut im Alltag hat und welche Pflege sie besonders gut unterstützt.

Zu den vier grundlegenden Hauttypen gehören:

1. Normale Haut
2. Trockene Haut
3. Ölige, unreine Haut (häufig auch mit erweiterten Poren)
4. Mischhaut (fettige T-Zone und eher trockene Wangen)

Der Hauttyp beschreibt vor allem die grundlegende Funktion der Haut, zum Beispiel wie viel Talg sie produziert, wie gut sie Feuchtigkeit speichert und wie stabil ihre natürliche Schutzbarriere ist. Diese Eigenschaften beeinflussen maßgeblich, welche Texturen, Wirkstoffe und Pflegeprodukte sinnvoll sind.



Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass sich der Hauttyp im Laufe des Lebens verändern kann. Besonders normale Haut ist im Erwachsenenalter vergleichsweise selten, da sich die Haut mit zunehmendem Alter häufig in eine trockenere oder teilweise auch fettigere Richtung entwickelt.

In der **Pubertät und im jungen Erwachsenenalter (ca. 15–25 Jahre)** ist die Talgproduktion meist besonders aktiv. Dadurch treten häufiger fettige Haut, Mischhaut oder Unreinheiten auf.

Ab etwa **30 Jahren** beginnt sich die Haut langsam zu verändern. Die Zellregeneration verlangsamt sich, der Feuchtigkeitsgehalt nimmt ab und erste Anzeichen der Hautalterung können sichtbar werden.

Mit zunehmendem Alter, besonders **zwischen etwa 40 und 50 Jahren**, nimmt die Aktivität der Talgdrüsen bei vielen Menschen deutlich ab. Dadurch produziert die Haut weniger Talg und verliert schneller Feuchtigkeit. In dieser Phase entwickelt sich die Haut häufig stärker in Richtung trockene oder reife Haut, selbst wenn sie in jüngeren Jahren eher fettig war.

Neben den vier grundlegenden Hauttypen können jedoch verschiedene Hautzustände oder spezielle Hautprobleme auftreten. Dazu gehören beispielsweise empfindliche Haut, eine gestörte Hautbarriere, Pigmentflecken oder altersbedingte Veränderungen der Haut. Solche Zustände können bei unterschiedlichen Hauttypen vorkommen und verändern die Bedürfnisse der Haut zusätzlich.

Das bedeutet: Der Hauttyp (normal, trocken, fettig, gemischt) bildet die Basis der Pflege, während Hautzustände und Hautprobleme häufig gezielte Anpassungen innerhalb der Routine erfordern. Je nach Hauttyp und Hautzustand verändern sich auch die Bedürfnisse der Haut im Alltag. Faktoren wie Umweltbelastungen, UV-Strahlung, hormonelle Veränderungen, Stress oder ungeeignete Pflegeprodukte können das Hautbild zusätzlich beeinflussen.

Auf den folgenden Seiten werden zunächst die vier grundlegenden Hauttypen vorgestellt, inklusive passender Skincare-Routinen, empfohlener Wirkstoffe und geeigneter Produkte. Im Anschluss zeigt das Kapitel **Typische Hautprobleme auf einen Blick>>** häufige Hautzustände und Hautprobleme beschrieben sowie mögliche Anpassungen und Ergänzungen der Pflege aufgezeigt.

Normale Haut

Normale Haut erkennt man an einem feinen, ebenmäßigen und glatten Hautbild ohne deutlich sichtbare Poren. Sie ist gut durchblutet, weist eine gesunde, rosige Farbe auf und ist weder zu trocken noch zu fettig. Im Erwachsenenalter ist dieser Hauttyp jedoch selten, da die Haut mit der Zeit dazu neigt, eher ins Trockene oder Fettige überzugehen. Ein Spannungsgefühl, Juckreiz oder Unreinheiten treten bei diesem optimal ausbalancierten Hauttyp praktisch nicht auf. Bei normaler Haut liegt der Fokus auf dem Erhalt des Idealzustands sowie der sanften Vorbeugung von Hautalterung und Pigmentflecken, ohne die Haut durch Überpflege zu belasten.



Skincare Routine bei normaler Haut

Schritte	Morgens	Abends	Allgemeine Tipps
1. Reinigung	Sanfte Reinigung mit Wasser genügt (kein heißes Wasser).	<u>Ohne Make-up:</u> Milde Reinigung mit Gel, Emulsion oder Milch. <u>Bei Make-up:</u> Reinigungsöl oder- Balm einmassieren, abwaschen, danach mit feuchten Mikrofasertuch sanft die Reste entfernen.	<ul style="list-style-type: none"> Reinigungsprodukte abends 30 bis 45 Sekunden lang sanft einmassieren und mit Wasser abwaschen. Bei Make-up zusätzlich mit einem feuchten Mikrofasertuch nachreinigen.
2. Serum oder Toner	Vitamin C Serum oder ein leichtes Serum mit z. B. Niacinamide, Glycerin, Ceramide, Panthenol, Allantoin, Hyaluron, Peptide. Optional: Toner statt Serum. Ideal für eine leichte Pflege, besonders im Sommer.	Ein leichtes Serum mit z. B. Niacinamide, Glycerin, Ceramide, Panthenol, Allantoin, Niacinamide, Hyaluron, Peptide. Zur Faltenvorbeugung können 2-3 Mal wöchentlich Retinoide ergänzt werden. Optional: Toner statt Serum. Ideal für eine leichte, erfrischende Pflege, besonders im Sommer.	<ul style="list-style-type: none"> Pflege-Produkte Schicht für Schicht auftragen, nicht vermischen. Hydratisierende Produkte wie Hyaluron oder Glycerin direkt nach dem Waschen auf leicht feuchter Haut auftragen, um Feuchtigkeit einzuschließen. Intensive Wirkstoffe wie Retinoide, Vitamin C, Peptide oder Säuren immer auf trockener Haut auftragen.
4. Creme / LSF	Sonnenschutz mit LSF 30-50+.	Leichte bis mittelschwere Creme mit z. B. Panthenol, Urea, Allantoin, Ceramide, Cica (Centella Asiatica), Öle (z. B. Squalan, Sheabutter oder Traubenkernöl). <u>Wichtig:</u> Öle niemals pur auftragen. Mehr dazu: Öle in der Hautpflege>>	<ul style="list-style-type: none"> Einmal wöchentlich Säurepeeling: Sanfte Fruchtsäure entfernt abgestorbene Hautschüppchen, damit Pflegeprodukte besser einziehen. Mehr dazu: Säurepeelings>>
5. Make-up	Optional: Make-up als letzter Schritt. Noch besser: Getöner Sonnenschutz.	—	

Unterstützende Wirkstoffe bei normaler Haut

Im Folgenden findest du einige Wirkstoffe, die besonders gut für normale Haut geeignet sind. In vielen Seren oder Cremes entdeckst du oft Mischungen aus einem oder mehreren dieser Stoffe. Falls du eine Übersicht über alle Wirkstoffe unabhängig vom Hautzustand suchst, findest du diese im [Wirkstoff-Katalog>>](#)

Wirkstoffe	Beschreibung
Allantoin	Ein echter Klassiker für jeden Hauttyp. Es fördert die Zellregeneration, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Wundheilung.
Beta-Glucan	Ein beruhigender und feuchtigkeitsspendender Inhaltsstoff. Er stärkt die Hautbarriere, lindert Rötungen und unterstützt das Immunsystem der Haut.
Betain	Betain, auch als Trimethylglycin bekannt, ist ein feuchtigkeitsspendender Wirkstoff, der die Haut vor Austrocknung schützt. Es wirkt zellschützend, reduziert Irritationen und gleicht den Wasserhaushalt der Haut aus.
Bisabolol	Der entzündungshemmende Hauptwirkstoff der Kamille beruhigt gereizte Haut, lindert Rötungen und unterstützt die Heilung bei kleinen Hautverletzungen oder nach Behandlungen. Besonders gut verträglich.
Centella Asiatica (Tigergras)	Ein pflanzlicher Wirkstoff mit beruhigenden, wundheilenden und antioxidativen Eigenschaften. Ideal für empfindliche, gestresste oder zu Rötungen neigende Haut. Regt die Kollagensynthese an.
Ceramide	Sie sind der absolute Goldstandard; Als natürliche Fette reparieren sie die Hautbarriere und verhindern, dass Feuchtigkeit nach außen verdunstet.
Ectoin	Dieser Wirkstoff schützt die Haut vor Umwelteinflüssen und spendet langanhaltend Feuchtigkeit.
Fermente (Postbiotika)	Fermentierte Wirkstoffe stärken das Hautmikrobiom und die natürliche Schutzfunktion der Haut. Sie helfen, schädliche Bakterien zu hemmen, und beruhigen empfindliche oder gestresste Haut.
Glycerin	Glycerin bindet Feuchtigkeit und stärkt die Hautbarriere. In Kombination mit Hyaluron oder Ceramiden ist es besonders wirksam. Bei purer Anwendung kann es in trockener Luft austrocknend wirken.

Wirkstoffe	Beschreibung
<p>Hyaluron</p>	<p>Hyaluron bindet Feuchtigkeit und lässt die Hautoberfläche sofort praller wirken. Es ist ein sehr gutes Basic für einen frischen, hydratisierten Look, aber kein Wunderheilmittel gegen Falten, auch wenn Werbung das oft übertrieben darstellt. Großmolekulare Hyaluronsäure bildet einen feuchtigkeitsspendenden Film auf der Hautoberfläche. Niedermolekulare Varianten können Wasser in der Hornschicht speichern. Eine echte Tiefenwirkung ist jedoch ein verbreiteter Mythos. Selbst sehr kleine Moleküle bleiben in der obersten Hautschicht und erreichen die Lederhaut nicht.</p>
<p>Niacinamid (Vitamin B3)</p>	<p>Dieses Multitalent ist für jede Haut ein Gewinn. Es regt die Haut dazu an, selbst mehr Ceramide und wichtige Fette zu bilden. Dadurch wird die Schutzhülle der Haut von innen heraus gestärkt und sie kann Feuchtigkeit deutlich besser speichern. Wichtig ist dabei die Wahl einer niedrigen Dosierung. Eine Konzentration von etwa zwei bis maximal fünf Prozent ist ideal, da dies die Barriere stärkt ohne die Haut zu irritieren.</p>
<p>Panthenol (Vitamin B5)</p>	<p>Panthenol spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit und beruhigt gestresste oder gereizte Haut. Ideal für trockene oder empfindliche Haut. Es unterstützt die Regeneration der Hautbarriere, lindert Rötungen und fördert die Heilung kleinerer Verletzungen. Besonders effektiv ist Panthenol in Kombination mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen.</p>
<p>Peptide</p>	<p>Diese kleinen Eiweißbausteine sind wie Botenstoffe für deine Haut. Sie regen die Produktion von Kollagen und Elastin an. Das hilft dabei, die Haut von innen heraus zu festigen und feine Linien zu mildern, ohne die Haut dabei auszutrocknen.</p>
<p>Retinoide</p>	<p><u>Retinyl Ester</u>: Dies ist die mildeste und verträglichste Form der Retinoide. Da erst eine Umwandlung in der Haut stattfindet, ist sie besonders schonend. Dieser Wirkstoff eignet sich optimal für den Einstieg.</p> <p><u>Retinol oder Retinal</u>: Diese Varianten sind wirkstärker, können aber die Haut reizen. Bei empfindlichen Hautzuständen empfiehlt sich die Anwendung nach der Sandwich Methode -> Creme:Retinoid:Creme. Diese Schichtung schützt die Hautbarriere und verhindert Irritationen.</p> <p><u>Bakuchiol</u>: Dies ist die sanfte und pflanzliche Alternative zu Retinol. Der Wirkstoff bietet effektive Ergebnisse bei der Glättung von Fältchen und ist dabei sehr verträglich. Da Bakuchiol die Haut nicht austrocknet, ist es ideal für sensible Haut geeignet. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass die wissenschaftliche Studienlage hier noch nicht so umfangreich ist wie beim klassischen Retinol. Dennoch zeigen erste Ergebnisse eine sehr ähnliche Wirkung bei deutlich geringerem Reizpotenzial.</p>

Wirkstoffe	Beschreibung
Süßholzwurzelextrakt	Dieser natürliche Wirkstoff aus der Wurzel der Glycyrrhiza glabra besitzt beruhigende und entzündungshemmende Eigenschaften.
Urea	Urea ist ein effektiver Feuchtigkeitsspender mit hauterneuernder Wirkung. In niedriger Konzentration (ca. 2 %) wirkt es hydratisierend und stärkend. Höhere Konzentrationen (5–10 %) haben zusätzlich eine leicht peelende Wirkung und eignen bei trockener, verhornter Haut.
Vitamin C	<p><u>Ascorbinsäure</u>: Ist ein starkes Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert, die Kollagenproduktion unterstützt und den Teint aufhellt. Sie wirkt gegen vorzeitige Hautalterung und hilft, Pigmentflecken zu reduzieren. Aufgrund ihrer sauren Natur kann sie bei empfindlicher Haut jedoch etwas reizend sein.</p> <p><u>Vitamin-C-Derivate</u>: Statt reiner Ascorbinsäure können stabilisierte Vitamin-C-Derivate eingesetzt werden. Sie bieten ähnliche antioxidative Effekte, schützen vor Hautalterung und verleihen dem Teint Strahlkraft, wirken dabei aber besonders sanft zur Hautoberfläche.</p>

Produktempfehlungen bei normaler Haut

Die folgende Produktauswahl basiert auf guten Erfahrungen und Bewertungen. Jede Haut reagiert anders, daher kann keine Wirkung garantiert werden. Grundregeln einer Skincare-Routine sollten beachtet werden: nicht übertreiben, die Haut beobachten und neue Produkte langsam einführen. Auf Herstellerangaben und empfohlene Anwendung ist stets zu achten. Alle Produkte können im Internet recherchiert werden, um Details zu Inhaltsstoffen und Anwendung zu prüfen. Für ein vollständiges Verständnis ist der gesamte Inhalt des E-Books wichtig. Pro Kategorie sollten nicht zu viele Produkte gleichzeitig getestet werden, um die Haut nicht zu überfordern.

Wichtig: Die hier gezeigten Produkte wurden sorgfältig ausgewählt. Nicht alle Produkte einer Marke oder Serie schneiden gleich gut ab. Zum Beispiel ist das „Balea Med Reinigungsgel“ sehr gut bewertet, der „Balea Med Schaum“ hingegen weniger, weshalb er hier nicht aufgeführt ist. Stattdessen ist beispielsweise ein Insana-Schaum enthalten, weil er besser bewertet wurde. Auch andere Produkte, wie zum Beispiel Reinigungöle von Insana oder Balea, sind auf dem Markt erhältlich, werden hier jedoch nicht aufgeführt, da sie in ihrer Leistung nicht mit dem „Transparent Lab Reinigungsöl oder Balm“ mithalten können. Wer sicher gehen möchte, sollte sich an eines der hier gezeigten Produkte halten oder selbst recherchieren.

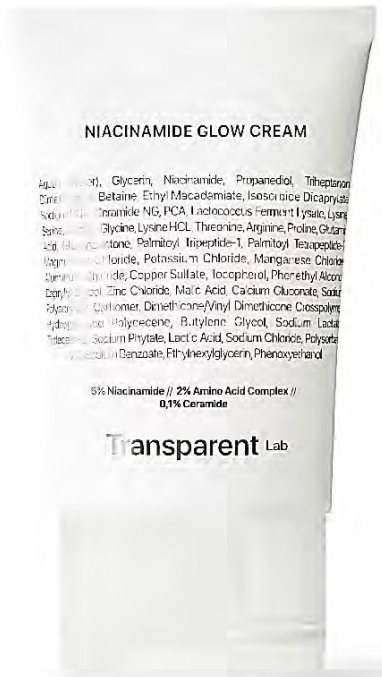
Reinigung & Make-up Entferner- geeignet für normale



Transparent Lab Glycerin Body- Cleanser ist auch für Gesicht und Kopfhaut super geeignet.



Creme & Masken – geeignet für normale Haut



Sonnenschutz – geeignet für normale Haut



Säurepeelings – geeignet für normale Haut

Die aufgelisteten Seren und Toner fördern die Hauterneuerung, mildern feine Linien und verbessern die Aufnahmefähigkeit der Haut. Diese Produkte können einmal pro Woche abends aufgetragen werden und sollten über Nacht einwirken, um die Hauterneuerung zu unterstützen. Abwaschen ist nicht nötig. Toner lieber pur mit den Fingern auftragen, nicht mit Wattepad, da sonst Produkt verschwendet wird. Danach keine weiteren starken Wirkstoffe wie Retinoide oder Vitamin C auftragen. Herstellerangaben beachten.

Mehr dazu: [Säurepeelings>>](#)



Trockene Haut

Trockene Haut erkennt man an einem fahlen, glanzlosen Aussehen, sehr feinen Poren und einer rauen Oberfläche. Ein typisches Merkmal ist ein deutliches Spannungsgefühl, das oft direkt nach dem Waschen auftritt. Zudem neigt die Haut dazu, sich zu schuppen, feine Risse zu bilden und zu jucken. Durch den Mangel an Feuchtigkeit und schützenden Fetten ist sie außerdem anfälliger für eine frühzeitige Faltenbildung. Ursache ist eine geschwächte Hautbarriere.



Die häufigsten Gründe für trockene Haut:

- **Flüssigkeitsmangel:** Wer zu wenig trinkt, versorgt die Haut von innen nicht ausreichend. Mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich trinken.
- **Aggressive Reinigungsprodukte:** Seifen und Duschgels mit Alkohol, Parfum oder Sulfaten entziehen der Haut Fett und Feuchtigkeit. Besser sind milde, pH-neutrale Formeln oder Reinigungsmilch, die die Schutzbarriere schonen.
- **Heißes Wasser:** Heißes Duschen oder Händewaschen entzieht der Haut zusätzlich Fett. Lauwarmes Wasser und kürzere Duschzeiten helfen, Feuchtigkeit zu erhalten.
- **Trockene Raumluft:** Im Winter trocknet Heizungswärme die Luft stark aus, im Sommer können Klimaanlage denselben Effekt haben. Ein Luftbefeuchter oder eine Schale Wasser in beheizten Räumen steigert spürbar die Luftfeuchtigkeit.



- **Ungesunde Ernährung:** Zu wenig essentielle Fettsäuren (z. B. Omega-3) und viele verarbeitete Lebensmittel schwächen die Hautbarriere. Eine Ernährung reich an Gemüse, Obst, Nüssen und fettem Fisch unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt.
- **Kratzige Kleidung:** Stoffe wie unbehandelte Wolle oder grobe Synthetikfasern reizen die Haut und verstärken das Trockenheitsgefühl. Weiche, atmungsaktive Materialien wie Baumwolle oder Seide sind hautschonender.
- **Alkohol & Nikotin:** Beide Substanzen fördern die Austrocknung (entziehen dem Körper Wasser) und verschlechtern die Durchblutung. Weniger Alkohol und Rauch helfen, die Hautfeuchtigkeit zu erhalten.
- **Starke Sonnen- oder Solarium-Nutzung:** UV-Strahlen schädigen die Hautbarriere und entziehen Feuchtigkeit. Regelmäßiger Schutz (LSF 30–50+) beugt vorzeitiger Hautalterung und Trockenheit vor.

Skincare Routine bei trockener Haut

Schritte	Morgens	Abends	Allgemeine Tipps
1. Reinigung	Sanfte Reinigung mit Wasser genügt (kein heißes Wasser).	<u>Ohne Make-up:</u> Milde Reinigung mit Gel, Emulsion oder Milch. <u>Bei Make-up:</u> Reinigungsöl oder- Balm einmassieren, abwaschen, danach mit feuchten Mikrofasertuch sanft die Reste entfernen.	<ul style="list-style-type: none"> • Reinigungsprodukte abends 30 bis 45 Sekunden lang sanft einmassieren und mit Wasser abwaschen. Bei Make-up zusätzlich mit einem feuchten Mikrofasertuch nachreinigen. • Pflege-Produkte Schicht für Schicht auftragen, nicht vermischen. • Hydratisierende Produkte wie Hyaluron oder Glycerin direkt nach dem Waschen auf leicht feuchter Haut auftragen, um Feuchtigkeit einzuschließen. • Intensive Wirkstoffe wie Retinoide, Vitamin C, Peptide oder Säuren immer auf trockener Haut auftragen. • Einmal wöchentlich Säurepeeling: Sanfte Fruchtsäure entfernt abgestorbene Hautschüppchen, damit Pflegeprodukte besser einziehen. Mehr dazu: Säurepeelings>>
2. Toner	Optional: Feuchtigkeitstoner (nicht zwingend notwendig; ein Serum ist in der Regel ausreichend).		
3. Serum	Serum mit z. B. Glycerin, Panthenol, Urea, Ceramide, Allantoin, Niacinamide, Hyaluron, Peptide. Optional bei Falten/ Pigmentflecken: Ergänzend Vitamin-C (niedrig dosiert oder als Derivat)	Serum mit z. B. Glycerin, Panthenol, Urea, Ceramide, Allantoin, Niacinamide, Hyaluron, Peptide. Optional bei Falten/ Pigmentflecken: 2-3 Mal wöchentlich Retinoide (als Serum oder Creme)	
4. Creme / LSF	Feuchtigkeitsspendender Sonnenschutz mit LSF 30-50+. Bei sehr trockener Haut kann vorher eine Creme aufgetragen werden, meist ersetzt der Sonnenschutz die Creme aber vollständig.	Reichhaltige Creme mit z.B. Panthenol, Urea, Allantoin, Ceramide, Cica (Centella Asiatica), Öle (z. B. Squalan, Sheabutter oder Traubenkernöl). <u>Wichtig:</u> Öle niemals pur auftragen. Mehr dazu: Öle in der Hautpflege>> Optional bei sehr trockener Haut: Panthenol 50mg/g Salbe statt Creme (nur bei Bedarf).	
5. Make-up	Optional: Pflegendes Make-up als letzter Schritt. Noch besser: Getöner Sonnenschutz.	—	

Unterstützende Wirkstoffe bei trockener Haut

Im Folgenden findest du einige Wirkstoffe, die besonders gut für trockene Haut geeignet sind. In vielen Seren oder Cremes entdeckst du oft Mischungen aus einem oder mehreren dieser Stoffe. Falls du eine Übersicht über alle Wirkstoffe unabhängig vom Hautzustand suchst, findest du diese im [Wirkstoff-Katalog>>](#)

Wirkstoffe	Beschreibung
Allantoin	Ein echter Klassiker für trockene, empfindliche Haut. Es fördert die Zellregeneration, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Wundheilung, ideal bei gereizter, geröteter oder strapazierter Haut.
Beta-Glucan	Ein hochwirksamer, beruhigender und feuchtigkeitsspendender Inhaltsstoff. Er stärkt die Hautbarriere, lindert Rötungen und unterstützt das Immunsystem der Haut, besonders hilfreich bei empfindlicher oder geschwächter Haut.
Betain	Betain, auch als Trimethylglycin bekannt, ist ein feuchtigkeitsspendender Wirkstoff, der die Haut vor Austrocknung schützt. Es wirkt zellschützend, reduziert Irritationen und gleicht den Wasserhaushalt der Haut aus.
Bisabolol	Der entzündungshemmende Hauptwirkstoff der Kamille beruhigt gereizte Haut, lindert Rötungen und unterstützt die Heilung bei kleinen Hautverletzungen oder nach Behandlungen. Besonders gut verträglich; ideal für empfindliche oder zu Irritationen neigende Haut.
Centella Asiatica (Tigergras)	Ein pflanzlicher Wirkstoff mit beruhigenden, wundheilenden und antioxidativen Eigenschaften. Ideal für empfindliche, gestresste oder zu Rötungen neigende Haut. Regt die Kollagensynthese an.
Ceramide	Sie sind der absolute Goldstandard für trockene Haut. Als natürliche Fette reparieren sie die Hautbarriere und verhindern, dass Feuchtigkeit nach außen verdunstet.
Ectoin	Dieser Wirkstoff ist besonders bei gestresster, trockener Haut toll, da er die Haut vor Umwelteinflüssen schützt und langanhaltend hydratisiert.
Fermente (Postbiotika)	Fermentierte Wirkstoffe stärken das Hautmikrobiom und die natürliche Schutzfunktion der Haut. Sie helfen, schädliche Bakterien zu hemmen, und beruhigen empfindliche oder gestresste Haut. Besonders geeignet sind sie bei Haut, die zu Rötungen oder Irritationen neigt.
Glycerin	Glycerin bindet Feuchtigkeit und stärkt die Hautbarriere. In Kombination mit Hyaluron oder Ceramiden ist es besonders wirksam. Bei purer Anwendung kann es in trockener Luft austrocknend wirken.

Wirkstoffe	Beschreibung
Hyaluron	Hyaluron bindet Feuchtigkeit und lässt die Hautoberfläche sofort praller wirken. Es ist ein sehr gutes Basic für einen frischen, hydratisierten Look, aber kein Wunderheilmittel gegen Falten, auch wenn Werbung das oft übertrieben darstellt. Großmolekulare Hyaluronsäure bildet einen feuchtigkeitsspendenden Film auf der Hautoberfläche. Niedermolekulare Varianten können Wasser in der Hornschicht speichern. Eine echte Tiefenwirkung ist jedoch ein verbreiteter Mythos. Selbst sehr kleine Moleküle bleiben in der obersten Hautschicht und erreichen die Lederhaut nicht.
Niacinamid (Vitamin B3)	Dieses Multitalent ist auch für trockene Haut ein Gewinn. Es regt die Haut dazu an, selbst mehr Ceramide und wichtige Fette zu bilden. Dadurch wird die Schutzhülle der Haut von innen heraus gestärkt und sie kann Feuchtigkeit deutlich besser speichern. Wichtig ist dabei die Wahl einer niedrigen Dosierung. Eine Konzentration von etwa zwei bis maximal fünf Prozent ist ideal, da dies die Barriere stärkt ohne die Haut zu irritieren.
Panthenol (Vitamin B5)	Panthenol spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit und beruhigt gestresste oder gereizte Haut. Ideal für trockene oder empfindliche Haut. Es unterstützt die Regeneration der Hautbarriere, lindert Rötungen und fördert die Heilung kleinerer Verletzungen. Besonders effektiv ist Panthenol in Kombination mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen.
Peptide	Diese kleinen Eiweißbausteine sind wie Botenstoffe für deine Haut. Sie regen die Produktion von Kollagen und Elastin an. Das hilft dabei, die Haut von innen heraus zu festigen und feine Linien zu mildern.
Retinoide	<p><u>Retinyl Ester:</u> Dies ist die mildeste und verträglichste Form der Retinoide. Da erst eine Umwandlung in der Haut stattfindet, ist sie besonders schonend. Dieser Wirkstoff eignet sich optimal für den Einstieg sowie für trockene und empfindliche Haut.</p> <p><u>Retinol oder Retinal:</u> Diese Varianten sind wirkstärker, können aber die Haut reizen. Bei trockenen Hautzuständen empfiehlt sich die Anwendung nach der Sandwich Methode -> Creme:Retinoid:Creme. Diese Schichtung schützt die Hautbarriere und verhindert Irritationen.</p> <p><u>Bakuchiol:</u> Dies ist die sanfte und pflanzliche Alternative zu Retinol. Der Wirkstoff bietet effektive Ergebnisse bei der Glättung von Fältchen und ist dabei sehr verträglich. Da Bakuchiol die Haut nicht austrocknet, ist es ideal für sensible Haut geeignet. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass die wissenschaftliche Studienlage hier noch nicht so umfangreich ist wie beim klassischen Retinol. Dennoch zeigen erste Ergebnisse eine sehr ähnliche Wirkung bei deutlich geringerem Reizpotenzial.</p>

Wirkstoffe	Beschreibung
Süßholzwurzelextrakt	Dieser natürliche Wirkstoff aus der Wurzel der Glycyrrhiza glabra besitzt beruhigende und entzündungshemmende Eigenschaften. Er hilft, gereizte oder sensible Haut auszugleichen und ist vielseitig einsetzbar, etwa bei Rötungen, Rosacea oder Hautstress.
Urea	Urea ist ein effektiver Feuchtigkeitsspender mit hauterneuernder Wirkung. In niedriger Konzentration (ca. 2 %) wirkt es hydratisierend und stärkend. Höhere Konzentrationen (5–10 %) haben zusätzlich eine leicht peelende Wirkung und eignen bei trockener, verhornter Haut.
Vitamin-C-Derivaten	Statt reiner Ascorbinsäure sollte auf stabilisierte Derivate gesetzt werden. Sie wirken stark antioxidativ, schützen vor vorzeitiger Hautalterung und lassen den Teint strahlen, während sie gleichzeitig sanft zur Hautoberfläche sind.

Produktempfehlungen bei trockener Haut

Die folgende Produktauswahl basiert auf guten Erfahrungen und Bewertungen. Jede Haut reagiert anders, daher kann keine Wirkung garantiert werden. Grundregeln einer Skincare-Routine sollten beachtet werden: nicht übertreiben, die Haut beobachten und neue Produkte langsam einführen. Auf Herstellerangaben und empfohlene Anwendung ist stets zu achten. Alle Produkte können im Internet recherchiert werden, um Details zu Inhaltsstoffen und Anwendung zu prüfen. Für ein vollständiges Verständnis ist der gesamte Inhalt des E-Books wichtig. Pro Kategorie sollten nicht zu viele Produkte gleichzeitig getestet werden, um die Haut nicht zu überfordern.

Wichtig: Die hier gezeigten Produkte wurden sorgfältig ausgewählt. Nicht alle Produkte einer Marke oder Serie schneiden gleich gut ab. Zum Beispiel ist das „Balea Med Reinigungsgel“ sehr gut bewertet, der „Balea Med Schaum“ hingegen weniger, weshalb er hier nicht aufgeführt ist. Stattdessen ist beispielsweise ein Insana-Schaum enthalten, weil er besser bewertet wurde. Auch andere Produkte, wie zum Beispiel Reinigungöle von Insana oder Balea, sind auf dem Markt erhältlich, werden hier jedoch nicht aufgeführt, da sie in ihrer Leistung nicht mit dem „Transparent Lab Reinigungsöl oder Balm“ mithalten können. Wer sicher gehen möchte, sollte sich an eines der hier gezeigten Produkte halten oder selbst recherchieren.

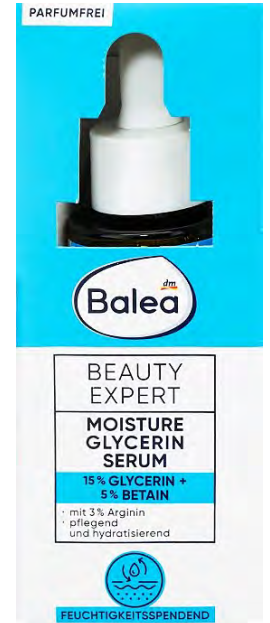
Reinigung & Make-up Entferner – geeignet für trockene Haut



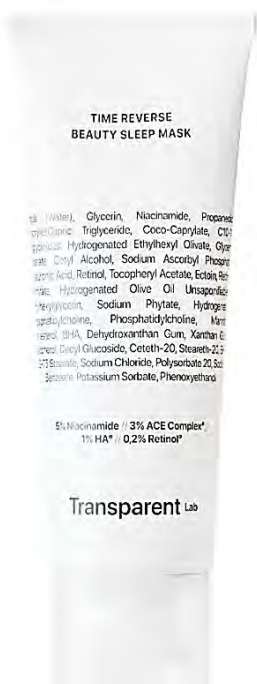
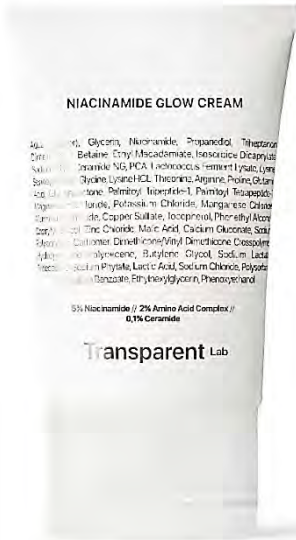
Transparent Lab Glycerin Body-Cleanser ist auch für Gesicht und Kopfhaut super geeignet.



Serum & Toner – geeignet für trockene Haut



Creme & Masken – geeignet für trockene Haut



Sonnenschutz & getönte Varianten – geeignet für trockene Haut



Säurepeelings – geeignet für trockene Haut

Die aufgelisteten Seren und Toner fördern die Hauterneuerung, mildern feine Linien und verbessern die Aufnahmefähigkeit der Haut. Diese Produkte können einmal pro Woche abends aufgetragen werden und sollten über Nacht einwirken, um die Hauterneuerung zu unterstützen. Abwaschen ist nicht nötig. Toner lieber pur mit den Fingern auftragen, nicht mit Wattepad, da sonst Produkt verschwendet wird. Danach keine weiteren starken Wirkstoffe wie Retinoide oder Vitamin C auftragen. Herstellerangaben beachten.

Mehr dazu: [Säurepeelings>>](#)



Zusätzliche Pflegetipps bei trockener Haut

Panthenol-Salbe (50 mg/g, apothekenpflichtig)

Panthenol-Salben mit 50 mg/g wirken stark beruhigend und unterstützen die Regeneration der Hautbarriere. Sie können gelegentlich statt einer normalen Creme dünn im Gesicht aufgetragen werden, besonders wenn die Haut sehr trocken, gereizt oder strapaziert ist. Aufgrund der reichhaltigen und eher fettigen Basis empfiehlt sich die Anwendung vor allem abends, damit die Salbe über Nacht einwirken kann. Panthenol bindet Feuchtigkeit, unterstützt die Hautheilung und kann Spannungsgefühle sowie Rötungen lindern. Da solche Salben sehr okklusiv sind, sollten sie nicht täglich im Gesicht verwendet werden, damit die Poren nicht unnötig belastet oder verstopft werden. Gelegentlich angewendet kann sie jedoch eine gute SOS-Pflege für sehr trockene oder gereizte Haut sein.



Ölige, unreine Haut

Ölige (fettige), unreine Haut zeichnet sich durch einen öligen Glanz, besonders in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn), sowie vergrößerte Poren aus. Sie neigt stark zur Bildung von Mitessern und entzündlichen Pickeln. Ein Vorteil dieses Hauttyps ist jedoch, dass er durch den ständigen Schutzfilm aus Talg deutlich weniger anfällig für frühzeitige Faltenbildung ist. Ursache für die Unreinheiten ist eine Überproduktion der Talgdrüsen.



Ölige, unreine Haut entsteht meist durch eine überaktive Talgproduktion. Hormonelle Schwankungen, falsche Pflegeprodukte, Ernährung, Stress oder eine gestörte Hautbarriere können das Hautbild zusätzlich aus dem Gleichgewicht bringen. Neben allgemeinen Unreinheiten kann es auch zu verschiedenen Formen von Akne kommen, die intensiver ausgeprägt sind und gezieltere Pflege oder Begleitung erfordern. Die häufigsten Akneformen im Überblick:

- Akne vulgaris: Betrifft vor allem Jugendliche, oft hormonell bedingt und durch verstopfte Talgdrüsen und Entzündungen gekennzeichnet.
- Akne tarda (Spätakne): Tritt häufig bei Frauen ab Mitte 20 auf, oft durch Hormone, Kosmetika oder eine gestörte Hautschutzbarriere ausgelöst.
- Akne excoriée: Entsteht durch wiederholtes Drücken oder Kratzen – das Risiko für Narben ist hier besonders hoch.

Ernährung und Hautbild

- Gluten und Weizen können Hautprobleme verstärken, der Versuch, sechs bis acht Wochen darauf zu verzichten, lohnt sich zur Feststellung der Verträglichkeit.
- Milch und Milchprodukte können Unreinheiten fördern. Allerdings sind fermentierte Milchprodukte wie Joghurt und Käse meistens besser verträglich als frische Milch, da sie durch den Fermentationsprozess teilweise aufgespalten werden und so weniger entzündungsfördernde Stoffe enthalten.
- Transfettsäuren in Fertigprodukten, Margarine, Sonnenblumenöl sowie ein hoher Zucker- und glykämischer Index (z.B. Süßigkeiten, Marmeladebrot, Fast Food) fördern Entzündungen und unreine Haut erheblich. Obstzucker stellt dagegen kein Problem dar, da Obst Ballaststoffe enthält, die für die Darmgesundheit wichtig sind.
- Bei hormonell bedingten Unreinheiten kann Bio-Pfefferminztee unterstützend wirken. Ein Liter täglich, aufgeteilt in vier Tassen zu je 250 ml, kann das Hautbild verbessern.

Nahrungsergänzung und unreine Haut

- Kollagenpräparate (Pulver oder Kapseln) können bei manchen Patienten Akne verschlechtern, da sie hormonell wirken können.
- Vitamin B12 und Biotin können in hoher Dosierung Akne begünstigen. Es empfiehlt sich, die Dosierung zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.
- Probiotika (z.B. Lactobacillus acidophilus NCFM, Bifidobacterium lactis HN019) fördern eine gesunde Darmflora, was wiederum Hautproblemen entgegenwirken kann.
- Zinktabletten (z. B. 10–25 mg täglich) können unterstützend wirken, da Zink entzündungshemmend ist und die Talgproduktion regulieren kann.
- Patienten mit Akne haben häufig niedrige Spiegel an Vitamin A, Vitamin E, Selen und Eisen. Idealerweise Rücksprache mit einem Arzt halten und großes Blutbild überprüfen lassen.

Gut zu wissen: Viele denken, kleine Mitesser auf Nase und Kinn seien immer Unreinheiten. Tatsächlich handelt es sich dabei oft um natürliche Talgdrüsenöffnungen, auch Follikel genannt. Diese sind wichtig, damit Talg an die Hautoberfläche gelangt und die Haut geschmeidig bleibt. Sie sind kein Zeichen von Unreinheiten und lassen sich nicht einfach entfernen. Durch gezielte Skincare, zum Beispiel mit Salizylsäure und Niacinamid, können sie jedoch reduziert und weniger sichtbar gemacht werden. Das Verständnis hilft, die Haut realistischer wahrzunehmen und unnötiges Ausdrücken zu vermeiden.

Unterscheidungstipp: Talgdrüsenöffnungen wirken meist flach und sind offen, während echte Mitesser verstopfte Poren sind, die sich durch eine feste Kappe aus Talg und abgestorbenen Hautzellen zeigen. Mitesser fühlen sich meist rau an und können hell oder dunkel sein.



Wichtig: Unreinheiten sollten niemals selbst ausgedrückt werden, da dabei Bakterien tiefer in die Haut gedrückt werden können. Dies kann zu Entzündungen, Narben oder Pigmentflecken führen. Zudem lassen sich Unreinheiten allein meist weder vollständig noch hygienisch entfernen. Eine professionelle Behandlung kann hier deutlich mehr bewirken.

Skincare Routine bei unreiner und fettiger Haut

Schritte	Morgens	Abends	Allgemeine Tipps
1. Reinigung	Sanfte Reinigung mit mildem Reinigungsgel.	<u>Ohne Make-up:</u> Reinigungsgel mit Salicylsäure(BHA). <u>Bei Make-up:</u> Reinigungsöl/Balm einmassieren, abwaschen, danach mit feuchten Mikrofaser Tuch sanft die Reste entfernen. Oder <u>Double Cleansing</u>>>	<ul style="list-style-type: none"> Reinigungsprodukte abends 60 bis 120 Sekunden sanft einmassieren und mit Wasser abwaschen. Bei Make-up zusätzlich mit einem feuchten Mikrofaser Tuch nachreinigen oder <u>Double Cleansing</u>>> anwenden.
2. Toner	Je nach Verträglichkeit: Toner mit Salicylsäure (BHA: 1–2 %).	Toner mit beruhigenden Inhaltsstoffen (z. B. Zink, Grüntee, Süßholzwurzel).	<ul style="list-style-type: none"> Pflege-Produkte Schicht für Schicht auftragen, nicht vermischen.
3. Serum	Niacinamid-Serum (5-10 %, je nach Verträglichkeit) wirkt talgregulierend und entzündungshemmend.	Retinoid-Serum (mehrmals wöchentlich bis täglich) oder Azelainsäure. Beides nicht kombinieren! Ggf. abwechseln anwenden.	<ul style="list-style-type: none"> 1–2 Ruhetage pro Woche: Auf aktive Wirkstoffe verzichten und nur beruhigende Produkte verwenden.
4. Creme / LSF	Nicht-komedogener Sonnenschutz mit LSF 30-50+.	Optional (bei sehr fettiger Haut weglassen): leichte, nicht-komedogene Feuchtigkeitspflege mit Zink, Niacinamid, Glycerin, Panthenol, Allantoin, Ceramiden, Cica (Centella Asiatica).	<ul style="list-style-type: none"> Bei Bedarf Zinksalbe (25-30 %-haltig) oder Produkte mit Schwefel (Sulfur) auf die betroffenen Stellen auftragen oder Hypochlorous Acid Spray für „zwischen durch“.
5. Make-up	<u>Optional:</u> nicht-komedogenes Make-up. Noch besser: Getönter Sonnenschutz.	—	<ul style="list-style-type: none"> Bei stärkerer Akne: Hautarzt kontaktieren, insbesondere bei entzündeten Pusteln oder tiefen Knoten. 1-2 Mal pro Woche ein chemisches Peeling für zuhause, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen und Poren frei zu halten. Mehr dazu: <u>Säurepeelings</u>>>

Unterstützende Wirkstoffe bei unreiner Haut

Im Folgenden findest du einige Wirkstoffe, die besonders gut für unreine Haut geeignet sind. In vielen Seren oder Cremes entdeckst du oft Mischungen aus einem oder mehreren dieser Stoffe. Falls du eine Übersicht über alle Wirkstoffe unabhängig vom Hautzustand suchst, findest du diese im [Wirkstoff-Katalog>>](#)

Wirkstoff	Beschreibung
Allantoin	Dieser klassische Wirkstoff fördert die Zellregeneration und wirkt gezielt entzündungshemmend. Er unterstützt die Wundheilung von abgeheilten Pickeln und sorgt dafür, dass die Hautoberfläche glatt und geschmeidig bleibt, ohne den Fettgehalt der Haut zu erhöhen.
Azelainsäure	Dieser multifunktionale Wirkstoff wirkt antibakteriell, keratolytisch sowie entzündungshemmend. Er reguliert effektiv die Talgproduktion, befreit verstopfte Poren und besitzt zusätzlich aufhellende Eigenschaften bei Pickelmalen und Pigmentflecken. Da die Anwendung anfangs leichtes Brennen oder Trockenheit verursachen kann, sollte die Haut langsam an den Wirkstoff gewöhnt und die Routine mit einer Feuchtigkeitspflege kombiniert werden.
Benzoylperoxid	Ein sehr wirkungsvoller Inhaltsstoff gegen Akne, der Bakterien gezielt abtötet und Entzündungen reduziert. Bei der Anwendung ist jedoch Vorsicht geboten, da der Stoff Textilien stark ausbleicht und somit Handtücher oder Bettwäsche verfärben und beschädigen kann.
Bisabolol	Als Hauptwirkstoff der Kamille ist Bisabolol besonders gut verträglich und ideal, um gereizte, rote Stellen zu beruhigen. Er lindert den Juckreiz und die Spannung, die oft mit entzündlicher Akne einhergehen, und unterstützt die natürliche Heilung der Haut nach intensiven Behandlungen oder Peelings.
Centella Asiatica (Tigergras)	Dieser pflanzliche Extrakt ist ein Multitalent für gestresste Haut. Er wirkt stark antioxidativ, wundheilend und regt die Kollagensynthese an. Besonders bei entzündeten Unreinheiten hilft Centella, die Hautbarriere schnell wieder aufzubauen und Rötungen nachhaltig zu reduzieren.
Ectoin	Dieser Wirkstoff fungiert als natürlicher Zellschutz und spendet langanhaltend Feuchtigkeit. Er schützt die Haut vor Umweltstress und hilft dabei, Irritationen zu mindern und die Hautruhe zu bewahren, indem er die Schutzfunktion der Haut von innen heraus stabilisiert.
Grüner Tee Extrakt	Dieser Extrakt enthält starke Antioxidantien, wirkt entzündungshemmend und reduziert Hautrötungen. Er unterstützt die Hautbarriere, schützt vor freien Radikalen und kann beruhigend bei Akne wirken, wobei bei sehr sensibler Haut kurzfristige Reizungen auftreten können.

Wirkstoff	Beschreibung
Hypochlorous Acid (hypochlorige Säure)	<p>Dieser Wirkstoff wirkt antimikrobiell sowie entzündungshemmend und fördert aktiv die Wundheilung. Er unterstützt die Haut bei Rötungen, Irritationen oder nach Pickelentzündungen, kann jedoch bei sehr empfindlicher Haut ein leichtes Prickeln verursachen.</p>
Licochalcone A	<p>Dieser Wirkstoff wird aus der Süßholzwurzel gewonnen und ist eines der stärksten Antioxidantien zur Beruhigung von Entzündungen. Er ist besonders effektiv darin, die bei ölgiger Haut häufig auftretenden Mikro-Entzündungen zu stoppen, bevor sie sich zu sichtbaren Pickeln entwickeln. Zudem schützt er die Hautzellen vor oxidativem Stress, der durch entzündliche Prozesse entsteht.</p>
Niacinamid (Vitamin B3)	<p>Als wahres Multitalent reguliert Niacinamid die Talgproduktion und stärkt nachhaltig die Hautbarriere. Es wirkt entzündungshemmend und reduziert Rötungen, wobei in hohen Dosierungen kurzzeitig Hautrötungen auftreten können.</p>
Panthenol (Vitamin B5)	<p>Panthenol spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit und beruhigt gereizte Hautpartien sofort. Es unterstützt die Regeneration der Hautbarriere, was besonders wichtig ist, wenn austrocknende Wirkstoffe wie BHA oder Benzoylperoxid verwendet werden. Durch seine leichte Textur ist es perfekt für ölige Hauttypen geeignet.</p>
Retinoide	<p><u>Tretinoin:</u> Dies ist die stärkste und effektivste Form der Retinoide, die ausschließlich auf ärztliche Verschreibung erhältlich ist. Da der Wirkstoff direkt zellulär wirkt, ohne vorher umgewandelt werden zu müssen, bietet er eine maximale Talgregulierung und starke Entzündungshemmung. Aufgrund des hohen Reizpotenzials ist eine ärztliche Begleitung erforderlich.</p> <p><u>Retinal oder Retinol:</u> Diese Varianten sind im frei verkäuflichen Bereich am wirkstärksten, wobei Retinal zusätzlich antibakterielle Eigenschaften besitzt, was ideal bei Unreinheiten ist.</p> <p><u>Bakuchiol:</u> Dies ist die sanfte und pflanzliche Alternative, die besonders bei ölgiger Haut die Oxidation von Talg hemmt und so der Entstehung von Mitessern entgegenwirkt. Der Wirkstoff bietet effektive Ergebnisse bei der Verfeinerung des Hautbildes und ist dabei sehr verträglich. Da Bakuchiol die Hautbarriere nicht reizt, eignet es sich hervorragend als Ergänzung in einer Routine, die bereits andere aktive Wirkstoffe gegen Unreinheiten enthält.</p> <p><u>Retinyl-Ester:</u> Diese Form ist für sehr fettige Haut ungeeignet. Durch die mehrfache Umwandlung ist die Wirkung zu schwach, um Talg effektiv zu regulieren oder Unreinheiten zu bekämpfen.</p>

Wirkstoff	Beschreibung
<p>Salicylsäure (BHA)</p>	<p>Diese Säure löst abgestorbene Hautzellen und befreit verstopfte Poren tiefenwirksam. Durch die entzündungshemmende und talgeregulierende Wirkung ist sie ideal bei Mitessern und Unterlagerungen, kann jedoch bei zu häufiger Anwendung austrocknend wirken.</p>
<p>Schwefel (Sulfur)</p>	<p>Schwefel wirkt antibakteriell, keratolytisch und hilft dabei, verstopfte Poren zu öffnen sowie Entzündungen bei Akne zu lindern. Aufgrund des typischen Geruchs und der austrocknenden Wirkung empfiehlt sich eine gezielte Anwendung in Kombination mit feuchtigkeitsspendender Pflege.</p>
<p>Silber (Mikrosilber)</p>	<p>Dieser Inhaltsstoff besitzt starke antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Er hilft dabei, das übermäßige Wachstum von Akne-Bakterien auf der Hautoberfläche zu hemmen, ohne die natürliche Hautflora völlig zu zerstören. Besonders bei akuten Entzündungen unterstützt Silber die Beruhigung der Haut und beschleunigt das Abklingen von Rötungen.</p>
<p>Teebaumöl</p>	<p>Dieser Wirkstoff besitzt ausgeprägte antibakterielle, antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Er ist besonders effektiv bei der Bekämpfung von Unreinheiten, da er gezielt gegen Akne-Bakterien wirkt und das Abklingen von Entzündungen beschleunigt. Bei fettiger Haut hilft er zudem, das Hautbild zu klären und die Talgproduktion zu regulieren.</p>
<p>Tonerde (Kaolin & Bentonit)</p>	<p>Diese natürlichen Mineralien wirken wie ein Magnet für überschüssigen Talg und Schmutz. Sie helfen dabei, die Haut tiefenwirksam zu reinigen und das Hautbild sofort zu mattieren. Regelmäßig als Maske angewendet, können sie verstopften Poren vorbeugen und den öligen Glanz in der T-Zone nachhaltig reduzieren, ohne die Haut chemisch zu reizen.</p>
<p>Zink</p>	<p>Dieser Inhaltsstoff unterstützt die Regulierung der Talgproduktion und fördert die Wundheilung sowie Zellregeneration. Er wirkt antibakteriell gegen Pickel und Rötungen, kann jedoch bei häufigem Gebrauch austrocknen und hinterlässt oft einen sichtbaren weißen Film auf der Haut.</p>

Produktempfehlungen bei fettiger und unreiner Haut

Die folgende Produktauswahl basiert auf guten Erfahrungen und Bewertungen. Jede Haut reagiert anders, daher kann keine Wirkung garantiert werden. Grundregeln einer Skincare-Routine sollten beachtet werden: nicht übertreiben, die Haut beobachten und neue Produkte langsam einführen. Auf Herstellerangaben und empfohlene Anwendung ist stets zu achten. Alle Produkte können im Internet recherchiert werden, um Details zu Inhaltsstoffen und Anwendung zu prüfen. Für ein vollständiges Verständnis ist der gesamte Inhalt des E-Books wichtig. Pro Kategorie sollten nicht zu viele Produkte gleichzeitig getestet werden, um die Haut nicht zu überfordern.

Wichtig: Die hier gezeigten Produkte wurden sorgfältig ausgewählt. Nicht alle Produkte einer Marke oder Serie schneiden gleich gut ab. Zum Beispiel ist das „Balea Med Reinigungsgel“ sehr gut bewertet, der „Balea Med Schaum“ hingegen weniger, weshalb er hier nicht aufgeführt ist. Stattdessen ist beispielsweise ein Insana-Schaum enthalten, weil er besser bewertet wurde. Auch andere Produkte, wie zum Beispiel Reinigungöle von Insana oder Balea, sind auf dem Markt erhältlich, werden hier jedoch nicht aufgeführt, da sie in ihrer Leistung nicht mit dem „Transparent Lab Reinigungsöl oder Balm“ mithalten können. Wer sicher gehen möchte, sollte sich an eines der hier gezeigten Produkte halten oder selbst recherchieren.

Reinigung & Make-up Entferner – geeignet für fettige, unreine Haut



Serum, Toner und leichte Pflege – geeignet für fettige, unreine Haut



Sonnenschutz & getönte Varianten– geeignet für fettige, unreine Haut



Säurepeelings– geeignet für fettige, unreine Haut

Die aufgelisteten Seren und Toner können helfen, Hautunreinheiten zu reduzieren, Poren zu verfeinern und das Hautbild zu klären. Sie können 1-2 Mal pro Woche abends aufgetragen werden und sollten über Nacht einwirken, um die Hauterneuerung zu unterstützen. Abwaschen ist nicht nötig. Toner lieber pur mit den Fingern auftragen, nicht mit Watte pads, da sonst Produkt verschwendet wird. Ausnahme: Das „Ordinary 30 % AHA + 2 % BHA“ ist ein Abwaschpeeling und muss nach der Einwirkzeit gründlich abgespült werden. Danach keine weiteren starken Wirkstoffe wie Retinoide oder Vitamin C auftragen. Herstellerangaben beachten. Mehr dazu: [Säurepeelings>>](#)



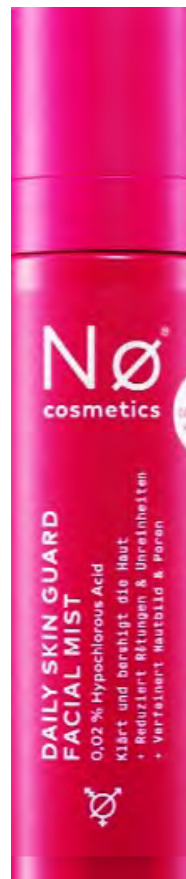
Zusätzliche Pflegetipps bei fettiger unreiner Haut

Zink-Salben

Zink ist entzündungshemmend, reguliert Talg, fördert die Wundheilung und eignet sich besonders für akneanfällige, fettige oder empfindliche Haut. Es ist ein echter Allrounder, der auch bei kleinen Wunden, Hautreizungen oder Schürfwunden unterstützend wirkt. Zink gibt es in verschiedenen Varianten, die sich in Konsistenz, Schutzwirkung und Hautgefühl unterscheiden:

- Zink-Paste (30 %) bildet einen dichten, fetthaltigen Schutzfilm, der stark schützt, Pickel austrocknet und besonders bei Akne effektiv ist. Sie kann die Haut allerdings austrocknen, daher nur lokal oder bei fettiger Haut großflächig verwenden.
- Zink-Emulsion (25 %) ist leicht, zieht schnell ein, spendet etwas Feuchtigkeit und eignet sich gut für empfindliche, gereizte oder großflächige Akne-Haut.
- Milde Drogerie-Salbe (10 %) bietet sanften Schutz, ist weniger intensiv, gut für kleine Hautreizungen oder die Alltagspflege geeignet, wirkt aber nur leicht gegen Unreinheiten.





Sprays mit Hypochlorous Acid sind ideal zur Unterstützung bei Unreinheiten. Bei Acnemy solltest du genau hinschauen: Das Zitaid SOS Spray und der Bodyspray sehen sich zwar ähnlich, unterscheiden sich aber in den Inhaltsstoffen.

Acnemy Zitmask mit 10 % Schwefel (Sulfur) kann sowohl als Maske als auch punktuell angewendet werden. Sie bietet ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis im Vergleich zu anderen Sulfurprodukten.



Wundspray mit Zink wirkt entzündungshemmend, fördert die Wundheilung und kann auch bei Pickeln und unreiner Haut helfen.

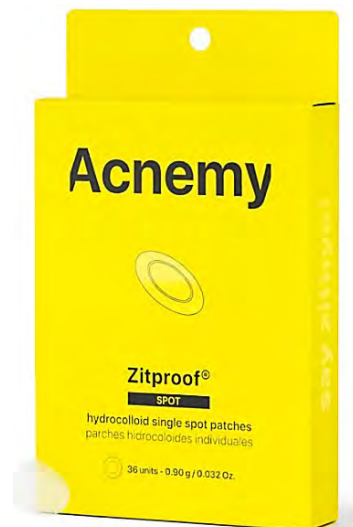
Colibri 10% Sulfur, für punktuelle Anwendung. Sehr effektiv, jedoch viel kleinere Packung als Acnemy Zitmask.



Achtung bei Benzoylperoxid!



Benzoylperoxid ist ein sehr wirksamer Wirkstoff gegen Akne und Unreinheiten, hat jedoch den Nachteil, Textilien wie Kleidung, Bettwäsche und Handtücher auszubleichen. Selbst bei punktueller Anwendung und gründlicher Reinigung können im Laufe der Zeit unschöne Flecken entstehen. Zudem kann die Anwendung von Benzoylperoxid die Haut sehr reizen und irritieren. In manchen Fällen sind auch allergische Reaktionen möglich. Wer diese Nachteile und Risiken in Kauf nimmt, kann Benzoylperoxid dennoch verwenden, grundsätzlich sollte aber vorsichtig damit umgegangen werden.



- **Zitless:** Mikrodart-Pflaster für innere Unreinheiten mit Retinol, Salicylsäure, Hyaluronsäure, Niacinamid und Oligopeptid-76, um Entzündungen zu reduzieren und sie innerhalb weniger Stunden verschwinden zu lassen.
- **Zitproof Spot:** Einzelne Hydrokolloid-Pflaster mit Salicylsäure, Teebaumöl und Centella Asiatica für oberflächliche Pickel. Sie absorbieren überschüssigen Talg und Schmutz aus dem Pickel, schützen die Unreinheiten und beschleunigen den Heilungsprozess. Günstigere Alternative zu Hydrokolloid-Pflaster siehe nächste Seite.

Pickelpflaster & günstige Alternative

Hydrokolloid-Pflaster wirken gegen Pickel, indem sie die Feuchtigkeit aus dem Pickel aufnehmen und die Heilung der Haut unterstützen. Fertige Pickelpflaster, wie zum Beispiel die Garnier SkinActive Hautklar Anti-Pickel Patches, sind klein, dünn, fast unsichtbar und speziell für das Gesicht konzipiert, kosten aber deutlich mehr pro Fläche. Viele andere Pickel-Patches von unterschiedlichen Marken werden umgerechnet fast genauso teuer oder sogar teurer verkauft.

Eine kostengünstige Alternative sind größere Schürfwundenpflaster, zum Beispiel Mivolis, die in Drogerien wie dm, in Apotheken oder online erhältlich sind. Sie sind stark haftend und ursprünglich für Schürfwunden gedacht. Durch Zuschneiden lassen sie sich punktgenau auf Pickel anpassen und kosten pro Fläche deutlich weniger, bei gleichem Effekt. Die günstigste Option bleiben diese Schürfwundenpflaster aus Hydrokolloid. Wer den Aufwand des Zuschneidens scheut, kann jedoch die teurere Variante fertiger Pickel-Patches wählen.

Preisvergleich pro cm² – Garnier vs. größere Schürfwundenpflaster



Merkmale	Fertige Pickel-Patches (z. B. Garnier)	Schürfwundenpflaster (z. B. Mivolis)
Maße pro Stück	Ø 10 mm & Ø 12 mm	65 mm x 45 mm
Fläche pro Stück	ca. 0,79 cm ² & 1,13 cm ²	ca. 29,25 cm ²
Gesamtfläche Packung	ca. 21 cm ² (22er Pack)	ca. 234 cm ² (8er Pack)
Preis pro Packung	ca. 8,99 €	ca. 3,15 €
Preis pro cm²	0,43 €	0,013 €

Fazit: Fertige Pickel-Patches wie Garnier oder ähnliche Marken sind praktisch und diskret, aber im Vergleich zu größeren Schürfwundenpflastern bis zu 30-mal teurer pro Fläche. Wer clever zuschneidet, kann die gleiche Wirkung deutlich günstiger erzielen, während die teurere Variante für alle geeignet ist, die den Aufwand vermeiden möchten.

Mischhaut

Mischhaut kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Ein klassisches Merkmal ist die ölige T-Zone (Stirn, Nase, Kinn), während die restlichen Gesichtsbereiche, wie etwa die Wangen, eher normal bis trocken sind. Man kann sich hierbei an den spezifischen Pflegeroutinen für trockene und fettige Haut orientieren. So ist es beispielsweise sinnvoll, die trockenen Stellen gezielt mit reichhaltiger Feuchtigkeit zu versorgen, während man diese bei den ohnehin schon fettigen Partien der T-Zone ausspart oder dort ein anderes, speziell auf Unreinheiten abgestimmtes Serum verwendet. Es gibt zudem ausgleichende Wirkstoffe wie Niacinamid, die die Talgproduktion regulieren und gleichzeitig die Hautbarriere stärken. Solche Inhaltsstoffe sind für alle Hauttypen geeignet und lassen sich daher problemlos im gesamten Gesicht anwenden.



Schritte	Morgens	Abends	Allgemeine Tipps
1. Reinigung	Sanfte Reinigung mit lauwarmem Wasser oder einem milden Reiniger (nur auf die öligen Stellen auftragen).	<u>Ohne Make-up:</u> Reinigungsgel mit mildem Reiniger und 2-3x Woche: BHA (Salicylsäure) gezielt auf die öligen Stellen z. B. T-Zone (Nase, Stirn, Kinn). <u>Bei Make-up:</u> Reinigungsöl/Balm einmassieren, abwaschen, danach mit feuchten Mikrofaser Tuch sanft die Reste entfernen. Oder Double Cleansing>>	<ul style="list-style-type: none"> • Reinigungsprodukte abends 45 bis 60 Sekunden sanft einmassieren und mit Wasser abwaschen. Bei Make-up zusätzlich mit einem feuchten Mikrofaser Tuch nachreinigen oder Double Cleansing>> anwenden. • Pflege-Produkte Schicht für Schicht auftragen, nicht vermischen. • Produkte gezielt auftragen. Beispielsweise Salicylsäure (BHA) nur auf ölige Stellen (wie Nase und Stirn) anwenden, während reichhaltigere Seren auf die Wangen aufgetragen werden. • Hydratisierende Produkte (Hyaluron/Glycerin) auf leicht feuchte Haut auftragen. • Aktive Wirkstoffe (Retinoide/Säuren) immer auf trockene Haut auftragen. • 1-2 Mal pro Woche ein chemisches Peeling für zuhause, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen und Poren frei zu halten. Mehr dazu: Säurepeelings>>
2. Toner	Optional: Toner mit Salicylsäure (BHA: 1-2 %) gezielt auf die öligen Stellen.	Optional: leichter Toner mit z. B. Panthenol, Zink, Beta-Glucan, Süßholzwurzelextrakt.	
3. Serum	Niacinamid-Serum (5-10 %, je nach Verträglichkeit) oder Serum mit z. B. Glycerin, Hyaluron, Peptide. Optional bei Falten/ Pigmentflecken: Ergänzend Vitamin-C (niedrig dosiert oder als Derivat).	Niacinamid-Serum (5-10 %, je nach Verträglichkeit) oder Serum mit z. B. Glycerin, Hyaluron, Peptide. Optional: Retinoid-Serum (2-3x wöchentlich) oder Azelainsäure. Beides nicht kombinieren! Ggf. abwechseln anwenden.	
4. Creme / LSF	Nicht-komedogener Sonnenschutz mit LSF 30-50+.	Feuchtigkeitspflege (fettige Hautzonen auslassen): Mit z. B. Ceramiden, Niacinamide, Glycerin, Panthenol, Allantoin, Ceramide, Squalan.	
5. Make-up	<u>Optional:</u> nicht-komedogenes Make-up. Noch besser: Getönter Sonnenschutz.	—	

Unterstützende Wirkstoffe bei Mischhaut

Im Folgenden findest du einige Wirkstoffe, die besonders gut für Mischhaut geeignet sind. In vielen Seren oder Cremes entdeckst du oft Mischungen aus einem oder mehreren dieser Stoffe. Falls du eine Übersicht über alle Wirkstoffe unabhängig vom Hautzustand suchst, findest du diese im [Wirkstoff-Katalog>>](#).

Wirkstoffe	Beschreibung
Allantoin	Ein echter Klassiker für jeden Hauttyp. Es fördert die Zellregeneration, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Wundheilung.
Azelainsäure	Dieser multifunktionale Wirkstoff bietet die ideale Balance für die unterschiedlichen Zonen der Mischhaut. Er wirkt sanft peelend und porenverfeinernd in der öligen T-Zone, ohne die Barriere der trockeneren Wangenpartien zu schwächen. Durch seine rötungsmindernden Eigenschaften beruhigt er empfindliche Stellen und sorgt gleichzeitig für einen ebenmäßigeren Teint, indem er sowohl Unreinheiten als auch Pigmentflecken entgegenwirkt.
Beta-Glucan	Ein hochwirksamer, beruhigender und feuchtigkeitsspendender Inhaltsstoff. Er stärkt die Hautbarriere, lindert Rötungen und unterstützt das Immunsystem der Haut.
Betain	Betain, auch als Trimethylglycin bekannt, ist ein feuchtigkeitsspendender Wirkstoff, der die Haut vor Austrocknung schützt. Es wirkt zellschützend, reduziert Irritationen und gleicht den Wasserhaushalt der Haut aus.
BHA (Salicylsäure)	BHA ist ideal für die Klärung der Haut, da es fettlöslich ist und tief in die Poren eindringt, um Verstopfungen und Mitesser zu lösen. Bei Mischhaut empfiehlt sich eine gezielte Anwendung z. B. in der öligen T-Zone.
Bisabolol	Der entzündungshemmende Hauptwirkstoff der Kamille beruhigt gereizte Haut, lindert Rötungen und unterstützt die Heilung bei kleinen Hautverletzungen oder nach Behandlungen. Besonders gut verträglich.
Centella Asiatica (Tigergras)	Ein pflanzlicher Wirkstoff mit beruhigenden, wundheilenden und antioxidativen Eigenschaften. Ideal für empfindliche, gestresste oder zu Rötungen neigende Haut. Regt die Kollagensynthese an.
Ceramide	Als Goldstandard reparieren sie die Hautbarriere und verhindern das Verdampfen von Feuchtigkeit. Für Mischhaut sind sie ideal, um besonders die feuchtigkeitsarmen Wangenpartien zu regenerieren und die Schutzhülle der Haut wieder aufzubauen, ohne dabei einen schweren Fettfilm zu hinterlassen.

Wirkstoffe	Beschreibung
Ectoin	Dieser Wirkstoff schützt die Haut vor Umwelteinflüssen und spendet langanhaltend Feuchtigkeit.
Fermente (Postbiotika)	Fermentierte Wirkstoffe stärken das Hautmikrobiom und die natürliche Schutzfunktion der Haut. Sie helfen, schädliche Bakterien zu hemmen, und beruhigen empfindliche oder gestresste Haut.
Glycerin	Dieser Wirkstoff ist ein unverzichtbares Basic für Mischhaut, da er Feuchtigkeit effektiv in der Haut bindet und die Barriere stärkt. Im Gegensatz zu Ölen beschwert Glycerin die ölige T-Zone nicht, während es gleichzeitig verhindert, dass die trockeneren Wangenpartien nach der Reinigung spannen. In Kombination mit anderen Wirkstoffen sorgt es dafür, dass die Haut geschmeidig bleibt, ohne einen fettigen Film zu hinterlassen.
Hyaluron	Hyaluronsäure ist ideal für Mischhaut, um Feuchtigkeit ohne zusätzliches Fett zu spenden. Während großmolekulares Hyaluron einen schützenden Film auf der Oberfläche bildet, speichern niedermolekulare Varianten Wasser in der Hornschicht. Dies lässt die Haut sofort praller wirken und ist besonders im Sommer eine leichte Alternative zu schweren Cremes, da es die Poren in der T-Zone nicht verstopft.
Niacinamid (Vitamin B3)	Dieses Multitalent ist für Mischhaut besonders wertvoll. In einer Dosierung bis zu fünf Prozent regt es die Haut an, mehr Ceramide zu bilden, wodurch die Barriere an den trockenen Wangen gestärkt wird. Gleichzeitig wirkt es ausgleichend auf die Talgproduktion in der T-Zone, verfeinert die Poren und hilft so, das gesamte Hautbild zu harmonisieren, ohne zu irritieren.
Panthenol (Vitamin B5)	Dieser Wirkstoff ist ideal, um die oft unterschiedlichen Bedürfnisse der Haut zu beruhigen. Er spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit für die trockenen Wangen und fördert gleichzeitig die Heilung kleinerer Unreinheiten in der T-Zone. Durch seine regenerierende Wirkung stärkt er die Hautbarriere, ohne einen schweren Fettfilm zu hinterlassen.
Peptide	Diese Botenstoffe sind eine hervorragende Anti-Aging-Pflege, da sie die Kollagenproduktion anregen, ohne die Haut zu beschweren. Sie festigen das Gewebe und mildern feine Linien an den Wangen, während ihre meist leichten Texturen die Haut geschmeidig halten.

Wirkstoffe	Beschreibung
<p>Retinoide</p>	<p><u>Retinal oder Retinol</u>: Diese Varianten sind wirkstark und helfen dabei, das Hautbild zu verfeinern. Bei Mischhaut empfiehlt sich die Anwendung nach Bedarf: In der T-Zone zur Porenverfeinerung und an den Wangen idealerweise mit der Sandwich-Methode (Creme:Retinoid:Creme), um Trockenheit und Irritationen an den empfindlicheren Stellen zu vermeiden.</p> <p><u>Bakuchiol</u>: Dies ist die sanfte und pflanzliche Alternative zu Retinol. Der Wirkstoff bietet effektive Ergebnisse bei der Glättung von Fältchen und wirkt gleichzeitig entzündungshemmend. Da Bakuchiol die Haut nicht austrocknet, ist es ideal für die sensiblen Partien der Mischhaut geeignet und bietet eine sehr gute Verträglichkeit.</p>
<p>Süßholzwurzelextrakt</p>	<p>Dieser pflanzliche Wirkstoff ist ideal, um gestresste Mischhaut zu beruhigen. Er wirkt antioxidativ und wundheilend, was besonders vorteilhaft ist, wenn die Haut zu Rötungen neigt oder punktuell Unreinheiten abheilen müssen.</p>
<p>Vitamin C Derivate</p>	<p>Für Mischhaut sind stabilisierte Derivate oft die bessere Wahl als Ascorbinsäure. Sie bieten die gleichen Vorteile wie den Schutz vor Hautalterung und einen strahlenden Teint, wirken aber deutlich sanfter. Da sie weniger reizend sind, eignen sie sich hervorragend, um das gesamte Gesicht gleichmäßig zu pflegen, ohne die empfindlichen Partien an den Wangen zu belasten.</p>
<p>Zink</p>	<p>Dieser Wirkstoff ist ein wichtiger Helfer für die T-Zone der Mischhaut. Er wirkt talgregulierend und entzündungshemmend, was hilft, öligen Glanz und Unreinheiten zu reduzieren. Da Zink jedoch leicht austrocknend wirken kann, sollte es bei Mischhaut bevorzugt in leichten Formulierungen oder punktuell angewendet werden, damit die trockenen Wangenpartien nicht zusätzlich an Feuchtigkeit verlieren.</p>

Produkttempfehlungen bei Mischhaut

Die folgende Produktauswahl basiert auf guten Erfahrungen und Bewertungen. Jede Haut reagiert anders, daher kann keine Wirkung garantiert werden. Grundregeln einer Skincare-Routine sollten beachtet werden: nicht übertreiben, die Haut beobachten und neue Produkte langsam einführen. Auf Herstellerangaben und empfohlene Anwendung ist stets zu achten. Alle Produkte können im Internet recherchiert werden, um Details zu Inhaltsstoffen und Anwendung zu prüfen. Für ein vollständiges Verständnis ist der gesamte Inhalt des E-Books wichtig. Pro Kategorie sollten nicht zu viele Produkte gleichzeitig getestet werden, um die Haut nicht zu überfordern.

Wichtig: Die hier gezeigten Produkte wurden sorgfältig ausgewählt. Nicht alle Produkte einer Marke oder Serie schneiden gleich gut ab. Zum Beispiel ist das „Balea Med Reinigungsgel“ sehr gut bewertet, der „Balea Med Schaum“ hingegen weniger, weshalb er hier nicht aufgeführt ist. Stattdessen ist beispielsweise ein Insana-Schaum enthalten, weil er besser bewertet wurde. Auch andere Produkte, wie zum Beispiel Reinigungöle von Insana oder Balea, sind auf dem Markt erhältlich, werden hier jedoch nicht aufgeführt, da sie in ihrer Leistung nicht mit dem „Transparent Lab Reinigungsöl oder Balm“ mithalten können. Wer sicher gehen möchte, sollte sich an eines der hier gezeigten Produkte halten oder selbst recherchieren.

Reinigung & Make-up Entferner- geeignet für Mischhaut



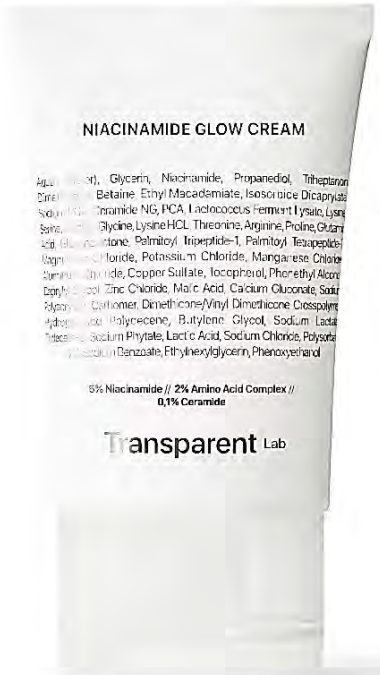
Transparent Lab Glycerin Body-Cleanser ist auch für Gesicht und Kopfhaut super geeignet.



Serum & Toner – geeignet für Mischhaut



Creme & Masken – geeignet für Mischhaut



Sonnenschutz – geeignet für Mischhaut



Säurepeelings – geeignet für Mischhaut

Die aufgelisteten Seren und Toner fördern die Hauterneuerung, mildern feine Linien und verbessern die Aufnahmefähigkeit der Haut. Diese Produkte können einmal pro Woche abends aufgetragen werden und sollten über Nacht einwirken, um die Hauterneuerung zu unterstützen. Abwaschen ist nicht nötig. Toner lieber pur mit den Fingern auftragen, nicht mit Wattepad, da sonst Produkt verschwendet wird. Danach keine weiteren starken Wirkstoffe wie Retinoide oder Vitamin C auftragen. Herstellerangaben beachten.

Mehr dazu: [Säurepeelings>>](#)



Unverzichtbare SOS-Produkte

Viele wissen nicht, dass Panthenol Salben wie „Bepanthen“ auch im Gesicht angewendet werden können und dort bei gereizter oder sehr trockener Haut sehr gut helfen können. Sie wirken stark beruhigend und unterstützen die Regeneration der Hautbarriere. Aufgrund der reichhaltigen Basis empfiehlt sich die Anwendung vor allem abends, damit die Salbe über Nacht wirken kann. Panthenol bindet Feuchtigkeit, fördert die Heilung und lindert Spannungsgefühle sowie Rötungen. Bei Anwendung ersetzt die Salbe in der Regel die normale Gesichtscreme.

Zink dagegen wirkt entzündungshemmend, reguliert den Talg und fördert die Wundheilung. Je nach Form ergeben sich unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten:

- **Zinksalbe (ca. 10 %):** Milder Schutz bei leichten Irritationen und ebenfalls großflächig im Gesicht anwendbar.
- **Zinkemulsion (ca. 25 %):** Leicht und gut geeignet, um sie auch großflächig auf gereizte oder unreine Haut aufzutragen, auch im ganzen Gesicht.
- **Zinkpaste (ca. 30 %):** Deutlich stärker und austrocknend, daher nur punktuell auf einzelne Unreinheiten oder Problemstellen auftragen.

Kombination bei gereizter und unreiner Haut: Bei Hautzuständen mit gleichzeitig Reizungen und Unreinheiten kann zuerst eine dünne Schicht Zinkemulsion aufgetragen werden. Anschließend wird eine Schicht Panthenol Salbe darüber gegeben, um die Haut zu beruhigen und die Hautbarriere zu unterstützen.

Serum erlaubt: Vor der Anwendung dieser Produkte kann bei Bedarf weiterhin ein leichtes Serum aufgetragen werden, zum Beispiel mit Glycerin, Niacinamid oder ähnlichen Wirkstoffen. Danach wird statt der üblichen Creme das jeweilige SOS-Produkt verwendet.

Hinweis: Diese Anwendungen sollten nur bei Bedarf erfolgen und nicht täglich.



Der Allrounder

Aloe-Vera-Gel gilt als sehr gut verträglich und eignet sich für alle Hauttypen. Es spendet leichte Feuchtigkeit, wirkt beruhigend und hinterlässt ein geschmeidiges Hautgefühl. Besonders angenehm ist es bei gereizter oder sonnengestresster Haut, weshalb es auch häufig als After-Sun-Pflege verwendet wird. Das Gel kann zudem gelegentlich als leichte Feuchtigkeitsmaske aufgetragen werden: einfach etwas großzügiger auf die Haut geben, einige Minuten einwirken lassen und anschließend einmassieren oder abnehmen. Dadurch erhält die Haut einen frischen, hydratisierten Effekt ohne zu beschweren. Achte beim Kauf darauf, dass das Aloe-Vera-Gel einen Aloe-Anteil von über 90 % hat, um den besten Pflegeeffekt zu erzielen.



Typische Hautprobleme auf einen Blick

In den folgenden Seiten werden verschiedene Hautprobleme dargestellt. Diese Informationen dienen lediglich der ersten Orientierung und unterstützen dabei, unterschiedliche Hautveränderungen voneinander zu unterscheiden. Neben den vier Basishauttypen (normale, trockene, ölige und Mischhaut) können spezifische Hautprobleme auftreten. Dabei ist zu beachten, dass verschiedene Hautzustände gleichzeitig auftreten können. So kann eine empfindliche Haut beispielsweise eine gestörte Barriere aufweisen oder zusätzlich von Akne, Rosazea oder Irritationen betroffen sein.

Hauttyp vs. Hautzustand: Der wichtige Unterschied

Für die Wahl der korrekten Pflege ist die Differenzierung zwischen dem genetischen Hauttyp und dem aktuellen Hautzustand entscheidend:

Der Hauttyp (Das „Material“): Dieser ist genetisch festgelegt und bestimmt die natürliche Talgproduktion wie etwa bei fettiger oder trockener Haut.

Der Hautzustand (Das „Problem“): Dies beschreibt Erkrankungen oder Veränderungen, die zusätzlich auftreten wie beispielsweise Psoriasis oder Milien.



Dabei lassen sich zwei Gruppen unterscheiden:

1. Hauttyp-spezifische Probleme: Manche Zustände sind eng an einen Hauttyp gebunden. Akne oder Talgzysten treten beispielsweise primär bei fettiger Haut oder Mischhaut auf. In diesen Fällen orientiert sich die Empfehlung direkt an den Pflegeroutinen für diese speziellen Hauttypen.
2. Hauttyp-unabhängige Probleme: Erkrankungen wie z. B. Schuppenflechte (Psoriasis), Milien oder Reibeisenhaut können bei allen Hauttypen auftreten. Hierbei gilt das Prinzip, die gesunden Hautareale entsprechend dem Basishauttyp wie etwa normale oder trockene Haut zu pflegen, während die betroffenen Stellen gezielt mit Spezialwirkstoffen behandelt werden.

Wichtiger Hinweis: Die folgenden Darstellungen dienen der Erkennung typischer Merkmale und ersetzen keinesfalls eine professionelle medizinische Untersuchung. Obwohl Empfehlungen zu Pflege und Wirkstoffen gegeben werden, sollte stets eine ärztliche Diagnose durch Fachpersonal eingeholt werden. Eine eigenständige Behandlung ohne fachliche Abklärung kann das Hautbild verschlimmern oder notwendige Therapien verzögern.

Akne vulgaris

Akne vulgaris zeigt sich durch Mitesser (Komedonen), Papeln, Pusteln und gelegentlich tiefere Zysten, meist im Gesicht, auf Hals, Rücken oder Dekolleté. Betroffen sind vor allem fettige und Mischhaut, da diese Hauttypen zu erhöhter Talgproduktion neigen. Ursachen sind eine Kombination aus Überproduktion von Talg, verstopften Poren, bakterieller Besiedelung (*Cutibacterium acnes*), hormonellen Schwankungen und entzündlichen Prozessen.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [ölige, unreine Haut](#)>>



Zusätzliche Pflegehinweise: Konsequenter Sonnenschutz: Täglich nicht-komedogener Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.

Professionelle Anwendungen: Laser- oder Lichttherapie, Chemische Peelings, Cold Plasma, manuelle Aufreinigungen: Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte (teilweise verschreibungspflichtig):

- Topische Anwendung (auf der Haut): Retinoide (Adapalen, Tretinoin), (BPO) + Antibiotika-Kombis, Clindamycin, Azelainsäure, Benzoylperoxid (Vorsicht: Bleicht Textilien extrem aus!)
- Orale Anwendung (Tabletten): Isotretinoin, Antibiotika (Doxycyclin, Minocyclin), hormonelle Antiandrogene.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Aknenarben

Aknenarben entstehen nach abgeheilten Akneentzündungen und zeigen sich als Vertiefungen (atrophisch), wulstige Narben (hypertroph) oder Pigmentstörungen. Häufig betroffen sind fettige und Mischhaut, da diese Hauttypen stärker zu entzündlicher Akne neigen. Ursachen sind tiefe Hautschäden während der Akne und unsachgemäßes Ausdrücken von Pickeln.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [Mischhaut>>](#) oder [ölige, unreine Haut>>](#)



Bei öliger Haut ohne Pickel kann man sich dennoch an der Pflege für ölige, unreine Haut orientieren. Entzündungshemmende Stoffe wie Azelainsäure, Schwefel oder Hypochlorous Acid sind in diesem Fall jedoch nicht nötig. Besser geeignet sind Inhaltsstoffe wie Niacinamide, Retinoide oder BHA (Salicylsäure).

Zusätzliche Pflegehinweise: Konsequenter Sonnenschutz: Täglich nicht-komedogener Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.

Professionelle Anwendungen: (RF-)Microneedling, Lasertherapie, Fraktioniertes CO₂-Laser, Cold Plasma, chemische Peelings. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen](#)>>

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

- Silikongele oder -pflaster: Risiko, dass Poren verstopfen und Unreinheiten entstehen ist hoch, daher nur punktuell auf Narben anwenden. Weitere Infos dazu siehe [Narben](#)>>
- Ansonsten keine rein medikamentöse Therapie; meist chirurgisch/ästhetisch (Laser, Needling). Bei Keloiden: Triamcinolon-Injektionen.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Erweiterte Poren

Erweiterte Poren sind vergrößerte Poren, meist sichtbar in der T-Zone. Betroffen sind vor allem fettige und Mischhaut, da übermäßige Talgproduktion, genetische Veranlagung oder Hautalterung die Porengröße beeinflussen.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [Mischhaut>>](#) oder [ölige, unreine Haut>>](#)



Bei öliger Haut ohne Pickel kann man sich dennoch an der Pflege für ölige, unreine Haut orientieren. Entzündungshemmende Stoffe wie Azelainsäure, Schwefel oder Hypochlorous Acid sind in diesem Fall jedoch nicht nötig. Besser geeignet sind Inhaltsstoffe wie Niacinamide, Retinoide oder BHA (Salicylsäure).

Zusätzliche Pflegehinweise: Konsequenter Sonnenschutz: Täglich nicht-komedogener Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.

Professionelle Anwendungen: (RF-)Microneedling, Lasertherapie, Fraktioniertes CO₂-Laser, Cold Plasma, chemische Peelings. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen](#)>>

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Keine spezifisch verschreibungspflichtige Heilung; topische Retinoide können das Erscheinungsbild leicht verbessern.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Empfindliche Haut

Empfindliche Haut äußert sich durch Rötungen, Brennen, Juckreiz oder Spannungsgefühle. Dieser Zustand kann alle Hauttypen betreffen, da die Reaktion auf äußere Reize bei jedem Hautbild möglich ist. Ursachen sind meist eine beeinträchtigte Hautbarriere, hormonelle Schwankungen, Stress, Umwelteinflüsse oder ungeeignete Pflegeprodukte.

Routine- und Produkt-Empfehlungen je nach Hauttyp: Siehe

- [normale Haut>>](#)
- [trockene Haut>>](#)
- [ölige, unreine Haut>>](#)
- [Mischhaut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Minimalistische Pflege, „weniger ist mehr“.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Mechanische Peelings, Duftstoffe, Alkohol, Vitamin C, Retinoide oder Fruchtsäuren vermeiden.
- Produkte einzeln einführen und bei Reizungen sofort absetzen.

Beispiel: Ölige, unreine, empfindliche Haut:

- Milde Reinigung verwenden statt aggressive Waschgels. Auf beruhigende, talgregulierende Stoffe wie Niacinamide setzen. BHA nur niedrig dosiert oder punktuell nutzen; Azelainsäure als verträgliche Alternative wählen.
- Retinoide, Schwefel und Hypochlorous Acid bei Empfindlichkeit und fehlenden Entzündungen weglassen, um die Barriere zu schonen.
- Ölfreie Gele oder Fluids mit Panthenol, Allantoin oder Hyaluronsäure anstelle schwerer Cremes nutzen.

Beispiel: Trockene, empfindliche Haut:

- Rückfettende milde Reinigung verwenden statt schäumende Reinigungsprodukte.
- Bei den Wirkstoffen auf sehr milde Formen achten, z. B. von Vitamin C, Vitamin A (Retinoide) oder Urea nur in sehr niedrigen Konzentrationen oder besser verträgliche Alternativen/Derivate vorziehen.

Professionelle Anwendungen: Bei empfindlicher Haut ist Vorsicht geboten, da viele Anwendungen ungeeignet sein oder zu Fehlbehandlungen führen können. Eine effektive Ausnahme stellt Cold Plasma dar. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Meist dermo-kosmetisch. Medizinisch bei starker Entzündung: Kurze Gabe von Hydrocortison oder Calcineurin-Inhibitoren (Pimecrolimus).

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Gestörte Hautbarriere

Eine gestörte Hautbarriere äußert sich durch extrem reizbare, trockene und schuppige Haut, die ihre Schutzfunktion verloren hat. Am häufigsten betroffen ist trockene Haut, sie kann aber alle Hauttypen betreffen, z. B. nach intensiver Aknebehandlung. Ursachen sind übermäßiges Peeling, aggressive Reinigungsmittel, Umweltbelastungen oder langfristig falsche Pflege.

Routine- und Produkt-Empfehlungen bei gestörter Hautbarriere: Siehe [trockene Haut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Minimalistische Pflege, „weniger ist mehr“.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Mechanische Peelings, Duftstoffe, Alkohol, Vitamin C, Retinoide oder Fruchtsäuren sowie allgemein hohe Wirkstoffkonzentrationen meiden.
- Produkte einzeln einführen und bei Reizungen sofort absetzen.

Hauptziel:

- Barriereaufbau: Idealerweise mit Ceramiden, Lipiden und Panthenol.
- Feuchtigkeit spenden: Mit Hyaluronsäure oder Glycerin.
- Beruhigen: Mit Aloe Vera, Allantoin oder Niacinamid.

Professionelle Anwendungen: Bei gestörter Hautbarriere sind die meisten Profi-Behandlungen ungeeignet. Eine effektive Ausnahme ist Cold Plasma. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Meist dermo-kosmetisch. Medizinisch bei starker Entzündung: Kurze Gabe von Hydrocortison oder Calcineurin-Inhibitoren (Pimecrolimus).

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Rosazea

Rosazea ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung, sichtbar durch flächige Rötungen, erweiterte Kapillaren, Papeln und Pusteln, meist im zentralen Gesichtsbereich ohne Mitesser. Betroffen sind vor allem trockene oder Mischhaut. Ursachen sind multifaktoriell: Sonnenexposition, heiße Getränke, scharfe Gewürze, Alkohol, Stress, genetische Veranlagung.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [trockene Haut>>](#) oder [Mischhaut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Azelainsäure, Niacinamid, Grüntee-Extrakt, Centella Asiatica, Rosskastanie, Ruscus (Mäusedorn) oder Weinlaub können zur Linderung beitragen.

Professionelle Anwendungen: Bei Rosazea sind die meisten Profi-Behandlungen ungeeignet. Effektive Ausnahmen sind Cold Plasma oder Laserbehandlungen bei erweiterten Gefäßen. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

- Topische Anwendung (auf der Haut): Metronidazol, Ivermectin, Azelainsäure, Brimonidin.
- Orale Anwendung (Tabletten): Doxycyclin (niedrig dosiert), Isotretinoin.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Couperose

Couperose zeigt sich durch sichtbare, dauerhaft erweiterte kleine rote Äderchen, die meist auf Wangen und Nase durch die Haut schimmern. Betroffen sind vor allem trockene oder Mischhaut, da diese Hauttypen besonders anfällig für Gefäßerweiterungen sind. Ursachen sind genetische Bindegewebsschwäche, Bluthochdruck, UV-Licht, Temperaturschwankungen oder hormonelle Faktoren.

In der Fachwelt wird vermutet, dass die Couperose eine Vorstufe der Rosazea sein könnte. Dies ist jedoch wissenschaftlich umstritten und nicht eindeutig festgelegt. Im Gegensatz zur klinischen Rosazea handelt es sich bei der Couperose noch nicht um eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [trockene Haut>>](#) oder [Mischhaut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Panthenol, Niacinamid und Zink können zur Linderung beitragen.
- Wirkstoffe wie Rosskastanie, Ruscus (Mäusedorn) oder Weinlaub können die Gefäßwände zusätzlich unterstützen.

Professionelle Anwendungen: Bei Couperose sind die meisten Profi-Behandlungen ungeeignet. Effektive Ausnahmen sind Cold Plasma oder Laserbehandlungen bei erweiterten Gefäßen. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Brimonidin, Oxymetazolin.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Periorale Dermatitis

Periorale Dermatitis zeigt kleine rote Papeln und Bläschen rund um Mund und Kinn, der Bereich direkt um die Lippen bleibt oft frei. Betroffen sind vor allem normale bis Mischhaut, da Überpflege oder kortisonhaltige Cremes die Haut besonders reizen. Ursachen sind Überpflege, Kortisonanwendung, kosmetische Überbeanspruchung und Umweltfaktoren.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [normale Haut>>](#) oder [Mischhaut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Minimalistische Pflege, „weniger ist mehr“.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Mechanische Peelings, Duftstoffe, Alkohol, Vitamin C, Retinoide oder Fruchtsäuren sowie allgemein hohe Wirkstoffkonzentrationen meiden.
- Produkte einzeln einführen und bei Reizungen sofort absetzen.
- Kortisonhaltige Produkte möglichst vermeiden, da sie periorale Dermatitis häufig auslösen oder verschlimmern können.

Hauptziel:

- Barriereaufbau: Idealerweise mit Ceramiden, Lipiden und Panthenol.
- Feuchtigkeit spenden: Mit Hyaluronsäure oder Glycerin.
- Beruhigen: Mit Aloe Vera, Allantoin oder Niacinamid.

Professionelle Anwendungen: Bei Periorale Dermatitis sind die meisten Profi-Behandlungen ungeeignet. Eine effektive Ausnahme ist Cold Plasma. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

- Topische Anwendung (auf der Haut): Metronidazol, Pimecrolimus, Azelainsäure.
- Orale Anwendung (Tabletten): Doxycyclin (bei schweren Verläufen). Wichtig: Absolutes Kortison-Verbot.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Kontaktdermatitis / Allergische Reaktionen

Kontaktdermatitis zeigt sich durch plötzliche Rötungen, kleine Pickelchen, Bläschen, Brennen oder Spannungsgefühle nach dem Auftragen von Produkten. Betroffen können alle Hauttypen sein. Ursachen sind unverträgliche Inhaltsstoffe, übermäßige Pflege, zu aggressive Reinigung oder abrupter Produktwechsel.

Routine- und Produkt-Empfehlungen je nach Hauttyp:

- [normale Haut>>](#)
- [trockene Haut>>](#)
- [ölige, unreine Haut>>](#)
- [Mischhaut>>](#)





Zusätzliche Pflegehinweise bei Kontaktdermatitis:

- Minimalistische Pflege, „weniger ist mehr“.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Mechanische Peelings, Duftstoffe, Alkohol, Vitamin C, Retinoide oder Fruchtsäuren sowie allgemein hohe Wirkstoffkonzentrationen meiden.
- Produkte einzeln einführen und bei Reizungen sofort absetzen.

Professionelle Anwendungen: Bei Kontaktdermatitis sind die meisten Profi-Behandlungen ungeeignet. Eine effektive Ausnahme ist Cold Plasma. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Kortikosteroide (versch. Wirkstärken), Calcineurin-Inhibitoren (Tacrolimus).

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Lupus erythematodes (kutane Form)

Lupus erythematodes zeigt sich durch flächige Rötungen, Schuppen, Entzündungen und Pigmentveränderungen, vor allem im Gesicht. Meist betroffen sind trockene bis normale Hauttypen. Ursache ist eine Autoimmunreaktion, bei der das Immunsystem die Haut angreift.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [normale Haut>>](#) oder [trockene Haut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Minimalistische Pflege, „weniger ist mehr“.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Duftstoffe, Alkohol, Vitamin C, Retinoide oder Fruchtsäuren sowie allgemein hohe Wirkstoffkonzentrationen meiden.
- Mechanische Reize meiden: Keine Peelings, Frottierhandtücher oder starkes Reiben (Gefahr des Köbner-Phänomens: neue Läsionen an mechanisch gereizten Stellen).
- Produkte einzeln einführen und bei Reizungen sofort absetzen.

Professionelle Anwendungen: Bei Lupus erythematodes sind die meisten Profi-Behandlungen ungeeignet. Eine effektive Ausnahme ist Cold Plasma. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

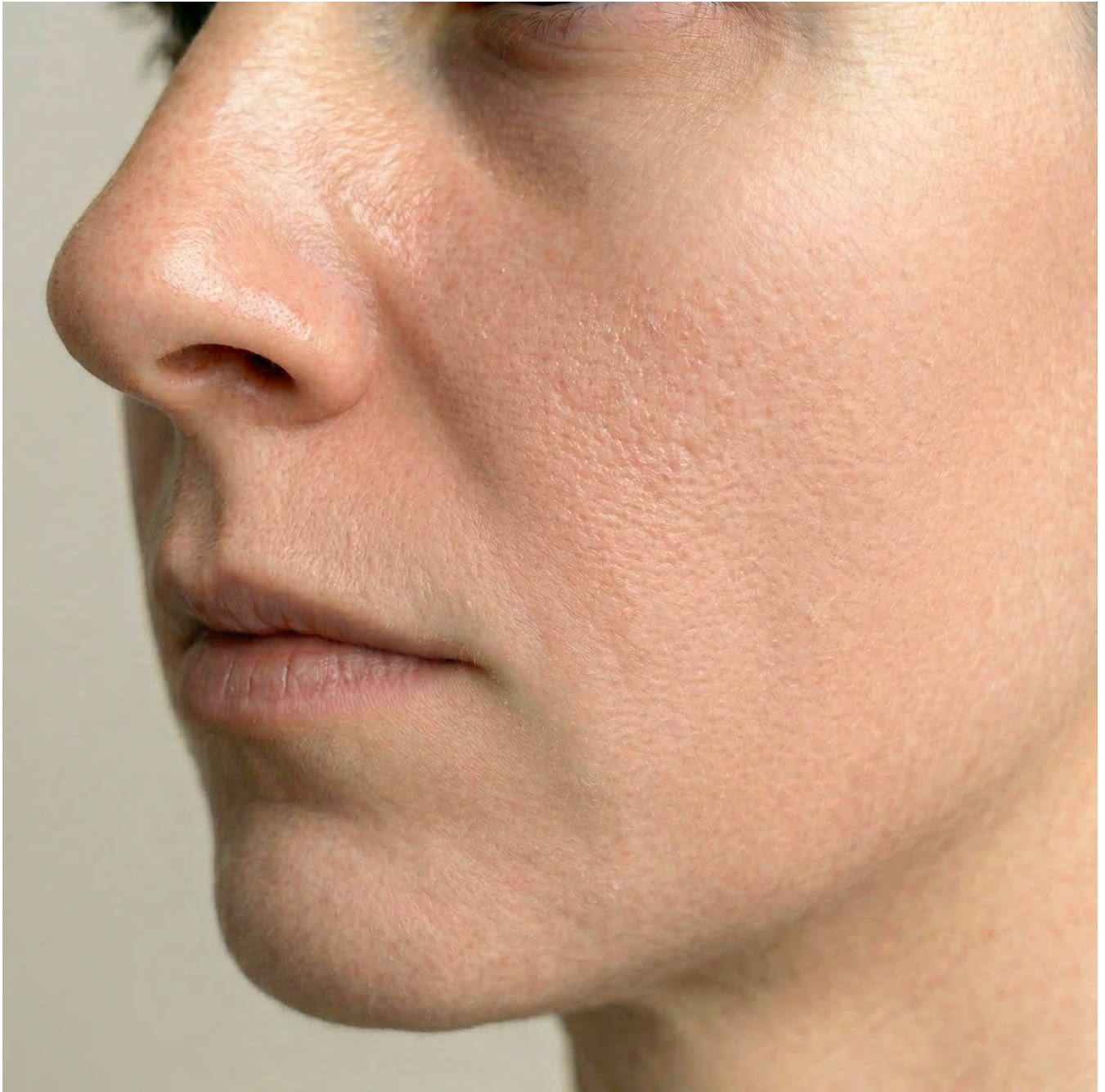
- Topische Anwendung (auf der Haut): Starke Kortikosteroide, Calcineurin-Inhibitoren.
- Orale Anwendung (Tabletten): Hydroxychloroquin, systemische Kortikoide.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Trockene, fette Haut (Seborrhoea sicca)

Trockene, fette Haut, auch Seborrhoea sicca genannt, zeigt sich durch eine Mischung aus fettigen und trockenen Partien, typischerweise ölige T-Zone und trockene Wangen. Betroffen sind meist Mischhauttypen, kann aber auch bei normaler Haut auftreten. Ursachen sind eine gestörte Talgproduktion, genetische Faktoren, hormonelle Schwankungen oder äußere Einflüsse wie aggressive Reinigung oder Umwelteinflüsse.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [Mischhaut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Milde Reinigung, ausgeglichene Feuchtigkeitspflege: Die Haut braucht Feuchtigkeit, aber keine Überpflegung mit schweren Ölen.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich nicht-komedogener Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Wirkstoffe wie Ceramide, Panthenol, Niacinamid zur Barriereunterstützung
- Reinigungsprodukte für „unreine Haut“ meiden, da diese den Feuchtigkeitsmangel verschlimmern.
- Beruhigen & Regulieren: Mit Niacinamid, Aloe Vera oder Allantoin.

Professionelle Anwendungen: Bei Seborrhoea sicca sind viele Standard-Ausreinigungen zu reizend. Eine effektive Ausnahme zur Keimreduktion und Barriere-Stimulation ist Cold Plasma. Auch Aquafacial oder chemische Peelings können helfen. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Keine spezifischen Medikamente; dermo-kosmetische Regulierung.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Reife Haut

Reife Haut zeigt sich durch feine Linien, Falten, Elastizitätsverlust und trockene Partien. Betroffen sind vor allem normale bis trockene Hauttypen ab etwa 40 Jahren. Ursachen sind natürliche Alterungsprozesse, hormonelle Veränderungen, UV-Strahlung und abnehmende Kollagen- und Elastinproduktion.

Routine- und Produkt-Empfehlungen je nach Hauttyp:

- [normale Haut>>](#)
- [trockene Haut>>](#)
- [Mischhaut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Gezielt straffende Wirkstoffe wie Vitamin C, Retinoide und Peptide verwenden.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.

Professionelle Anwendungen: (RF-)Microneedling, Lasertherapie, Fraktioniertes CO₂-Laser, chemische Peelings. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#).

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Topische Retinoide (Tretinoin) zur Faltenminderung (Off-Label oder medizinische Indikation).

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Hyperpigmentierung, Solar Lentigines und Melasma

Hyperpigmentierung (Pigmentflecke) sind dunkle Hautverfärbungen, die durch eine erhöhte Produktion des Hautfarbstoffs Melanin entstehen. Sie treten meist als flache, hell- bis dunkelbraune Flecken auf, die sich deutlich vom umliegenden Hautton abheben und besonders häufig an Hautstellen vorkommen, die regelmäßig der Sonne ausgesetzt sind (z. B. Gesicht, Dekolleté oder Hände). Der Begriff Hyperpigmentierung dient als Oberbegriff für verschiedene Formen von Pigmentflecken.



Zu den häufigsten Formen von Hyperpigmentierungen gehören Melasma und Solar Lentigines. Melasma zeigt sich meist als größere, flächige und unregelmäßig begrenzte Pigmentierungen im Gesicht, häufig an Wangen, Stirn oder Oberlippe. Die Entstehung wird vor allem durch hormonelle Veränderungen beeinflusst, zum Beispiel während einer Schwangerschaft oder durch die Einnahme hormoneller Verhütungsmittel. In Kombination mit starker Sonneneinstrahlung kann sich die Pigmentierung zusätzlich verstärken. Solar Lentigines, auch Sonnenflecken oder Altersflecken genannt, sind klar abgegrenzte, flache Flecken mit einer hellbraunen bis dunkelbraunen Färbung. Sie entstehen durch langfristige, ungeschützte UV-Strahlung und treten besonders häufig an Hautstellen auf, die über viele Jahre der Sonne ausgesetzt waren, zum Beispiel im Gesicht, am Dekolleté oder an den Händen.



Bei postentzündliche Hyperpigmentierung (Pickelmale) handelt es sich um flache, farbige Flecken (rötlich, bräunlich oder lila), die nach dem Abheilen eines Pickels zurückbleiben. Sie entstehen durch eine postentzündliche Hyperpigmentierung oder anhaltende Rötung. Auslöser ist die Entzündungsreaktion der Haut, die die Melaninproduktion anregt oder die Blutgefäße erweitert, besonders wenn an dem Pickel gedrückt oder manipuliert wurde.



Routine- und Produkt-Empfehlungen je nach Hauttyp: Siehe

- [normale Haut>>](#)
- [trockene Haut>>](#)
- [ölige, unreine Haut>>](#)
- [Mischhaut>>](#)

Zusätzliche Pflegehinweise:

- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden, um die Melaninbildung nicht weiter anzuregen.
- Aufhellende Wirkstoffe wie Vitamin C, Retinoide, Tranexamsäure, Kojisäure, Thiamidol, Niacinamid (Vitamin B3).

Professionelle Anwendungen: (RF-)Microneedling, Lasertherapie, Fraktioniertes CO₂-Laser, chemische Peelings. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#). Voricht bei Melasma: Hier ist besondere Vorsicht geboten, da Hitzeeinwirkung (z. B. durch bestimmte Laser) die Pigmentierung verschlimmern kann.

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Hydrochinon, Tretinoin, Azelainsäure, Kligmans-Formel (Kombination).

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose (Unterscheidung zwischen harmlosen Sonnenflecken, Melasma oder bösartigen Veränderungen) und eine gezielte medizinische Therapie sollte unbedingt ein Hautarzt hinzugezogen werden.

Durch Sonne beanspruchte Haut

Durch Sonne beanspruchte Haut zeigt sich durch eine raue, stark verdickte Struktur, die oft als „Lederhaut“ bezeichnet wird. Typische Merkmale sind tiefe Falten, unregelmäßige Pigmentflecken und deutlich erweiterte Poren. Auf der Oberfläche entsteht häufig ein öliger Glanz, da die Talgdrüsen versuchen, den tiefgehenden Feuchtigkeitsverlust auszugleichen. Dieser Zustand kann bei allen Basishauttypen auftreten, besonders auffällig bei hellen oder empfindlichen Hauttypen. Ursache ist eine chronische Schädigung der Zellstruktur und des Kollagens durch jahrelange, ungeschützte UV-Strahlung.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [trockene Haut>>](#) oder [Mischhaut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Intensive Feuchtigkeitspflege zur Unterstützung der Hautbarriere mit Wirkstoffen wie Hyaluronsäure, Panthenol, Ceramide, Niacinamid
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Bei Pigmentflecken zusätzlich aufhellende Wirkstoffe wie Vitamin C, Retinoide, Tranexamsäure, Kojisäure, Thiamidol, Niacinamid (Vitamin B3).

Professionelle Anwendungen: (RF-)Microneedling, Lasertherapie, Fraktioniertes CO₂-Laser, Cold Plasma, chemische Peelings. Mehr dazu siehe

[professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Beruhigende und reparierende Apothekenpräparate (z. B. Panthenol, Ceramidcremes).

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose (Unterscheidung zwischen harmlosen Sonnenflecken, Melasma oder bösartigen Veränderungen) und eine gezielte medizinische Therapie sollte unbedingt ein Hautarzt hinzugezogen werden.

Hefepilze (Malassezia)

In den nächsten Seiten werden Hautveränderungen vorgestellt, die durch Hefepilze der Gattung *Malassezia* ausgelöst werden. Diese Pilze sind natürlicher Bestandteil der Hautflora, können aber unter bestimmten Bedingungen überhandnehmen und Erkrankungen wie

1. Fungal Akne (*Malassezia*-Follikulitis)
2. Seborrhoisches Ekzem
3. Pityriasis versicolor

verursachen. Bei allen drei genannten Pilzarten sollten die folgenden Pflegehinweise beachtet werden:

- Absolut ölfreie Produkte verwenden: Da sich der Pilz von Öl ernährt, sollten ausschließlich fettfreie und nicht-komedogene Pflegeprodukte genutzt werden.
- Talgfluss im Gesicht kontrollieren: Wirkstoffe wie Niacinamide, Retinoide oder BHA (Salicylsäure) helfen dabei, die Poren frei zu halten. Azelainsäure oder Schwefel sind ebenfalls sehr effektiv, da sie das Pilzwachstum direkt hemmen.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich einen nicht-komedogenen Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Besonderheit bei Pilz am Rücken: Oft ist Haarspülung die Ursache für Ausbrüche am Rücken. Es empfiehlt sich, die Haare kopfüber zu waschen oder die Spülung so anzuwenden, dass keine Rückstände auf der Rückenhaut verbleiben.
- Wöchentliche Reinigung: Ein- bis zweimal pro Woche ein Shampoo mit Ketoconazol direkt an den betroffenen Stellen anwenden, 3 bis 5 Minuten einwirken lassen und anschließend gründlich abspülen. Da dies austrocknend wirken kann, sollte bei Bedarf im Anschluss eine leichte, nicht fettende Pflege aufgetragen werden.
- Erhaltungstherapie: Zur langfristigen Vorbeugung eignet sich ein milderes Produkt wie Ducray Kelual DS (enthält Ciclopiroxolamin und Zinkpyrithion), damit die Symptome nicht zurückkehren.



Fungal Akne (Malassezia Follikulitis)

Fungal Akne zeigt sich durch kleine, rote, juckende Papeln, häufig gruppiert, meist im Gesicht, auf Rücken oder Brust. Betroffen sind vor allem fettige und Mischhaut, da überschüssiger Talg das Pilzwachstum von Malassezia begünstigt. Ursachen sind feucht-heiße Bedingungen, Schwitzen, enge Kleidung oder gestörter Talgstoffwechsel.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [Mischhaut>>](#) oder [ölige, unreine Haut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise: Siehe [Hefepilze \(Gattung Malassezia\)>>](#)

Professionelle Anwendungen: Auquafacial, Cold Plasma, chemische Peelings oder Laserbehandlungen. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte (teilweise verschreibungspflichtig):

- Topische Anwendung (auf der Haut): Ketoconazol, Ciclopiroxolamin.
- Orale Anwendung (Tabletten): Itraconazol, Fluconazol.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Seborrhoisches Ekzem

Ein seborrhoisches Ekzem zeigt sich durch Rötungen, gepaart mit gelblichen, fettigen Schuppen, vor allem an Bereichen mit vielen Talgdrüsen wie Nasolabialfalten, Augenbrauen, Stirn und Kopfhaut. Betroffen sind vor allem fettige Hauttypen, kann aber auch bei Mischhaut oder anderen Hauttypen auftreten. Ursachen sind eine Reaktion auf Malassezia-Hefepilze, ein geschwächtes Immunsystem, Stress oder hormonelle Schwankungen.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [Mischhaut>>](#) oder [ölige, unreine Haut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise: Siehe [Hefepilze \(Gattung Malassezia\)>>](#)

Zusätzliche Pflegehinweise:

Bei seborrhoischem Ekzem kann zusätzlich ein Gel (z. B. Nutradeica) im schuppigen Bereich sinnvoll sein, um die Schuppen zu lösen: Gel täglich morgens und abends nach der Reinigung dünn auf die roten und schuppigen Stellen (wie Nasenflügel oder Brauen) auftragen. Es löst festsitzende Schuppen und lindert den Juckreiz, ohne den Pilz mit Fett zu „füttern“. Sobald die Haut abgeheilt ist, reicht eine

Professionelle Anwendungen: Auquafacial, Cold Plasma, chemische Peelings oder Laserbehandlungen. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)



Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

- Topisch (Haut): Antimykotika wie Ketoconazol oder Ciclopiroxolamin (Shampoos/Gele).
- Bei akuten Schüben: Kurzzeitig entzündungshemmende Wirkstoffe wie milde Glukokortikoide (Kortison) oder Calcineurinantagonisten (Pimecrolimus), um Rötung und Juckreiz schnell zu stoppen.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Pityriasis versicolor (Kleienpilzflechte)

Pityriasis versicolor zeigt sich durch helle oder dunkle, meist scharf begrenzte Flecken am Oberkörper, Rücken und den Armen. Diese werden oft erst nach dem Sonnenbaden sichtbar, da die betroffenen Stellen nicht mitbräunen. Ursache ist eine Überbesiedlung mit Malassezia-Hefepilzen, die natürlicherweise auf der Haut vorkommen. Begünstigt wird die Ausbreitung durch starkes Schwitzen, hohe Luftfeuchtigkeit, eng anliegende Kleidung oder ein feucht-warmes Klima.

Da diese Hautveränderung selten im Gesicht, sondern primär am Körper auftritt, werden hier keine spezifischen Hinweise auf Gesichtsroutine-Empfehlungen gegeben.



Zusätzliche Pflegehinweise: Siehe [Hefepilze \(Gattung Malassezia\)>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

- Topisch (Haut): Großflächige Anwendung von Antimykotika wie Ketoconazol, Ciclopiroxolamin oder Econazol (z. B. Epi-Pevaryl P.v.) als Einmal- oder Kurztherapie über den gesamten Rumpf.
- Oral (Tabletten): Nur bei sehr ausgedehntem Befall oder häufigen Rückfällen kommen Wirkstoffe wie Itraconazol zum Einsatz.

Hinweis zur Hautfarbe: Auch wenn der Pilz erfolgreich bekämpft wurde, bleiben die Flecken oft noch Wochen bis Monate sichtbar. Die Pigmentierung kehrt erst durch erneute, sanfte Sonneneinstrahlung langsam zurück. Die sichtbaren Flecken sind also kein Zeichen dafür, dass der Pilz noch aktiv ist.

Pflege-Stopp: Verzichte am Körper auf fettige Bodylotions oder Körperöle, da diese dem Hefepilz neue Nahrung bieten könnten.

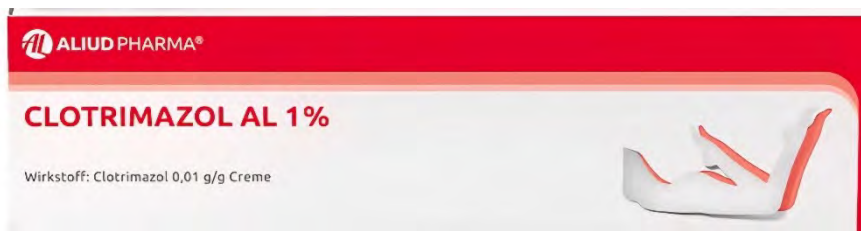
Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Fadenpilz (Dermatophyten)

Auf den folgenden Seiten werden Hautveränderungen vorgestellt, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) ausgelöst werden. Diese Erreger sind von außen übertragen und verursachen Erkrankungen wie Tinea corporis (Körperpilz) und Tinea pedis (Fußpilz). Im Gegensatz zu Hefepilzen ernähren sich Dermatophyten von Hornsubstanz (Keratin) und nicht von Hautfetten.

Bei diesen Pilzinfektionen sollten die folgenden Pflegehinweise beachtet werden:

- Konsequente Anwendung: Antimykotische Cremes, z. B. mit Clotrimazol (milder -> langsamere Heilung) oder Terbinafin (stärker -> schnellere Heilung) verwenden. Diese müssen oft noch ein bis zwei Wochen über das Verschwinden der sichtbaren Symptome hinaus aufgetragen werden, um alle Sporen in der Hornschicht zu eliminieren. Hinweis: Bei großen oder behaarten Flächen sind Sprays oft praktischer als Cremes.



- Feuchtigkeit vermeiden: Fadenpilze lieben ein feucht-warmes Milieu. Betroffene Stellen (besonders Zehenzwischenräume) müssen nach dem Waschen gründlich und vorsichtig abgetrocknet werden.
- Strikte Hygiene bei Textilien: Handtücher, Socken und Bettwäsche sollten während der Infektion täglich gewechselt und bei mindestens 60°C gewaschen werden, um eine Wiederansteckung zu verhindern.
- Schuh-Hygiene: Bei Fußpilz sollten die Schuhe regelmäßig mit einem geeigneten Desinfektionsspray behandelt werden, da die Sporen dort lange überleben können. Socken aus Naturmaterialien (Baumwolle) sind zu bevorzugen.
- Kein Kratzen: Durch Kratzen können die Erreger unter die Fingernägel gelangen und auf andere Körperstellen (z. B. in die Leistengegend) übertragen werden

Tinea corporis (Körperpilz)

Körperpilz äußert sich typischerweise durch ringförmige, rote und schuppige Flecken, die am Rand oft stärker betont sind und in der Mitte abheilen können. Diese Stellen jucken häufig und können an Armen, Beinen oder dem Rumpf auftreten. Ursache sind Fadenpilze (Dermatophyten), die oft von Haustieren oder durch engen Hautkontakt mit infizierten Personen übertragen werden.

Pflegehinweise: Siehe [Fadenpilz \(Dermatophyten\)>>](#)

Gezieltes Eincremen: Wirkstoffe immer etwa 2 cm über den sichtbaren Rand der Rötung hinaus auftragen, da sich der Pilz unsichtbar im umliegenden Gewebe ausbreitet.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.



Tinea pedis (Fußpilz)

Fußpilz ist eine sehr verbreitete Infektion, die meist in den Zehenzwischenräumen beginnt und sich durch Rötungen, Juckreiz sowie Schuppung oder kleine Risse in der Haut äußert. In manchen Fällen können sich auch kleine Bläschen bilden oder die Haut an den Fußsohlen wirkt insgesamt trocken und mehlig-weiß belegt. Ursache sind meist Fadenpilze (Dermatophyten), die in feucht-warmem Milieu, etwa in Sportschuhen, Gemeinschaftsduschen oder Saunen ideal gedeihen.

Pflegehinweise: Siehe [Fadenpilz \(Dermatophyten\)>>](#)

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.



Keratosis pilaris

Keratosis pilaris, auch „Reibeisenhaut“ genannt, zeigt sich durch kleine, raue Knötchen, die sich wie Schleifpapier anfühlen. Betroffen sind vor allem trockene Hauttypen. Am häufigsten kommt sie an den Außenseiten der Oberarme und den Oberschenkeln vor. Auch das Gesäß ist sehr oft betroffen, während sie im Gesicht (meist an den Wangen) seltener auftritt und dort oft mit Unreinheiten verwechselt wird. Ursache ist eine genetisch bedingte Verhornungsstörung der Haarfollikel, die bei trockener Haut stärker ausgeprägt ist.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [trockene Haut>>](#) oder



Pflegehinweise bei Keratosis pilaris:

- Urea (Harnstoff, meist 10%), Milchsäure (AHA) oder BHA (Salicylsäure), um festsitzende Verhornungen sanft aufzulösen und die Follikel frei zu halten. Auch milde Retinoide können den unterstützen.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich einen Breitband-Sonnenschutz (LSF 30-50+) verwenden.
- Intensive Feuchtigkeitspflege: Eine reichhaltige Pflege mit z. B. Ceramiden, Sheabutter und Panthenol verwenden.
- Auf stark schäumende, austrocknende Duschgele verzichten. Besser milde, seifenfreie Waschlotionen verwenden. (Achtung: Aggressive mechanische Rubbel-Peelings meiden, da sie die Rötung der Follikel oft verschlimmern).

Professionelle Anwendungen: Aquafacial/Mikrodermabrasion, chemische Peelings oder Laserbehandlungen: Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Hochkonzentrierte Urea- oder Milchsäure-Präparate aus der Apotheke. Bei besonders hartnäckigen Formen teilweise ärztlich verschriebene topische Retinoide (z. B. Tretinoin).

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Talgzysten (Epidermoidzysten)

Talgzysten, auch Epidermoidzysten genannt, zeigen sich als harte, weiße Knoten direkt unter der Hautoberfläche, die sich nicht wie Pickel ausdrücken lassen. Sie können bei allen Hauttypen auftreten, treten jedoch häufiger bei fettiger oder Mischhaut auf. Ursache ist die Ansammlung von Keratin in den Poren, häufig begünstigt durch zu reichhaltige Pflegecremes, kleine Hautverletzungen oder verstopfte Talgdrüsen.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [Mischhaut>>](#) oder [ölige, unreine Haut>>](#)



Bei öliger Haut ohne Pickel kann man sich dennoch an der Pflege für ölige, unreine Haut orientieren. Entzündungshemmende Stoffe wie Azelainsäure, Schwefel oder Hypochlorous Acid sind in diesem Fall jedoch nicht nötig. Besser geeignet sind Inhaltsstoffe wie Niacinamide, Retinoide oder AHA/BHA (Säure).

Zusätzliche Pflegehinweise:

- **Absolutes Ausdrück-Verbot:** Niemals selbst ausdrücken oder aufstechen! Platzt die Zystenkapsel unter der Haut, drohen schwere Entzündungen und Narben.
- **Konsequenter Sonnenschutz:** Täglich nicht-komedogener Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- **Vorbeugung:** BHA (Salicylsäure) und Retinoide halten die Poren frei. (Wichtig: Bestehende Zysten lassen sich durch Kosmetik nicht auflösen).
- **Leichte Texturen:** Keine schweren, abdichtenden (okklusiven) Cremes oder Gesichtöle verwenden, um weitere Porenverstopfungen zu vermeiden.
- **Erste Hilfe:** Bei leichter Entzündung oder Spannung können warme Kompressen den Druck bis zum Arztbesuch lindern.

Professionelle Anwendungen: Dermatologische Entfernung (kleiner chirurgischer Eingriff oder Stanzbiopsie durch Fachpersonal). Die Zyste muss mitsamt ihrer Kapsel entfernt werden, da sie sonst immer wieder nachwächst.

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Bei entzündeten Zysten ggf. antiseptische oder antibiotische Cremes (teilweise verschreibungspflichtig)

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Milien / Grießkörner

Milien sind kleine, weißliche bis hautfarbene Knötchen unter der Hautoberfläche. Da sie nicht aus Talg, sondern aus eingeschlossenem Keratin (abgestorbenen Hautzellen) bestehen, können alle Hauttypen betroffen sein. Besonders anfällig ist trockenere oder reifere Haut, da sich hier die Hautschüppchen langsamer lösen. Aber auch ölige Haut kann betroffen sein, wenn sie durch zu reichhaltige, abdichtende Pflegeprodukte "überpflegt" wird und das Keratin dadurch in der Pore eingeschlossen wird.

Routine- und Produkt-Empfehlungen je nach Hauttyp: Siehe

- [normale Haut>>](#)
- [trockene Haut>>](#)
- [ölige, unreine Haut>>](#)
- [Mischhaut>>](#)



Bei öliger Haut ohne Pickel kann man sich dennoch an der Pflege für ölige, unreine Haut orientieren. Entzündungshemmende Stoffe wie Azelainsäure, Schwefel oder Hypochlorous Acid sind in diesem Fall jedoch nicht nötig. Besser geeignet sind Inhaltsstoffe wie Niacinamide, Retinoide oder AHA/BHA (Säure).

Zusätzliche Pflegehinweise:

- Absolutes Ausdrück-Verbot: Milien haben keine Pore als Ausgang. Selbstausdrücken führt nur zu Gewebeerletzungen, Entzündungen und Narben.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich nicht-komedogener Breitband-Sonnenschutz (LSF 50+) mit hohem UVA-Schutz verwenden.
- Leichte Texturen: Atmungsaktive Pflege verwenden, um die Haut nicht zu versiegeln (besonders an der Augenpartie).
- Vorbeugung: Regelmäßige sanfte Peelings (AHA/BHA) und Retinoide verhindern, dass neues Keratin eingeschlossen wird.

Professionelle Anwendungen: Meist werden Milien von Kosmetiker:innen oder Dermatolog:innen entfernt. Dazu werden sie vorsichtig aufgestochen und der Inhalt herausgedrückt.

Hinweis: Kosmetik löst bestehende Milien nicht auf! Milien verschwinden in der Regel nicht von selbst, vor allem wenn sie schon ausgereift und fest sind. Die Lösungen lassen sich grob in zwei Kategorien einteilen: präventiv und entfernend. Kurz gesagt: Vorbeugung kann das Entstehen reduzieren, aber bestehende Milien müssen in der Regel manuell entfernt werden, wenn sie stören.

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte: Bei sehr starker Neigung ärztlich verschriebene, hochkonzentrierte Retinoide (z. B. Tretinoin, Adapalen) zur beschleunigten Zellerneuerung.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Schuppenflechte (Psoriasis)

Psoriasis zeigt sich durch rote, schuppige Plaques, meist an Ellbogen, Knien oder Kopfhaut. Betroffen können alle Hauttypen sein, häufig tritt sie bei genetischer Veranlagung oder bei belastetem Immunsystem auf. Ursache ist eine Autoimmunreaktion, bei der die Hautzellen sich zu schnell erneuern.

Routine- und Produkt-Empfehlungen je nach Hauttyp: Siehe

- [normale Haut>>](#)
- [trockene Haut>>](#)
- [ölige, unreine Haut>>](#)
- [Mischhaut>>](#)



Pflegehinweise bei Psoriasis:

- Schuppenlöser: Salicylsäure (BHA) oder Urea helfen, Schuppenschichten sanft abzutragen.
- Feuchtigkeit: Glycerin, Panthenol und Ceramide lindern Juckreiz und stärken die Barriere.
- Sanfte Reinigung: Aggressive Tenside und mechanische Peelings strikt meiden, um neue Entzündungsschübe durch Reizung zu verhindern.
- Konsequenter Sonnenschutz: Täglich einen Breitband Sonnenschutz (LSF 50+) verwenden. Zwar kann medizinisches UV Licht die Heilung fördern (Lichttherapie), doch ein normaler Sonnenbrand muss unbedingt vermieden werden. Jede Hautverletzung wie beispielsweise ein Sonnenbrand kann nämlich neue Schübe der Schuppenflechte auslösen. Zudem machen schuppenlösende Wirkstoffe wie Salicylsäure die Haut empfindlicher gegenüber der Sonne.

Professionelle Anwendungen: Medizinische Lichttherapie (UVB), Lasertherapie, oder Cold Plasma. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

- Topisch: Kortisonhaltige Salben, Vitamin D Derivate oder Dithranol zur lokalen Anwendung auf der Haut.
- Systemische Anwendung: Verschreibungspflichtige Medikamente zur Regulierung der Immunantwort bei mittelschweren bis schweren Formen.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Neurodermitis (Atopische Dermatitis)

Neurodermitis zeigt sich durch trockene, juckende und entzündliche Hautstellen, häufig an Ellenbogen, Knien, Gesicht oder Hals. Betroffen sind meist trockene Hauttypen, oft genetisch prädisponiert. Ursache ist eine gestörte Hautbarriere kombiniert mit einer Überempfindlichkeit des Immunsystems.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [trockene Haut>>](#)



Der Fokus liegt auf der konsequenten Rückfettung und der Beruhigung des Juckreizes. Da die Hautbarriere bei Neurodermitis lückenhaft ist (ähnlich wie eine Mauer mit fehlendem Mörtel), verliert die Haut massiv Feuchtigkeit und lässt Schadstoffe leichter eindringen.

Zusätzliche Pflegehinweise:

- Intensive Rückfettung und Barriereaufbau: Die tägliche Basispflege mit Ceramiden, Panthenol und Glycerin ist essenziell.
- Es sollten konsequent Produkte ohne Duftstoffe, Farbstoffe oder austrocknenden Alkohol verwendet werden.
- Beruhigende Wirkstoffe wie Allantoin, Aloe Vera oder Nachtkerzenöl können Entzündungen mildern.
- Konsequenter Sonnenschutz: Ein hoher Sonnenschutz (LSF 50+) ist wichtig, da Entzündungen die Haut anfälliger für UV Schäden machen. Es sollten bevorzugt mineralische Filter oder sehr verträgliche moderne Filter ohne Duftstoffe genutzt werden, um Irritationen zu vermeiden.

Professionelle Anwendungen: Medizinische Lichttherapie (UVB) oder Cold Plasma. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

- Topisch: Kortisonhaltige Salben oder immunmodulierende Cremes wie Calcineurin Inhibitoren zur lokalen Behandlung von Schüben.
- Unterstützung: Antihistaminika zur Linderung von starkem Juckreiz, besonders um nächtliches Aufkratzen zu verhindern.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Pityriasis alba

Pityriasis alba zeigt sich durch helle, blasse Flecken auf der Haut, die oft leicht schuppig wirken können. Diese treten meist im Gesicht, an den Oberarmen oder am Oberkörper auf. Betroffen sind häufig Kinder und Jugendliche mit einem eher trockenen Hauttyp oder einer Neigung zu Neurodermitis. Ursache ist eine harmlose Entzündungsreaktion der Haut, die zu einem vorübergehenden Verlust von Farbpigmenten führt.

Routine- und Produkt-Empfehlungen: Siehe [trockene Haut>>](#)



Zusätzliche Pflegehinweise:

- Sanfte Feuchtigkeitspflege: Eine regelmäßige Anwendung von Produkten mit Glycerin, Panthenol oder Ceramiden hilft dabei, die trockenen Stellen zu glätten und die Hautbarriere zu stabilisieren.
- Milde Reinigung: Es sollten ausschließlich reizfreie und sanfte Reinigungsprodukte verwendet werden, um die Haut nicht zusätzlich auszutrocknen oder zu irritieren.
- Konsequenter Sonnenschutz: Ein täglicher Breitband Sonnenschutz (LSF 50+) ist hier besonders wichtig. Er schützt nicht nur die empfindlichen hellen Stellen, sondern verhindert auch, dass die restliche Haut stark bräunt, wodurch der optische Kontrast zu den hellen Flecken abgemildert wird.

Professionelle Anwendungen: In der Regel sind keine invasiven Behandlungen notwendig, da die Flecken meist von selbst abheilen.

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

- Beruhigende Basispflege: Regenerierende Cremes aus der Apotheke wie beispielsweise Produkte mit hohem Panthenol Anteil unterstützen die Heilung der Hautoberfläche.
- Ärztliche Abklärung: In seltenen Fällen können kurzzeitig sehr milde medizinische Salben verschrieben werden, um die leichte Entzündung zu stoppen.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Herpes simplex (Lippenherpes)

Schmerzhafte, nässende und juckende kleine rot-gelbe Bläschen, meist in Gruppen an den Lippen oder am Hautrand. Betroffen können alle Hauttypen sein. Ursache ist die Reaktivierung des Herpes-simplex-Virus (HSV-1), oft ausgelöst durch Stress, ein geschwächtes Immunsystem, starke Sonnenstrahlung oder mechanische Reize.

Routine- und Produkt-Empfehlungen je nach Hauttyp: Siehe

- [normale Haut>>](#)
- [trockene Haut>>](#)
- [ölige, unreine Haut>>](#)
- [Mischhaut>>](#)



Gezielte Anwendung: In der akuten Phase (Bläschenbildung) sollten die Stellen eher trocken gehalten werden, um eine Ausbreitung der infektiösen Flüssigkeit zu vermeiden. Wirkstoffe wie Panthenol oder Aloe Vera werden erst in der späteren Heilungsphase wichtig, um die entstehende Kruste geschmeidig zu halten und schmerzhaftes Aufreißen zu verhindern.

Vorsichtiger Umgang: Die Bläschen dürfen keinesfalls aufgerissen oder ausgedrückt werden. Zur Pflege sollten Einmal-Wattestäbchen verwendet werden, um den Kontakt mit den Fingern und eine Verschleppung der Viren zu vermeiden.

Konsequenter Sonnenschutz: Ein Lippenpflegestift mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50+) ist eine wichtige Präventionsmaßnahme, da starke UV Strahlung ein bekannter Auslöser für neue Herpes-Ausbrüche ist.

Professionelle Anwendungen:

- Cold Plasma kann unterstützend wirken, da sie keimreduzierend wirkt und die Abheilung der betroffenen Stellen beschleunigen kann. Mehr dazu siehe [professionelle Anwendungen>>](#)
- Dermatologische Beratung: Bei besonders schweren, schmerzhaften oder sehr häufig wiederkehrenden Ausbrüchen sollte eine fachärztliche Beratung in Anspruch genommen werden.

Medizinische / apothekenpflichtige Produkte:

- Antivirale Therapie: Die Anwendung von antiviralen Cremes oder Gelen wie beispielsweise mit dem Wirkstoff Aciclovir sollte idealerweise bereits beim ersten Kribbeln erfolgen.
- Austrocknende Mittel: Spezielle Zinkgele können in der Bläschenphase helfen, die betroffene Stelle gezielt auszutrocknen.

Wichtiger Hinweis: Für eine sichere Diagnose und eine medizinische Behandlung sollte unbedingt ein Arzt hinzugezogen werden.

Zusammenfassung alle Hauttypen & Hautzustände

Die vier Basis Hauttypen

Hauttyp / Zustand	Einordnung	Anpassung der Pflege / Routine	Ergänzende Wirkstoffe (wirksamste zuerst)
Normale Haut	Basis-Hauttyp	Ausgewogene Pflege, Hautbarriere erhalten, UV-Schutz	Antioxidantien, Niacinamid, Vitamin C, Hyaluronsäure
Trockene Haut	Basis-Hauttyp	Intensivere Feuchtigkeit, reichhaltigere Texturen, Barrierschutz	Ceramide, Fettsäuren, Squalan, Glycerin, Hyaluronsäure, Panthenol
Ölige, unreine Haut	Basis-Hauttyp	Leichte Texturen, talgregulierende Wirkstoffe, porenreinigende Pflege	Salicylsäure (BHA), Niacinamid, Retinoide, Azelainsäure, Zink PCA
Mischhaut	Basis-Hauttyp	Unterschiedliche Pflege je nach Gesichtspartie	Niacinamid, Hyaluronsäure, Ceramide, Panthenol

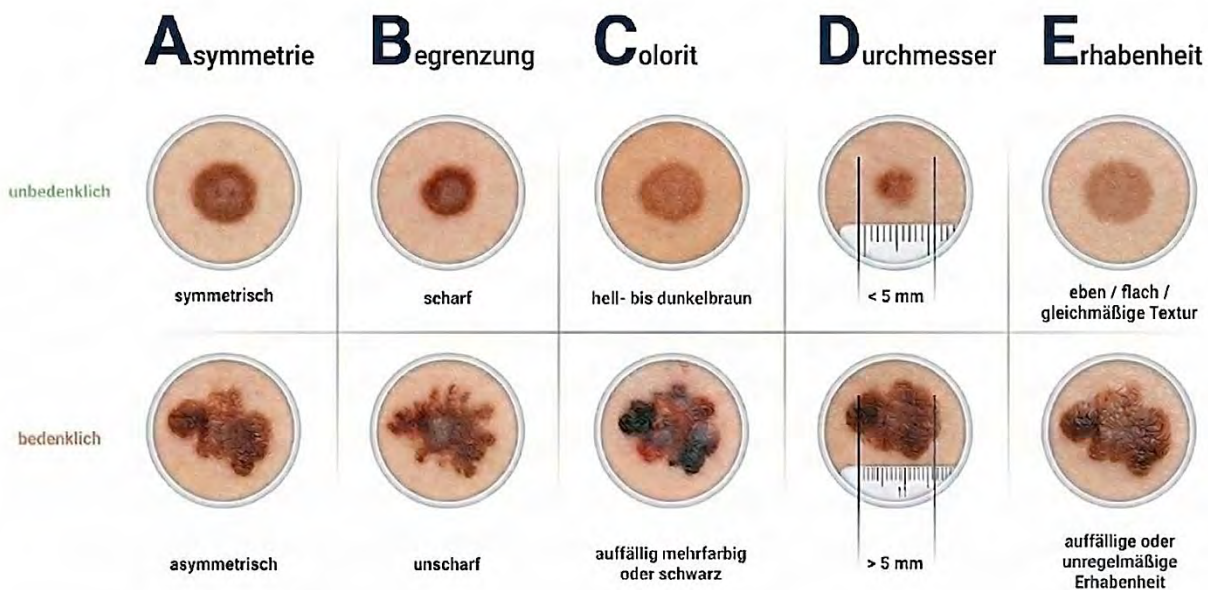
Zusätzliche Hautzustände / Probleme

Problem / Zustand	Einordnung	Anpassung / Pflegefokus	Ergänzende Wirkstoffe (wirksamste zuerst)
Akne vulgaris	häufig ölige oder Mischhaut	Porenreinigung, entzündungshemmende Wirkstoffe	Retinoide, Benzoylperoxid, Salicylsäure, Azelainsäure, Niacinamid
Seborrhoisches Ekzem	häufig ölige oder Mischhaut	antimykotische und beruhigende Pflege	Ketoconazol, Ciclopirox, Zinkpyrithion
Aknenarben	nach Akne bei allen Hauttypen	Hauterneuerung fördern, Kollagen stimulieren	Retinoide, AHA-Säuren, Vitamin C, Peptide
Erweiterte Poren	häufig fettige oder Mischhaut	Talgregulierung, Elastizität fördern	Salicylsäure (BHA), Niacinamid, Retinoide
Empfindliche Haut	alle Hauttypen	Minimalistische Routine, reizfreie Produkte, Duftstoffe vermeiden	Panthenol, Centella Asiatica, Bisabolol, Allantoin, Haferextrakt
Gestörte Hautbarriere	häufig trocken oder Mischhaut	Barrierschutz stärken, reichhaltige Pflege, sanfte Reinigung	Ceramide, Cholesterol, Fettsäuren, Panthenol, Squalan, Niacinamid
Rosazea	häufig normale oder trockene Haut	reizfreie Pflege, entzündungshemmende Wirkstoffe	Azelainsäure, Niacinamid, Grünte-Extrakt, Centella Asiatica
Couperose	häufig normale oder Mischhaut	Gefäße beruhigen, Reize vermeiden	Vitamin K, Rutin, Roskastanienextrakt, Bisabolol
Periorale Dermatitis	häufig normale bis Mischhaut	minimalistische Pflege, reizfreie Produkte	Zink, Panthenol, Niacinamid

Kontaktdermatitis / allergische Reaktionen	alle Hauttypen	reizfreie Pflege, Produkte reduzieren	Panthenol, Allantoin, Bisabolol
Lupus erythematodes (kutane Form)	häufig normale oder trockene Haut	extrem sanfte Pflege, Fokus auf Entzündungshemmung	Niacinamid, Panthenol, Aloe Vera, Allantoin
Trockene Fetthaut (Seborrhoea Sicca)	häufig ölige oder Mischhaut	Wasserflutung statt Fettung; Barriere stärken	Glycerin, Urea (niedrig dosiert), Panthenol, Niacinamid, Hyaluronsäure, Ceramide
Reife Haut	alle Hauttypen (häufig trockene)	Regeneration unterstützen, Feuchtigkeit und Barrierschutz	Retinoide, Peptide, Vitamin C, Niacinamid, Ceramide
Hyperpigmentierung / Melasma / Solar Lentiginos	alle Hauttypen	konsequenter UV-Schutz, Wirkstoffe langsam einführen	Retinoide, Tranexamsäure, Kojisäure, Alpha-Arbutin, Vitamin C, Azelainsäure
Durch Sonne beanspruchte Haut	alle Hauttypen	antioxidativer Schutz und Regeneration	Vitamin C, Niacinamid, Antioxidantien, Panthenol
Hefepilze (Gattung Malassezia) • Fungal Akne • Seborrhoisches Ekzem • Pityriasis versicolor	häufig ölige oder Mischhaut	Malassezia-sichere Routine (keine Fettsäuren/Öle), antimykotisch	Ketoconazol, Pirocton-Olamin, Zink-Pyrithion, Salicylsäure (BHA)
Fadenpilz (Dermatophyten) • Tinea corporis (Körperpilz) • Tinea pedis (Fußpilz)	alle Hauttypen	Trockenhaltung, Infektionsschutz, medizinische Behandlung	Clotrimazol, Terbinafin, Miconazol (meist als Arzneimittel)
Keratosis pilaris	häufig trockene Haut	sanfte Keratolyse und Feuchtigkeit	Urea, Milchsäure, Salicylsäure
Talgzysten (Epidermoidzysten)	häufig ölige oder Mischhaut	nicht ausdrücken, professionelle Entfernung	Präventiv: Retinoide, AHA, BHA

Milien / Grießkörner	alle Hauttypen	nicht ausdrücken, professionelle Entfernung	Präventiv: Retinoide, AHA, BHA
Schuppenflechte (Psoriasis)	alle Hauttypen	entzündungshemmende Pflege, Barrierschutz	Urea, Salicylsäure, Niacinamid
Neurodermitis (Atopische Dermatitis)	häufig trockene Haut	sehr sanfte Reinigung, fettreiche Barrierschutzpflege	Ceramide, Colloidal Oatmeal, Panthenol, Squalan
Pityriasis alba	häufig trockene Haut	Feuchtigkeit und Hautbarriere stärken	Ceramide, Panthenol, Niacinamid
Herpes simplex (Lippenherpes)	alle Hauttypen	antivirale Behandlung notwendig	Aciclovir (topisch/oral)

Die ABCDE-Regel zur Hautkrebs-Früherkennung



Um deine Haut gesund zu halten, hilft ein einfacher Selbstcheck. Achte bei deinen Muttermalen auf diese fünf Warnsignale:

A wie Asymmetrie: Ein harmloses Muttermal ist meist gleichmäßig rund oder oval. Wenn ein Fleck eine unregelmäßige Form hat und sich nicht in zwei spiegelgleiche Hälften teilen lässt, sollte ein Facharzt einen Blick darauf werfen.

B wie Begrenzung: Gesunde Male haben in der Regel einen scharfen und glatten Rand. Wirkt die Begrenzung jedoch ausgefranst, zackig oder verwaschen, ist das ein wichtiges Signal für eine Untersuchung.

C wie Colorit (Farbe): Ein gleichmäßiger Farbton ist meist ein gutes Zeichen. Wenn ein Fleck verschiedene Farben zeigt, zum Beispiel eine Mischung aus Hellbraun, Schwarz oder rötlichen Punkten, ist Vorsicht geboten.

D wie Dynamik: Hier geht es um die Veränderung. Wenn ein Muttermal in kurzer Zeit seine Größe, Form oder Farbe verändert, sollte dieser Prozess unbedingt medizinisch abgeklärt werden.

E wie Erhabenheit: Achte auf die Oberfläche. Wenn ein Mal nicht mehr flach ist, sondern sich plötzlich tastbar nach oben wölbt oder eine raue, knotige Textur bekommt, gehört es dermatologisch untersucht.

Hinweise zur Vorsorge und Untersuchung

Die Anwendung der ABCDE-Regel dient der Unterstützung bei der Früherkennung, kann jedoch keine fundierte medizinische Diagnose ersetzen.

- Das Zutreffen eines oder mehrerer Kriterien bedeutet nicht zwangsläufig das Vorliegen einer Krebserkrankung. Es signalisiert lediglich die Notwendigkeit einer fachmännischen Abklärung.
- Bei Auffälligkeiten ist eine Muttermalkontrolle durch einen Dermatologen der sicherste Weg, um Zweifel auszuschließen.
- Es wird eine professionelle jährliche Untersuchung empfohlen.

Narben

Narben entstehen, wenn sich die Haut nach einer Verletzung, einem Eingriff oder einer Entzündung wie zum Beispiel Akne nicht vollständig regenerieren kann. Dabei kann es zu Verhärtungen, Verfärbungen, Erhebungen oder Einsenkungen kommen. Je nach Ausprägung und Hauttyp unterscheidet man zwischen flachen, wulstigen (hypertrophen), eingesunkenen (atropen) und Keloidnarben.

Für eine sichtbare Verbesserung des Narbenbildes sind Geduld, gezielte Pflege und bei Bedarf auch professionelle Behandlungen entscheidend.

Pflegeprodukte bei Narben

Silikongel gilt derzeit als die wirksamste Methode zur unterstützenden Narbenpflege. Es hilft, das Gewebe geschmeidiger zu machen, Rötungen zu reduzieren und die natürliche Hautheilung zu fördern.

Hauptwirkstoffe im Silikongel:

- **Dimethicone** bildet einen atmungsaktiven Schutzfilm, der Feuchtigkeit bindet, das Narbengewebe weich hält und die Haut glättet.
- **Cyclopentasiloxane** ist ein leicht verdunstendes Silikon, das das Auftragen erleichtert und ein seidiges Hautgefühl hinterlässt.
- **Dimethicone Crosspolymer** stabilisiert die Gelstruktur und unterstützt die schützende Wirkung auf der Hautoberfläche.

Wichtig: Ist die Narbe tagsüber der Sonne ausgesetzt und nicht durch Kleidung geschützt, sollte unbedingt ein Sonnenschutz mit mindestens LSF 50 verwendet werden! Gerade bei Narben ist UV-Schutz entscheidend, da Sonnenstrahlung die Narben dunkler und sichtbarer machen kann. Andere Produkte mit Wirkstoffen wie Vitamin E, Allantoin, Zwiebelextrakt oder Panthenol können die Narbenpflege zusätzlich unterstützen. Nach aktuellem wissenschaftlichem Stand bleibt Silikongel jedoch die effektivste Wahl.

Beispiel für die Anwendung:

Morgens: Silikongel (z. B. von evolsin®) oder Contractubex® auf die Narbe auftragen, einreiben und gut einziehen lassen. Ggf. danach LSF 50+ auftragen. Wichtig: Die Reihenfolge nicht umkehren, da sich die Wirkungen sonst aufheben!

Abends: Silikongel oder Contractubex® auftragen, einreiben und gut einziehen lassen.

Ob eine Kombination mit Contractubex® notwendig oder empfehlenswert ist, hängt vom individuellen Hautzustand und den Bedürfnissen ab. Für die meisten Narben reicht die Anwendung eines hochwertigen Silikongels allein aus, da es der Goldstandard für Narbenpflege ist und sehr effektiv bei der Regulation des Narbengewebes wirkt.

Vergleich: Contractubex® Gel und Silikongel (z. B. evolsin®)

Eigenschaften	Contractubex® Gel	Silikongel
Wirkung auf frische Narben	Gut, insbesondere entzündungshemmend und juckreizlindernd.	Sehr gut, da Feuchtigkeit erhalten bleibt und überschießende Narbenbildung gehemmt wird.
Wirkung auf ältere Narben	Eingeschränkt wirksam.	Deutlich wirksamer, auch bei hypertrophen oder atrophen Narben.
Studienlage	Uneinheitlich; teils positive Effekte, aber nicht durchgehend belegt.	Sehr gut belegt; gilt weltweit als Goldstandard.
Anwendungsform	Leichtes Gel, zieht schnell ein.	Gel oder Pflaster, bildet einen dauerhaften Schutzfilm.
Sichtbarkeit im Alltag	Unauffällig.	Unauffällig (Gel), sichtbar (Pflaster).
Hauptnutzen	Linderung von Entzündung, Juckreiz und Schwellung in der frühen Phase.	Langzeitschutz, Regulierung der Narbenstruktur, Vorbeugung von übermäßiger Narbenbildung.

Narbenpflaster oder Narbengel – was ist besser

Silikonpflaster und Silikongel wirken ähnlich, indem sie eine atmungsaktive Schicht über der Narbe bilden, Feuchtigkeit speichern und das Narbenbild verbessern. Juckreiz und Rötungen werden gelindert. Narbenpflaster können jedoch als störend empfunden werden. Sie sind sichtbar, können verrutschen und unter Wärme Schwitzen verursachen, was Hautirritationen begünstigt. Zudem müssen sie häufig gewechselt werden. Narbengel ist unauffälliger, flexibel aufzutragen und bietet mehr Komfort. Es verteilt sich gleichmäßig und eignet sich besonders für Gesicht und schwer zugängliche Stellen.

Kann Silikongel bei Falten helfen?

Silikongel ist für Narben entwickelt, nicht für Falten. Zwar kann die Haut an der behandelten Stelle glatter wirken, doch eine echte Anti-Aging-Wirkung ist nicht belegt. Für Falten sind Wirkstoffe wie Retinoide besser geeignet.

Wichtiger Hinweis zur Anwendung

Silikongel sollte nur gezielt auf Narben aufgetragen werden. Wird es großflächig, besonders im Gesicht verwendet, kann es die Poren verstopfen, Pickel und Unreinheiten fördern sowie bei empfindlicher Haut zu Irritationen führen. Grund: Der Silikonfilm versiegelt die Haut, was bei Narben gewünscht ist, aber bei gesunder Haut schnell zu Problemen führen kann.

Produktempfehlungen bei Narben



Professionelle Behandlungen zur Narbenminderung

Neben der Heimpflege stehen apparative Methoden zur Verfügung, die helfen können, das Narbenbild deutlich zu verbessern, je nach Art und Ausprägung der Narbe:

Behandlung	Beschreibung
(RF-)Microneedling	Fördert die Kollagenneubildung, glättet Narben und verbessert die Hautstruktur sichtbar.
Plasma Pen	Mit einem Aufsatz werden gezielte Impulse gesetzt, um die Haut zu erneuern und Narben zu glätten; ideal für die punktuelle Behandlung kleinerer Narben.
Fraktionales Plasma	Bei größeren Narben kann die fraktionale Technik unterstützen. Mit einem größeren Aufsatz lassen sich auch ausgedehnte Narbenflächen effektiv behandeln und das Hautbild sichtbar verfeinern.
Cold Plasma	Unterstützt die Regeneration und Erneuerung der Hautzellen; ideal zur Unterstützung der Wundheilung.
Narbenpigmentierung	<ul style="list-style-type: none"> • In manchen Fällen, insbesondere wenn Narben dauerhaft heller oder dunkler als der umgebende Hautton bleiben, kann eine Narbenpigmentierung (Permanent Camouflage) helfen. Dabei wird die Narbe farblich an den natürlichen Hautton angepasst, ähnlich einer Tätowierung, jedoch mit speziell für die Haut entwickelten Pigmenten. So wirkt die Narbe im Alltag deutlich unauffälliger. • Zusätzlich entsteht beim Pigmentieren ein ähnlicher Effekt wie beim Microneedling: Durch feine Mikroverletzungen wird die Hautregeneration angeregt und die Narbe geglättet. • Wichtig: Die Narbe muss dafür vollständig ausgeheilt sein (mindestens 12 Monate).
Weitere	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe professionelle Behandlungen>>

💡 Fazit: Professionelle Verfahren wie Microneedling oder Plasma-Technologien fördern die Regeneration und glätten das Gewebe effektiv. Als begleitende Heimpflege unterstützen Silikongel oder Silikonpflaster die Ergebnisse, insbesondere bei frischen oder erhabenen Narben. Bei farblichen Abweichungen bietet eine medizinische Pigmentierung die Möglichkeit zur optischen Anpassung an den Hautton.

Wichtig ist der Ausschluss von Keloid-Narben, da mechanische oder thermische Reizungen hier zu verstärktem Wachstum führen können. Solche Behandlungen sollten in diesem Fall nur nach fachärztlicher Rücksprache erfolgen.

Wirkstoff-Katalog

Retinoide sind Vitamin-A-Wirkstoffe und gehören zu den wissenschaftlich belegten Inhaltsstoffen, die die Haut langfristig verbessern. Sie regen die Zellerneuerung an, glätten Falten, helfen bei Unreinheiten und gleichen Pigmentflecken aus.

Retinoide	Beschreibung
Retinylester	Mildeste und verträglichste Form von Retinoiden. Sie müssen erst im Körper in Retinol umgewandelt werden und eignen sich gut für empfindliche Haut oder den Einstieg.
Retinol	Klassiker unter den Retinoiden und wirkt gegen Falten, Unreinheiten, Pigmentflecken und verbessert die Hautstruktur. Besonders geeignet für ölige Haut oder bei Akne.
Retinal (Retinaldehyd)	Direkte Vorstufe der Retinsäure und das stärkste frei erhältliche Retinoid. Es wird schnell aufgenommen und gilt als besonders effektiv, vor allem in verkapselter Form, da diese stabiler ist.
Retinsäure (Vitamin-A-Säure)	Aktivste, aber verschreibungspflichtige Form. Sie wirkt stark gegen Akne und fördert die Hauterneuerung, kann aber auch Reizungen verursachen und sollte ärztlich begleitet werden.
Bakuchiol	pflanzliche, gut verträgliche Alternative zu Retinol. Es wirkt entzündungshemmend und reizt die Haut kaum – ideal bei empfindlicher Haut oder Rosazea. Die Studienlage ist jedoch noch nicht so umfangreich wie bei klassischen Retinoiden.

Anwendungshinweise zu Retinoiden

- Alle Retinoide sind licht- und luftempfindlich: Immer lichtgeschützt aufbewahren.
- Retinoide erhöhen Lichtempfindlichkeit, daher nur abends verwenden und tagsüber unbedingt Sonnenschutz verwenden.
- Schwangere und stillende Frauen sollten Retinoide vermeiden.

Anwendungstipps

- Start mit niedrigen Konzentrationen (z.B. Retinol: 0,1-0,5 % oder Retinal: 0,05-0,1 %).
- Zu Beginn 1-2 Mal pro Woche, Häufigkeit langsam steigern.
- „Sandwich-Methode“ für sensible Haut: Creme – Retinoid – Creme.
- Nasolabialfalten und Mund- und Augenbereich bei Empfindlichkeit auslassen.

Wirkstoffe	Beschreibung
Allantoin	Ein echter Klassiker für empfindliche Haut. Es fördert die Zellregeneration, wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Wundheilung, ideal bei gereizter, geröteter oder strapazierter Haut.
Beta-Glucan	Ein hochwirksamer, beruhigender und feuchtigkeitsspendender Inhaltsstoff. Er stärkt die Hautbarriere, lindert Rötungen und unterstützt das Immunsystem der Haut, besonders hilfreich bei empfindlicher oder geschwächter Haut.
Betain	Betain, auch als Trimethylglycin bekannt, ist ein feuchtigkeits-spendender Wirkstoff, der die Haut vor Austrocknung schützt. Es wirkt zellschützend, reduziert Irritationen und gleicht den Wasserhaushalt der Haut aus.
Bisabolol	Der entzündungshemmende Hauptwirkstoff der Kamille beruhigt gereizte Haut, lindert Rötungen und unterstützt die Heilung bei kleinen Hautverletzungen oder nach Behandlungen. Besonders gut verträglich – ideal für empfindliche oder zu Irritationen neigende Haut.
Centella Asiatica (Tigergras)	Ein pflanzlicher Wirkstoff mit beruhigenden, wundheilenden und antioxidativen Eigenschaften. Ideal für empfindliche, gestresste oder zu Rötungen neigende Haut. Regt die Kollagensynthese an.
Ceramide	Ceramide sind essentielle Lipide, die die Hautbarriere stärken und die Haut vor äußeren Einflüssen schützen. Sie eignen sich besonders für trockene, empfindliche oder reife Haut. Ceramide lindern Reizungen, verbessern die Feuchtigkeitsbindung und sorgen für ein geschmeidiges Hautgefühl – besonders in Kombination mit Hyaluronsäure oder Glycerin.
Ectoin	Ein multifunktionaler Anti-Aging- und Schutzwirkstoff. Ectoin wirkt stark antioxidativ, schützt die Haut vor Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung und Feinstaub und stabilisiert die Hautbarriere. Zudem spendet es langanhaltend Feuchtigkeit, reduziert Irritationen und wirkt beruhigend – ideal für empfindliche, gestresste und reife Haut.
Fermente (Postbiotika)	Fermentierte Wirkstoffe stärken das Hautmikrobiom und die natürliche Schutzfunktion der Haut. Sie helfen, schädliche Bakterien zu hemmen, und beruhigen empfindliche oder gestresste Haut. Besonders geeignet sind sie bei Haut, die zu Rötungen oder Irritationen neigt.
Glycerin	Glycerin bindet Feuchtigkeit und stärkt die Hautbarriere. In Kombination mit Hyaluron oder Ceramiden ist es besonders wirksam. Bei purer Anwendung kann es in trockener Luft austrocknend wirken.

Wirkstoffe	Beschreibung
Grüner Tee-Extrakt	Ein starkes Antioxidans mit entzündungshemmender Wirkung. Schützt vor Umweltschäden, beruhigt die Haut und kann Rötungen sowie Unreinheiten lindern.
Hamamelis	Hamamelis wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Sie hilft, die Poren zu verfeinern, Rötungen zu mildern und die Talgproduktion auszugleichen, ideal bei empfindlicher, unreiner oder fettiger Haut.
Hyaluron	<p>Hyaluron spendet Feuchtigkeit, unterstützt die Regeneration und fördert die Wundheilung. Je nach Molekülgröße wirkt es unterschiedlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hochmolekular: Bildet einen feuchtigkeitsspendenden Film und polstert sofort auf. • Niedermolekular: Spendet langanhaltend Feuchtigkeit. • Ultraniedermolekular: Wirkt etwas tiefer, kann aber empfindliche Haut reizen. <p><u>Wichtig:</u> Hyaluron bindet Wasser wie ein Schwamm und kann bei der Anwendung auf trockener Haut Feuchtigkeit entziehen, daher Hyaluron immer auf feuchter Haut anwenden. Besonders gut wirkt es in Kombination mit Inhaltsstoffen wie Glycerin, Aloe Vera oder Panthenol.</p>
Hypochlorous Acid (Hypochlorige Säure)	Ein mildes, antimikrobielles Mittel, das Hautirritationen reduziert und die Heilung kleiner Wunden oder entzündeter Stellen unterstützt. Hypochlorige Säure wirkt beruhigend, desinfizierend und schützt die Haut vor schädlichen Keimen – besonders geeignet für empfindliche oder zu Akne neigende Haut.
Licochalcone A	Dieser aus der Süßholzwurzel gewonnene Wirkstoff zählt zu den stärksten Antioxidantien zur Beruhigung von Hautirritationen. Er ist besonders effektiv darin, Mikro-Entzündungen zu lindern und die Hautruhe wiederherzustellen. Zudem schützt er die Hautzellen vor oxidativem Stress und unterstützt die Haut dabei, widerstandsfähiger gegen äußere Reize zu reagieren.
Niacinamid (Vitamin B3)	Niacinamid ist ein echtes Multitalent: Es reduziert sichtbar vergrößerte Poren, wirkt regulierend bei Unreinheiten und Rötungen und stärkt zugleich die Hautbarriere. Der Teint wirkt ebenmäßiger, klarer und insgesamt ausgeglichener. Auch bei Hyperpigmentierungen zeigt Niacinamid aufhellende Effekte.
Panthenol (Vitamin B5)	Panthenol spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit und beruhigt gestresste oder gereizte Haut. Ideal für trockene oder empfindliche Haut. Es unterstützt die Regeneration der Hautbarriere, lindert Rötungen und fördert die Heilung kleinerer Verletzungen. Besonders effektiv ist Panthenol in Kombination mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen.

Wirkstoffe	Beschreibung
Peptide	<p>Peptide bestehen aus Aminosäureketten und unterstützen wichtige Hautfunktionen. Sie fördern die Hautregeneration, stärken die Schutzbarriere und können entzündungshemmend wirken. In der Anti-Aging-Pflege sind sie besonders beliebt, da sie sichtbar die Hautstruktur verbessern. Zu den wichtigsten Peptidarten zählen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Matrixyl 3000</u>: Regt die Kollagen- und Elastinproduktion an. • <u>Argireline (Acetyl Hexapeptid-8)</u>: Wirkt mimikentspannend und mildert feine Linien. • <u>Kupferpeptide</u>: Unterstützen Heilungsprozesse, wirken antioxidativ und fördern die Zellerneuerung.
Q10	<p>Q10 schützt vor freien Radikalen, stärkt die Zellenergie und glättet feine Falten. Es ist ein bewährter Klassiker, jedoch weniger kraftvoll als Retinol oder Vitamin C. Dennoch überzeugt Q10 durch Verträglichkeit sowie Schutzwirkung und harmoniert perfekt mit anderen Wirkstoffen.</p>
Roskastanie	<p>Dieser Extrakt ist besonders für seine gefäßstärkenden und abschwellenden Eigenschaften bekannt. Er enthält den Wirkstoff Aescin, der die Kapillarwände festigt und die Durchblutung reguliert. In der Hautpflege wird er bevorzugt bei Couperose, Rosacea oder müden Beinen eingesetzt, um Rötungen und Stauungen entgegenzuwirken.</p>
Ruscus (Mäusedorn)	<p>Mäusedorn-Extrakt wirkt stark gefäßverengend und entzündungshemmend. Er unterstützt die Spannkraft der Venen und reduziert die Sichtbarkeit feiner Äderchen. Da er zudem den Lymphfluss fördert, ist er ein idealer Inhaltsstoff zur Beruhigung von geröteter Haut und zur Milderung von Schwellungen, insbesondere in der Augenpartie.</p>
Schwefel (Sulfur)	<p>Schwefel besitzt antibakterielle, keratolytische und talgregulierende Eigenschaften. Er hilft, verstopfte Poren zu befreien, überschüssigen Talg zu reduzieren und wirkt entzündungshemmend. Besonders wirksam ist er bei unreiner, fettiger Haut und kann das Hautbild bei Akne oder seborrhoischer Dermatitis deutlich verbessern.</p>
Silber (Mikrosilber)	<p>Dieser Inhaltsstoff besitzt starke antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Er hilft dabei, das übermäßige Wachstum unerwünschter Bakterien auf der Hautoberfläche zu hemmen, ohne die natürliche Hautflora völlig zu zerstören. Besonders bei akuten Irritationen unterstützt Silber die Beruhigung der Haut und beschleunigt das Abklingen von Rötungen sowie entzündlichen Prozessen.</p>

Wirkstoffe	Beschreibung
Süßholzwurzelextrakt	Dieser natürliche Wirkstoff aus der Wurzel der Glycyrrhiza glabra besitzt beruhigende und entzündungshemmende Eigenschaften. Er hilft, gereizte oder sensible Haut auszugleichen und ist vielseitig einsetzbar; etwa bei Rötungen, Rosacea oder Hautstress.
Teebaumöl	Dieser Wirkstoff besitzt ausgeprägte antibakterielle, antimikrobielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Er ist besonders effektiv bei der Bekämpfung von Unreinheiten, da er gezielt gegen Akne-Bakterien wirkt und das Abklingen von Entzündungen beschleunigt. Bei fettiger Haut hilft er zudem, das Hautbild zu klären und die Talgproduktion zu regulieren.
Tonerde (Kaolin & Bentonit)	Diese natürlichen Mineralien wirken wie ein Magnet für überschüssigen Talg, Schadstoffe und Schmutzpartikel. Sie unterstützen eine tiefenwirksame Reinigung der Poren und tragen zu einem matteden Hautbild bei. Regelmäßig angewendet, beugen sie Verstopfungen vor und verfeinern das Erscheinungsbild der Haut, ohne sie durch chemische Zusätze zu belasten.
Urea	Urea ist ein effektiver Feuchtigkeitsspender mit hauterneuernder Wirkung. In niedriger Konzentration (ca. 2 %) wirkt es hydratisierend und stärkend. Höhere Konzentrationen (5–10 %) haben zusätzlich eine leicht peelende Wirkung und eignen bei trockener, verhornter Haut.
Vitamin C	Vitamin C ist ein kraftvolles Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert und die Haut vor oxidativem Stress schützt. Es beugt UV-bedingter Hautalterung sowie Umweltschäden vor und regt gleichzeitig die Kollagenproduktion an. Zusätzlich sorgt es für einen ebenmäßigeren Hautton und wirkt leicht aufhellend bei Pigmentflecken.
Weinlaub	Rotes Weinlaub ist reich an Flavonoiden, die als starke Antioxidantien fungieren und die Gefäße vor oxidativem Stress schützen. Es wirkt kräftigend auf das Bindegewebe und verbessert die Mikrozirkulation der Haut. In Pflegeprodukten hilft es dabei, das Hautbild zu vitalisieren und Spannungsgefühle sowie hitzige Rötungen zu lindern.
Zink	Wirkt talgregulierend, antibakteriell und entzündungshemmend – vor allem bei unreiner oder fettiger Haut. Zinkoxid hat zusätzlich einen leichten UV-Schutz und beruhigt irritierte Haut.

Tenside

Tenside sind kleine Helfer in deinen Kosmetikprodukten. Sie sorgen dafür, dass sich Wasser und Fett miteinander verbinden, um Schmutz und Fett von der Haut oder den Haaren zu lösen. Außerdem helfen sie, dass Produkte schäumen und sich gut anfühlen. Hier sind die gängigsten Tenside, sortiert danach, wie sanft oder aggressiv sie sind.

Stärke	Beschreibung
Sehr starke Tenside	<p>Diese Tenside sind gut im Reinigen und Schäumen, können aber die Hautschutzbarriere angreifen. Das kann zu Trockenheit, Juckreiz oder Rötungen führen. Du findest sie oft in günstigen oder stark schäumenden Produkten. Bekannte Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sodium Lauryl Sulfate (SLS): Sehr starkes, weit verbreitetes Tensid. • Sodium Laureth Sulfate (SLES): Etwas milder als SLS, aber immer noch potenziell reizend.
Mittelstarke Tenside	<p>Diese Tenside sind besser als die ganz starken, aber immer noch recht gut im Reinigen. Sie können, wenn auch seltener als die sehr starken, bei empfindlicher Haut Reizungen verursachen. Bekannte Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocamidopropyl Betaine: Ein häufig verwendetes Tensid, das oft in Kombination mit stärkeren Tensiden eingesetzt wird, um deren Reizpotenzial zu mindern. • Sodium Coco Sulfate (SCS): Oft als "natürliche" Alternative zu SLS beworben, da es aus Kokosöl gewonnen wird. Es ist jedoch eine Mischung von Sulfaten und kann ähnlich irritierend wirken wie SLS.
Milde Tenside	<p>Das sind die hautfreundlichsten Tenside. Sie reinigen sanft und helfen dabei, die Haut zu schützen. Sie schäumen oft nicht so stark, machen ihre Arbeit aber trotzdem gut. Bekannte Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coco Glucoside: Ein sehr mildes Zuckertensid, das aus Kokosöl und Glukose gewonnen wird. • Decyl Glucoside: Ähnlich wie Coco Glucoside, ebenfalls ein mildes Zuckertensid, das aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt wird. • Sodium Cocoyl Glutamate: Ein sehr mildes Aminosäure-Tensid, das aus Kokosöl und Glutaminsäure gewonnen wird und besonders hautverträglich ist. • Sodium Cocoyl Isethionate (SCI): Ein mildes Tensid, das aus Kokosöl gewonnen wird und für seinen dichten, cremigen Schaum bekannt ist. Es ist oft in festen Shampoos und Seifen zu finden.

Öle in der Hautpflege

Gesichtsöle sind in der Hautpflege sehr beliebt, dennoch gibt es einige wichtige Aspekte zu beachten, um die Haut optimal zu pflegen und nicht unbeabsichtigt zu schädigen.

Wirkung von Gesichtsölen

Reine Pflanzenöle sind reich an essenziellen Fettsäuren, Vitaminen und Antioxidantien. Sie spenden jedoch keine Feuchtigkeit, sondern Fette, die auf der Haut eine dünne Schutzschicht bilden. Diese Schicht wirkt okklusiv, also versiegelnd und verhindert das Verdunsten von bereits vorhandener Feuchtigkeit in der Haut. Dadurch wird die Hautbarriere gestärkt und der transepidermale Wasserverlust (TEWL) reduziert. Öle versorgen die Haut also nicht mit neuer Feuchtigkeit, sondern helfen, vorhandene Feuchtigkeit länger zu speichern und die Haut geschmeidig zu halten.



Zusätzlich besitzen Öle eine stark reinigende Wirkung. Sie werden häufig als Reinigungsmittel eingesetzt, um Make-up, Talg und Schmutz effektiv zu lösen – beispielsweise beim Double-Cleansing (doppelte Reinigung). Dabei ist zu beachten, dass viele Reinigungsöle zusätzliche Tenside enthalten, damit sich das Öl wieder gut abwaschen lässt. Daher ist nicht jedes Öl für die Reinigung per se geeignet.

Anwendungshinweise

- **Keine puren Öle:** Reines Öl kann die Haut zusätzlich austrocknen oder spannen lassen, da ohne ausreichende Feuchtigkeit nichts eingeschlossen wird. Öle sollten daher nicht pur auf trockene Haut aufgetragen werden. Zuerst sollte ein feuchtigkeitsspendendes Produkt wie Serum oder Toner verwendet werden.
- **Kombination:** Am effektivsten wirken Öle in Kombination mit feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen (z. B. Hyaluron, Urea, Glycerin, Ceramide), wie sie in Cremes oder Emulsionen enthalten sind. Für die tägliche Pflege sind daher Cremes oder Seren mit Ölanteil meist besser geeignet als reine Öle.
- **Verträglichkeitstest:** Nicht jedes Öl passt zu jedem Hauttyp. Ein Verträglichkeitstest an einer kleinen Hautstelle wird empfohlen.
- **Rohstoffqualität:** Kaltgepresste, unraffinierte und biologische Öle enthalten meist mehr wertvolle Inhaltsstoffe.
- **Fettsäureverhältnis:** Für empfindliche oder gereizte Haut sind Öle mit einem ausgewogenen Fettsäureverhältnis (z. B. Linolsäure:Ölsäure ca. 1:2 oder 1:3) besser geeignet. Z. B. Nachtkerzen-, Lein- oder Schwarzkümmelöl.
- **Komedogenität:** Einige Öle wie z. B. Kokosnussöl können bei fettiger oder unreiner Haut komedogen wirken (Poren verstopfen) und sollten daher vorsichtig oder gar nicht verwendet werden.

💡 **Fazit:** Öle sind wertvolle Helfer in der Hautpflege, wenn sie richtig angewendet werden. Sie versiegeln die Haut, schützen vor Feuchtigkeitsverlust und stärken die Hautbarriere. Für eine gesunde, gut durchfeuchtete Haut sollten Öle immer mit feuchtigkeitsspendenden Produkten kombiniert werden. Reine Öle eignen sich außerdem hervorragend als Reinigungsschritt, perfekt für eine intensive Gesichtsreinigung, wie zum Beispiel die „Double Cleansing Methode“ bei Make-up oder wasserfestem Sonnenschutz. Jedoch eignen sich pure Öle nicht als alleinige Pflege und nicht alle Öle sind automatisch für die Reinigung geeignet – am besten greift man zu speziellen Reinigungsölen oder Balms, die dafür konzipiert sind.

Empfehlung: Informatives YouTube-Video von Dr. Julie zum Thema Öle in der Hautpflege – verständlich erklärt und wissenschaftlich fundiert:

<https://www.youtube.com/watch?v=VTvti3M-ok>

Was ist mit Vaseline?

- Vaseline ist kein Öl, sondern ein halbfestes Paraffin-Gemisch (Petrolatum), die aus Erdöl gewonnen und als Okklusionsmittel verwendet werden.
- Reinespharmazeutisches Petrolatum ohne Vitamine oder Wirkstoffe.
- Bildet eine dichte, okklusive Schutzschicht und verhindert Feuchtigkeitsverlust.
- Komedogenitätsindex: 0–1 (niedrig).

Was sind Paraffine?

Paraffine sind gesättigte Kohlenwasserstoffe aus Erdöl und kommen als flüssiges Mineralöl, halbfestes Petrolatum (Vaseline) oder festes Paraffinwachs vor. In kosmetischer und pharmazeutischer Qualität gelten sie als sicher, da sie sorgfältig gereinigt werden. Kritik gibt es bei minderwertigen Produkten wegen möglicher Verunreinigungen sowie wegen ihrer stark okklusiven, also abdichtenden Wirkung, die bei sensibler oder unreiner Haut problematisch sein kann. Auch ihre Erdölbasis wird aus ökologischer Sicht hinterfragt. In Kosmetika dienen Paraffine vor allem als günstige Basis, die eine Schutzschicht auf der Haut bildet, jedoch keine pflegenden Inhaltsstoffe liefert. Pflanzliche Öle erfüllen ebenfalls eine okklusive Funktion, enthalten aber zusätzlich hautpflegende Nährstoffe und fördern die Regeneration. Entscheidend ist die individuelle Verträglichkeit, da nicht jedes Öl für jede Haut geeignet ist.

Komedogenitätsindex von Ölen

Der Komedogenitätsindex reicht von 0 bis 5 und gibt an, wie stark ein Öl die Poren verstopfen kann:

- **0–1 (niedrig):** Kaum bis gar keine Komedogenität – ideal für alle Hauttypen (z. B. Squalan, Rizinusöl).
- **2–3 (mittel):** Mäßiges Risiko, je nach Hauttyp vorsichtig testen (z. B. Schwarzkümmel-, Jojoba-, Nachtkerzenöl).
- **4–5 (hoch):** Stark komedogen, neigt bei fettiger/unreiner Haut zu Verstopfungen (z. B. Kokosöl mit Index 4).

Beliebte Öle in der Kosmetik

Öle	Beschreibung
Jojobaöl	<p><u>Komedogenitätsindex: 2(mittel).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ähneln menschlichem Hauttalg, sehr gut verträglich. • Spendet Feuchtigkeit, ohne zu fetten. • Lindert Rötungen und Irritationen, wirkt entzündungshemmend.
Kokosöl	<p><u>Komedogenitätsindex: 4 (hoch): Kann Unreinheiten begünstigen.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Überwiegend gesättigte Fettsäuren wie Laurinsäure (ca. 50 %). • Entzündungshemmend, hilfreich bei gereizter Haut. • Pflegend bei trockener Haut, rauen Stellen, Lippen und Händen. • empfohlen: Nur kaltgepresstes, natives Kokosöl verwenden.
Leinöl (Linolensäure)	<p><u>Komedogenitätsindex: 1(niedrig).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Enthält Alpha-Linolensäure. • Entzündungshemmend, stärkt Hautbarriere. • Gut bei trockener, gereizter Haut, reduziert Fältchen.
Nachtkerze-öl	<p><u>Komedogenitätsindex: 2 (mittel).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Enthält Gamma-Linolensäure. • Hilfreich bei Ekzemen und Neurodermitis. • Verbessert Hautfeuchtigkeit, lindert Juckreiz und Rötungen.
Rizinusöl	<p><u>Komedogenitätsindex: 1 (niedrig).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Enthält Rizinolsäure (85–90 %), Omega-9, Linol- und Ölsäure. • Wirkt stark rückfettend, hält die Haut weich und geschmeidig. • Trotz weniger Studien gilt es als vielversprechend.
Schwarzkümmelöl	<p><u>Komedogenitätsindex: 2 (mittel).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reich an Linolsäure (ca. 56 %). • Wirksam bei Neurodermitis und Schuppenflechte. • Stärkt die Hautstruktur und schützt vor Umwelteinflüssen.
Sheabutter	<p><u>Komedogenitätsindex: 0–2 (je nach Qualität und Verarbeitung).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spendet Feuchtigkeit, beruhigt und schützt die Haut. • Wirksam bei Ekzemen und Dermatitis. • Besonders geeignet für trockene Hautpartien.
Squalan	<p><u>Komedogenitätsindex: 0 (niedrig).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vegan, oxidationsstabil, schließt Feuchtigkeit ein ohne zu fetten. • Sehr gut verträglich, schützt antioxidativ, zieht extrem schnell ein.
Traubenkern-öl	<p><u>Komedogenitätsindex: 1(niedrig).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reich an Linolsäure (Omega-6), enthält Antioxidantien. • Leicht, zieht schnell ein, wirkt entzündungshemmend. • Unterstützt Regeneration, lindert Irritationen.

Säurepeelings

Säure	Beschreibung
Alpha-Hydroxysäuren (AHA)	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserlöslich, gewonnen aus Obst, Milch oder Zuckerrohr. • Wirksam bei normaler bis trockener Haut. • Peelen sanft, fördern Kollagenbildung, verbessern Hautton. <ul style="list-style-type: none"> – Glycolsäure: Dringt tief ein, glättet, aber eher reizend. – Milchsäure: Milder, ideal für empfindliche Haut. – Mandelsäure: Noch sanfter, für sehr empfindliche Haut geeignet.
Azelainsäure	<ul style="list-style-type: none"> • Wirksam bei Akne, Rötungen, Entzündungen und Mitessern. • Verfeinert die Poren, verbessert die Hautstruktur und gleicht den Hautton aus. Auch bei Rosazea eine gut verträgliche Option.
Beta-Hydroxysäure (BHA)	<ul style="list-style-type: none"> • Beta-Hydroxysäure (BHA) = Salicylsäure • Fettlöslich, ideal bei Akne, fettiger Haut und verstopften Poren. • Dringt tief in Poren ein, löst Talg und Hautzellen. • Entzündungshemmend, reduziert Rötungen und Schwellungen.
Kojisäure	<ul style="list-style-type: none"> • Hemmt die Melaninproduktion – wirkt gegen Hyperpigmentierung und Altersflecken. • Antioxidativ und aufhellend, meist in niedriger Dosierung (1–2 %). • Kann bei empfindlicher Haut reizen.
Polyhydroxysäuren (PHAs)	<ul style="list-style-type: none"> • Größere Moleküle, dadurch sanfter als AHAs. • Ideal für empfindliche und trockene Haut. • Feuchtigkeitsspendend, antioxidativ, reizarm. <ul style="list-style-type: none"> – Gluconolacton: Besonders mild, gut verträglich bei Rosazea. – Laktobionsäure: Feuchtigkeitsspendend, antioxidativ, fördert eine gesunde Hautflora.

Säurepeelings Heimgebrauch

- Säuren können die Haut effektiv erneuern, sollten aber zu Hause nur in geringen Konzentrationen verwendet werden. Häufig sind sie in Tonern, Seren oder milden Peelings integriert, sodass sie die Haut sanft pflegen, ohne sie zu überfordern.
- Anwendung zu Hause: 1–4x pro Woche, je nach Hauttyp, Produkt und Verträglichkeit.
- Immer Herstellerangaben beachten.
- In den folgenden Tagen ist ein Sonnenschutz mit LSF 50+ unbedingt erforderlich!



Empfehlung – je nach Hauttyp und Ziel

Säure	Konzentration	Geeignet bei
Azelainsäure	10–20 %	Akne, Rosazea, Rötungen, unebenmäßige Hautstruktur.
Glykolsäure (AHA)	5–10 %	Unreine Haut, Falten, fahler Teint.
Kojisäure	1–2 %	Hyperpigmentierung, Altersflecken, ungleichmäßiger Teint.
Laktobionsäure (PHA)	5–10 %	Empfindliche Haut, Feuchtigkeitsmangel, antioxidativer Schutz.
Mandelsäure (AHA)	5–10 %	Sehr empfindliche oder Rosazea-anfällige Haut.
Milchsäure (AHA)	5–10 %	Empfindliche Haut, Trockenheit.
PHA (z. B. Gluconolacton)	5–10 %	Sehr empfindliche, trockene oder Rosazea-Haut.
Salicylsäure (BHA)	1–2 %	Akne, Mitesser, fettige Haut.

Hinweis: Die angegebenen Konzentrationen sind nur Richtwerte und können je nach Produktformulierung, Kombination mit anderen Wirkstoffen oder Säuren variieren. Auch die Einwirkzeiten hängen vom Produkt und deinem Hauttyp ab. Es ist daher wichtig, die Herstellerangaben genau zu beachten und die Einwirkzeit entsprechend anzupassen. Bei Unsicherheit oder empfindlicher Haut sollte professionelle Beratung in Anspruch genommen werden.

Säuren im Heimgebrauch – so wendet man sie richtig an

Die meisten Säure-Seren für den Heimgebrauch werden aufgetragen und über Nacht auf der Haut gelassen. Ein direktes Abwaschen ist nicht notwendig – erst am nächsten Morgen sollte die Haut gründlich mit Wasser gereinigt werden.

! Ausnahme: Sehr wenige hochkonzentrierte Produkte, z. B. „The Ordinary 30 % AHA + 2 % BHA“, sind extrem stark. Diese sollten nur bei stark öliger Haut, sehr selten (z. B. nur einmal pro Woche und nicht so oft, wie vom Hersteller angegeben) und niemals über Nacht verwendet werden. Die Haut muss hier nach kurzer Zeit (ca. 5–10 Minuten) gründlich abgewaschen werden.

Es gibt viele Produkte mit Mischsäuren zwischen 5–20 %, die speziell dafür entwickelt wurden, über Nacht auf der Haut zu bleiben und ihre Wirkung sanft zu entfalten.

🧴 Pflege nach der Säureanwendung

Eine Creme oder ein beruhigendes Serum kann im Anschluss helfen, die Hautbarriere zu stärken, Reizungen zu lindern und Feuchtigkeit zu bewahren. Besonders für trockene oder empfindliche Haut ist dies empfehlenswert. Nach dem vollständigen Einziehen des Säureprodukts (z. B. Serum oder Toner) können bei Bedarf beruhigende Wirkstoffe aufgetragen werden:

- Niacinamid → beruhigt Rötungen, stärkt die Hautbarriere.
- Ceramide → reparieren und schützen die Haut.
- Peptide → unterstützen Regeneration und Elastizität.
- Kupferpeptide → fördern Regeneration und Hautreparatur.

Das Säureprodukt wird zunächst auf die trockene, gereinigte Haut aufgetragen. Nachdem es vollständig eingezogen ist (ca. 10–20 Minuten), können beruhigende Wirkstoffe folgen. Nicht sinnvoll ist es, direkt im Anschluss eine sehr reichhaltige, stark okklusive Creme oder mehrere zusätzliche Wirkstoffe zu verwenden – das kann die Haut reizen. Geeignet sind ausschließlich beruhigende Wirkstoffe.

! Retinol und Vitamin C sollten niemals gleichzeitig mit Säuren angewendet werden.

Anwendungsbereiche

Produkt	Normale Haut	Trockene Haut	Unreine Haut	Hinweis
The Ordinary Lactic Acid 10 %	✓	✓	Optional	Hydratisierend, sanft
The Ordinary Mandelic Acid 10 %	✓	✓	Optional	Mild, ideal für Einsteiger
Nø Cosmetics Chemical Peeling	✓	✓	Optional	Stärkt Barriere, sanft exfolierend
Theramid Smoothing Treat.	✓	✓	Optional	Glättet Haut, sehr sanft
Transparent Lab Gentle Exfoliator	✓	✓	✓	Mildes Peeling, Barriere-schonend
The Ordinary AHA 30 % + BHA 2 %	⚠ Vorsicht	⚠ Nicht geeignet	Nur erfahrene Nutzer	Starkes Peeling, kurz einwirken, gründlich abwaschen
The Ordinary Glycolic Acid 7 %	⚠ Vorsicht	⚠ Nicht geeignet	Optional	Kann austrocknen, tiefe Penetration
Transparent Lab Strong Exfoliator	⚠ Vorsicht	⚠ Nicht geeignet	Nur erfahrene Nutzer	Hohe Konzentration, für geübte Haut
Acnemy – Zitpeel	Optional	Optional	✓	AHA + BHA + PHA, gegen Pickel & Mitesser
Minimalist AHA + BHA 10 %	Optional	Optional	✓	Kombi-Peeling, glättet und reinigt Poren

Säurepeelings Kosmetikstudio

- Professionelle Peelings sind stärker konzentriert, haben meist einen niedrigeren pH-Wert und benötigen geschultes Fachwissen.
- Alle 4–6 Wochen, abhängig von Hauttyp und Hautreaktion. In der Regel als Kur mit 3–6 Behandlungen oder ergänzend als Vorbereitung auf andere Treatments wie z. B. Aquafacial, Microneedling oder Cold Plasma.
- Immer mit vorbereitender und nachpflegender Heimroutine.
- Kein Solarium während und 4 Wochen nach der Kur.



Kombi-Strategie Heim + Studio


- Zu Hause: Milde Peelings, zum Beispiel niedrig dosierte Säuren in Tonern, Reinigern oder Seren, anwenden, um die Haut sanft zu erneuern und pflegen.
- Im Studio: Stärkere Peelings in Abständen von 4 bis 8 Wochen, zum Beispiel bei saisonalen Hautveränderungen, Melasma oder stark verhornter Haut.
- Wichtig: In der Woche vor und nach einer Studiobehandlung keine Peelings zu Hause verwenden, um die Haut nicht zu überlasten.

Bedenkliche Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Beschreibung
Mikroplastik und flüssige Kunststoffe	<Diese Stoffe treten unter Bezeichnungen wie Polyethylene (PE), Polypropylene (PP), Acrylates Copolymer, Acrylates Crosspolymer, Nylon 12 oder Polymethyl Methacrylate auf. Die Diskussion betrifft hier vorrangig die Belastung für Umwelt und Gewässer, da Rückstände in den Naturkreislauf gelangen können. Als Alternative dienen Produkte mit einem Mikroplastikfrei Siegel oder zertifizierte Naturkosmetik.
Mineralöle und Paraffine	Inhaltsstoffe wie Paraffinum Liquidum, Cera Microcristallina, Petrolatum oder Mineral Oil basieren auf Erdöl. In Deutschland unterliegen diese Stoffe sehr strengen Sicherheitsstandards, weshalb die eingesetzten Qualitäten als hochrein und gesundheitlich unbedenklich gelten. Eine potenzielle Belastung mit Rückständen wird durch diese Kontrollen minimiert. Wer auf erdölbasierte Stoffe verzichten möchte, findet in pflanzlichen Ölen wie Jojobaöl, Mandelöl oder Squalan Alternativen, die die Haut pflegen, ohne einen okklusiven Film zu bilden.
Parfum / Fragrance	Deklariert als Fragrance, Aroma oder Parfum können diese Stoffe sowohl in konventioneller als auch in Naturkosmetik enthalten sein. Viele Duftstoffe besitzen ein Potenzial für allergische Reaktionen oder Hautreizungen. Besonders bei empfindlicher Haut empfiehlt sich die Wahl von Produkten „parfümfrei“ oder „ohne Duftstoffe“. In der Naturkosmetik ist zudem auf ätherische Öle zu achten, da auch diese natürliche Form der Beduftung reizend wirken kann.
PEG-Derivate (Polyethylenglykole)	Diese Stoffe sind an Bezeichnungen wie PEG, Laureth oder Ceteareth erkennbar. Sie werden häufig als Emulgatoren eingesetzt, können jedoch bei empfindlicher Haut die Barriere durchlässiger machen. Eine Alternative stellen Emulgatoren auf natürlicher Basis dar, wie zum Beispiel Lecithin oder Zuckertenside.
Silikone	Silikone werden unter Namen wie Dimethicone, Cyclomethicone oder Siloxane aufgeführt. Sie bilden eine glättende Schicht auf der Hautoberfläche, was optisch für ein ebenmäßiges Bild sorgt. Bei Neigung zu Unreinheiten können sie jedoch die Poren belasten. Als natürliche Alternativen für ein glättendes Hautgefühl ohne Silikone eignen sich pflanzliche Öle oder spezielle Wirkstoffe wie Brokkolisamenöl.

Problematische Konservierungsstoffe

Inhaltsstoff	Beschreibung
Aluminiumverbindungen (z. B. in Deos)	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnnamen: Aluminium Chlorohydrate, Aluminium Zirconium. • Im Verdacht, mit Brustkrebs in Verbindung zu stehen. Ein eindeutiger Nachweis fehlt, Vorsicht ist dennoch ratsam. <u>Alternative</u>: Deos auf Natronbasis, Alaunsteine (eingeschränkt empfohlen), Salbei-Extrakte.
Formaldehydabspalter	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnnamen: DMDM Hydantoin, Imidazolidinyl Urea, Quaternium-15. • Stark allergen und in höheren Konzentrationen krebserregend eingestuft. <u>Alternative</u>: Naturkosmetische Konservierungssysteme, bei denen jedoch die Haltbarkeit begrenzt sein kann.
Nanopartikel	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnnamen: Titanium Dioxide (nano), Zinc Oxide (nano). • Können je nach Art in tiefere Hautschichten eindringen. Die langfristigen Auswirkungen sind noch nicht abschließend erforscht. <u>Alternative</u>: Produkte mit der Angabe „ohne Nanopartikel“ verwenden.
Parabene	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnnamen: Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben. • Stehen im Verdacht, hormonelle Prozesse zu beeinflussen. <u>Alternative</u>: Kaliumsorbat oder Alkohol (bei empfindlicher Haut mit Vorsicht).
Synthetische Farbstoffe	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnnamen: CI-Nummern wie CI 19xxx oder CI 77xxx. • Können allergische Reaktionen hervorrufen. Manche stammen aus bedenklichen Quellen wie Steinkohlenteer. <u>Alternative</u>: Farbstoffe pflanzlichen Ursprungs wie Rote Bete oder Karotte.
Synthetische UV-Filter	<ul style="list-style-type: none"> • Tarnnamen: Ethylhexyl Methoxycinnamate (Octinoxate), Oxybenzone, Homosalate, Octocrylene. • Einige gelten als hormonell wirksam oder stehen im Verdacht, das Hormonsystem zu beeinflussen. <u>Alternative</u>: Mineralische UV-Filter wie Titanium Dioxide oder Zinc Oxide, möglichst ohne Nanopartikel.

 **Fazit:** Nicht jeder dieser Inhaltsstoffe ist per se schädlich; wie so oft gilt: Die Dosis macht das Gift. Ein wenig Parfüm in einer Gesichtsmaske oder ein Deo mit Aluminium sind für die meisten Menschen nicht direkt problematisch. Wer jedoch täglich viele verschiedene Produkte nutzt oder empfindlich reagiert, sollte bewusst auswählen. Weniger ist oft mehr, besonders bei sensibler Haut.

Produktmarken


Es gibt gefühlt Milliarden von Pflegeprodukten auf dem Markt und die Zahl wächst ständig. Daher ist es unmöglich, alle Marken und Produkte in einer Übersicht zu berücksichtigen. Aus diesem Grund werden große Konzernmarken wie L'Oréal, Nivea oder Garnier nicht näher betrachtet. Auch wenn diese Hersteller vereinzelt gute Produkte anbieten, enthalten viele ihrer Artikel Duftstoffe, die potenziell allergen wirken oder die Haut reizen können. Zudem sind zahlreiche Produkte mit bedenklichen Inhaltsstoffen oder aggressiven Konservierungsmitteln formuliert, die für empfindliche Haut ungeeignet und aus ökologischer Sicht problematisch sind.

Beispielsweise gilt die weit verbreitete und beliebte Nivea-Creme trotz ihres Kultstatus nicht als empfehlenswert. Sie basiert unter anderem auf Paraffinöl und enthält intensive Duftstoffe. Es gibt inzwischen bessere Alternativen, die hautfreundlicher und transparenter formuliert sind.



Die auf der nächsten Seite vorgestellten Marken bieten eine breite Auswahl an Produkten für verschiedene Hauttypen und Pflegebedürfnisse. Auch wenn nicht alle Marken berücksichtigt werden können, umfasst diese Auswahl bewährte Anbieter. Die Einschätzungen zur Verträglichkeit basieren auf öffentlich zugänglichen Informationen, Inhaltsstoffanalysen sowie Nutzerbewertungen.


Für gute Produktempfehlungen sind am Ende des Dokuments Kanalempfehlungen zu finden, die verlässliche Informationsquellen mit hochwertigen Produktvorstellungen bieten.

Günstige Preisklasse



Marke	Beschreibung
Alverde (dm) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte Naturkosmetik (NATRUE), vegan & tierversuchsfrei. • Breites Sortiment für Gesicht, Körper & Haare mit pflanzlichen Inhaltsstoffen. <p>⚠️ Einige Produkte enthalten Duftstoffe & Tenside wie Sodium Coco Sulfate; bei sehr sensibler Haut vorab testen.</p>
Balea (dm)	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. • Meist gut formuliert, reizfreie Serien sind verfügbar. <p>⚠️ Nicht alle Produkte reizarm – bei sensibler Haut auf Alkohol oder Duftstoffe achten.</p>
Geek & Gorgeous	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkstoffpflege mit Fokus auf wissenschaftlich fundierte Formulierungen. • Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. • Minimalistisch, effektiv & reizarm. <p>⚠️ Konzentrationen sind wirksam. Vorsicht bei sensibler Haut.</p>
Isana (Rossmann)	<ul style="list-style-type: none"> • Vergleichbar mit Balea (dm). • sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis • Einige reizfreie Serien verfügbar (z. B. Med-Serie). <p>⚠️ Bei sensibler Haut genau auf die INCI achten.</p>
Sebamed	<ul style="list-style-type: none"> • Medizinische Hautpflege mit pH-Wert 5,5. • Besonders geeignet bei empfindlicher und gereizter Haut. <p>⚠️ Einige Produkte enthalten Sodium Laureth Sulfate – für sehr trockene Haut ggf. zu austrocknend.</p>

Mittlere Preisklasse

Marke	Beschreibung
Akemy	<ul style="list-style-type: none"> • Speziell formulierte Pflege bei Akne und unreiner Haut. • Wirkstofffokus auf sanfte, wirksame Anti-Akne-Komponenten (z. B. Salicylsäure, Niacinamid, Azelainsäure). • Gut verträglich bei fettiger, zu Pickeln neigender Haut; oft ohne Duftstoffe und reizende Zusätze. <p>⚠️ Hohe Wirkstoffkonzentrationen können bei sehr sensibler Haut anfangs irritieren; langsam einführen.</p>
Bepanthol	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr gut verträglich, auch für empfindliche oder gereizte Haut. • Klinisch erprobte Formulierungen (z. B. Panthenol). • Ideal bei Hautbarrierestörungen oder nach kosmetischen Behandlungen. • Verwechslung vermeiden: Bepanthol und Bepanthen stammen zwar vom gleichen Hersteller, sind aber nicht dasselbe. Bepanthol dient der Hautpflege, Bepanthen der Wundheilung.
Colibri 	<ul style="list-style-type: none"> • Natürliche Pflege mit Fokus auf hautverträgliche und nachhaltige Inhaltsstoffe. • Viele Produkte sind frei von Duftstoffen, Mineralölen und PEGs, gut für empfindliche Haut.
Dermasence	<ul style="list-style-type: none"> • Medizinische Hautpflege entwickelt mit Dermatologen – ideal bei Hautproblemen wie Rosazea, Akne oder Barrierestörungen. • Gut verträglich, viele Produkte sind parfümfrei & pH-hautneutral. <p>⚠️ Einige Formulierungen mit PEGs oder Alkohol.</p>
Dr. Hauschka 	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte Naturkosmetik (nach NATRUE). • Pflanzliche Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau. <p>⚠️ Vorsicht: Viele Produkte sind stark beduftet!</p>
Eucerin	<ul style="list-style-type: none"> • Medizinische Hautpflege, ideal bei Hautproblemen wie Neurodermitis oder Rosazea. • Breites Sortiment mit Wirkstoffen wie Urea & Hyaluron. <p>⚠️ Teilweise Duftstoffe oder Alkohol – bei sensibler Haut testen.</p>
La Roche-Posay	<ul style="list-style-type: none"> • Dermatologische Pflege aus der Apotheke – besonders gut geeignet bei empfindlicher, zu Allergien neigender Haut. • Breites Sortiment bei Rosazea, Akne, Neurodermitis usw. <p>⚠️ Teilweise Duftstoffe oder Alkohol – bei sensibler Haut testen.</p>

Marke	Beschreibung
Lavera 	<ul style="list-style-type: none"> • Naturkosmetik, COSMOS-zertifiziert, vegan und weitgehend reizfrei. • Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis im Naturkosmetikbereich. • Breites Sortiment für alle Hauttypen, auch empfindliche Haut.
No Cosmetics	<ul style="list-style-type: none"> • Pflege mit Fokus auf Wirkstoffe wie Niacinamid, Retinol & Peptide. • Reizarm, vegan und ohne überflüssige Inhaltsstoffe. <p>⚠ Vereinzelt Duftstoffe möglich.</p>
The Ordinary	<ul style="list-style-type: none"> • Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis für Wirkstoffpflege. • Transparente Kommunikation der Inhaltsstoffe. <p>⚠ Hohe Wirkstoffkonzentrationen – nicht für jeden Hauttyp geeignet, am besten langsam herantasten.</p>
Transparent Lab	<ul style="list-style-type: none"> • Wissenschaftlich formulierte Hautpflege mit Fokus auf Transparenz der Inhaltsstoffe. • Minimalistische Produktformeln ohne unnötige Zusatzstoffe. • Besonders geeignet für empfindliche oder problematische Hauttypen, da gut verträglich und oft pH-hautneutral.

Höhere Preisklasse

Marke	Beschreibung
Babor	<ul style="list-style-type: none"> • Hochwertige Kosmetik „Made in Germany“. • Besonders im Institutskontext beliebt. ⚠ Inhaltsstoffe variieren stark je nach Linie und viele Duftstoffe – Vorsicht bei empfindlicher Haut.
Dermalogica	<ul style="list-style-type: none"> • Professionelle Hautpflege mit wissenschaftlichem Ansatz. • Gute Auswahl für verschiedene Hautbedürfnisse. ⚠ Nicht alle Produkte sind frei von Duftstoffen.
Dr. med. Schrammek	<ul style="list-style-type: none"> • Kosmetik mit medizinischem Hintergrund – bekannt für die Green Peel Methode. • Gezielte Pflege für Problemhaut & Anti-Aging. ⚠ Bei empfindlicher Haut evtl. langsam einführen.
Reviderm	<ul style="list-style-type: none"> • Hautpflege mit Fokus auf Dermatologie & Kosmetikinstitut. • Viele Produkte mit Enzymen, Peptiden & High-Tech-Wirkstoffen. ⚠ Nicht alle Produkte sind frei von Duftstoffen.
Santaverde 	<ul style="list-style-type: none"> • Zertifizierte Naturkosmetik aus Deutschland – Hauptbestandteil ist reiner Aloe-Vera-Saft statt Wasser. • Sehr puristische Formulierungen: ohne Duftstoffe, Alkohol, Silikone oder Parabene. • Ideal bei sensibler, gereizter oder allergieanfälliger Haut. ⚠ Wirksamkeit eher beruhigend & regenerierend – weniger aktiv bei Anti-Aging oder gezielten Hautproblemen.
Team Dr. Joseph 	<ul style="list-style-type: none"> • Hightech-Naturkosmetik aus Südtirol – vereint biotechnologische Wirkstoffe mit reiner Pflanzenkraft. • Zertifiziert (COSMOS, AIAB), vegan, nachhaltig produziert & beliebt im Spa- und Institutskontext. ⚠ Hochpreisig – intensive Naturdüfte möglich, bei sehr empfindlicher Haut vorher testen.
Theramid	<ul style="list-style-type: none"> • Hochwertige dermatologische Pflege, häufig in professionellen Instituten genutzt. • Innovative Wirkstoffkombinationen für Anti-Aging, Barrierschutz & Problemhaut.

Forschung & Studien

Studien geben Aufschluss über Wirkung und Verträglichkeit von Hautpflegeprodukten. Ihre Qualität und Aussagekraft variieren je nach Marke und Produkt. Im Folgenden wird erklärt, wie man Studien richtig einschätzt.

Bei den günstigen und mittleren Marken wie Balea, Isana, Sebamed oder The Ordinary stehen bewährte Wirkstoffe im Vordergrund. Diese Inhaltsstoffe sind meist in vielen unabhängigen Studien erforscht, eigene markenspezifische Studien gibt es aber selten. Die Produkte setzen auf gute Verträglichkeit und Preis-Leistung, nicht auf teure Innovationen.


Naturkosmetikmarken wie Alverde oder Dr. Hauschka legen den Fokus auf natürliche Inhaltsstoffe und Nachhaltigkeit. Große klinische Studien fehlen oft, denn hier beruhen die Produkte meist auf traditionellen Pflanzenwirkstoffen und Verträglichkeitsstudien.

Höherpreisige professionelle Marken wie Babor oder Dermalogica führen häufiger eigene dermatologische Studien durch. Diese Tests sind meist intern und nicht immer öffentlich. Sie sind oft auf spezielle Hautprobleme und Anti-Aging ausgerichtet.

Einige Marken werben mit patentierten Wirkstoffen und eigenen Studien. Diese werden oft vom Hersteller selbst finanziert und dienen auch dem Marketing. Die Qualität solcher Studien kann stark variieren und sollte kritisch geprüft werden.

Studienarten im Überblick:

- In-vitro-Studien: Labortests an Zellen, zeigen erste Effekte, aber keine Wirkung auf echter Haut.
- In-vivo-Studien: Tests an Menschen, z.B. Hautverträglichkeit und Wirksamkeit. Bieten realistischere Ergebnisse.
- Randomisierte kontrollierte Studien (RCT): Der „Goldstandard“ – Teilnehmer werden zufällig in Gruppen eingeteilt, um Produktwirkung zuverlässig zu prüfen. Solche Studien sind sehr aufwendig und selten in der Kosmetik.
- Marktforschungsstudien: Kundenbefragungen zur Zufriedenheit, weniger wissenschaftlich.

 **Fazit:** Experten vertrauen vor allem randomisierten, kontrollierten Studien (RCTs), da diese systematisch und zuverlässig sind. Studien, die vom Hersteller finanziert werden, können zwar gut gemacht sein, dienen aber oft auch dem Marketing und sind auf positive Ergebnisse ausgelegt, um Produkte besonders wirksam oder innovativ erscheinen zu lassen. Deshalb ist es wichtig, Studien kritisch zu hinterfragen und unabhängige Forschung zu bevorzugen. Es ist meist sicherer, auf bewährte und unabhängige Studien zu setzen als auf neue Innovationen, deren Wirkung oft noch nicht ausreichend überprüft oder langfristig belegt ist.

Kanal-Empfehlungen

Skincare entwickelt sich stetig weiter: Neue Produkte, Trends und Wirkstoffe überfluten Social Media. Doch viele der dort verbreiteten Tipps sind irreführend oder schlichtweg falsch. Es fällt zunehmend schwer, den Überblick zu behalten und einzuschätzen, welche Produkte tatsächlich sinnvoll und wirksam sind. Umso wichtiger ist es, verlässlichen Quellen zu folgen. Vertrauenswürdige Kanäle bieten fundierte Informationen, medizinisch korrekte Einordnungen und ehrliche Empfehlungen, anstelle von reiner Produktwerbung. Empfehlenswerte Kanäle aus den Bereichen Skincare, Lifestyle, Ernährung und Bewegung sind hier unten aufgeführt.

Wer	Beschreibung
Leon Skincare (xskincare)	Wissenschaft & Wirkung von Kosmetik, Produktentwickler, regelmäßige Stories zur Hautpflege. Youtube: https://www.youtube.com/@LeonSkincare Instagram: https://www.instagram.com/xskincare/ TikTok: https://www.tiktok.com/@xskincare?lang=de-DE
Dr. med. Juliane Habig (doktor.julie)	Schöne Haut, Beauty-Themen, Medizin, Gesundheit, Ernährung & positiver Lifestyle. Youtube: https://www.youtube.com/@doktorjulie Instagram: https://www.instagram.com/doktor.julie/
Dr. med. Christof Kirkamm (dailydoc.chris)	Hautgesundheit, Skincare, Anti-Aging, Longevity, Supplements, Ernährung & Mikrobiom. Youtube: https://www.youtube.com/@DailyDocChris Instagram: https://www.instagram.com/dailydoc.chris/ TikTok: https://www.tiktok.com/@dailydoc.chris
Dr. Shia (shiaknowsbest)	Haut- und Haarpflege. Empfehlungen aus Drogerie & Co. Ehrliche Meinung mit wissenschaftlichen Fakten. Youtube: https://www.youtube.com/@shiaknowsbest Instagram: https://www.instagram.com/shiaknowsbest/ TikTok: https://www.tiktok.com/@shiaknowsbest

Wer	Beschreibung
<p>Leo (rundumhaut)</p>	<p>Ehrlicher Rat zu Hautpflege & mehr. Youtube: https://www.youtube.com/@rundumhaut Instagram: https://www.instagram.com/rundumhaut/ TikTok: https://www.tiktok.com/@rundumhaut</p>
<p>Dr. Tobias Weigl (doktorweigl)</p>	<p>Medizinische Themen mit Fokus auf Gesundheit, Ernährung, Sport und Aufklärung. Youtube: https://www.youtube.com/@doktorweigl1 Instagram: https://www.instagram.com/doktorweigl/ Facebook: https://www.facebook.com/DoktorWeigl</p>
<p>Dr. med. Lela Ahlemann (dr.ahlemann)</p>	<p>Fundiertes Wissen zu Hautgesundheit, Ernährung und Anti-Aging. Instagram: https://www.instagram.com/dr.ahlemann/</p>
<p>Dr. med. Duygu Tessmar (doc.duygu)</p>	<p>Ganzheitliche Gesundheit, Anti-Aging und mentaler Balance. Instagram: https://www.instagram.com/doc.duygu/</p>

⚠️ Wichtige Hinweise

- Haftungsausschluss: Die genannten Tipps und Empfehlungen stellen keine medizinische Beratung dar. Sie basieren auf allgemeinen Informationen und dienen lediglich der Unterstützung bei kosmetischen Behandlungen. Für individuelle Fragen oder Bedenken solltest du stets eine medizinische Fachperson konsultieren.
- Immer auf die Hautreaktion achten: Rötungen, Brennen oder Schuppung sind Warnzeichen bei Überpflege.
- Nicht kombinieren am gleichen Abend: Säurepeeling + Retinoid oder Vitamin C.
- Säuren nicht bei aktiver Rosazea oder Barrierestörung anwenden, außer unter professioneller Anleitung (z. B. Mandelsäure oder PHA).
- Reizung = Entzündung = Hautalterung.
- Wenn die Haut dauerhaft überpflegt oder gereizt wird, entstehen im Gewebe stille Entzündungen, sogenannte „low-grade inflammations“. Diese können den natürlichen Hautalterungsprozess beschleunigen. Daher ist es wichtig, der Haut regelmäßig Ruhephasen zu gönnen und auf Überpflege bewusst zu verzichten. Bei anhaltender Reizung sollten auslösende Produkte oder Wirkstoffe reduziert oder abgesetzt werden.
- Geduld bei neuen Pflegeprodukten: Neue Produkte brauchen Zeit, bis sie ihre volle Wirkung entfalten. In der Regel mindestens 4 Wochen. Aussagen wie „Ich habe es drei Tage probiert, aber es wirkt nicht“ sind verfrüht. Hautpflege sollte immer langfristig betrachtet werden. Ausnahme: Reagiert die Haut sehr empfindlich, mit Rötungen, Brennen oder starkem Spannungsgefühl, sollte man das Produkt kritisch hinterfragen. Möglicherweise ist die Konzentration eines Wirkstoffs zu hoch. Beispiel: Viele vertragen Niacinamid nur bis zu einer Konzentration von 5 %, während 10 % bereits zu viel sein können. Auch bei Retinol ist eine schrittweise Gewöhnung mit ausreichend Pausen entscheidend für eine gute Verträglichkeit.
- Tipp: Halte dich an bewährte Dosierungsempfehlungen und steigere neue Wirkstoffe langsam. Weitere Hinweise findest du in den Anwendungsempfehlungen.

Quellenangaben

¹Kollagen:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37822045/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39021368/>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002934325002839>
- <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2025/jun/02/is-it-true-that-takingcollagen-supplements-slows-signs-of-ageing>

²Hyaluron:

- <https://academic.oup.com/bjd/article/142/2/226/6690589>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36549259/>
- <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/mp500676e>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32038748/>

³Deo vs. Antitranspirant:

- [BfR-Stellungnahme 030/2020: Aluminiumhaltige Antitranspirantien](#)
[SCCS Final Opinion on the safety of aluminium in cosmetic products](#)

⁴Verschwörung Sonnenschutz:

- https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/schutz_node.html
- <https://www.test.de/Sonnenschutzmittel-im-Test-4851412-0/>
- https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_sonnenschutzmitteln-270381.html
- <https://www.quarks.de/gesundheit/darum-ist-sonnencreme-wichtig-und-nicht-gefaehrlich/>
- https://www.krebsdaten.de/ZfKD/DE/Content/Publikationen/Krebs_in_Deutschland/kid_2023/kid_2023_c43_melanom.pdf
- https://www.demogr.mpg.de/de/wissen_ueber_demografie_1904/themen_1921/lebenserwartung_1924/
- <https://www.hautstadt.de/sonnenschutz-mythen-im-check/>