



Ihr persönliches Ergebnis

Welche Vorlieben hat Ihr Teint wirklich? Gehört er zu den Sensibelchen, ist er eher fettig, trocken oder normal? Hier finden Sie die Antwort – und erfahren, worauf Sie bei der täglichen Pflege achten sollten. Damit sich Ihre Haut rundum wohlfühlt

Weniger als 22 Punkte: **Fettige Haut**

Sie haben entweder im gesamten Gesicht oder nur an Stirn, Nase und Kinn fettige Haut. Im letzteren Fall sprechen Hautärzte von einer Mischhaut, die sie nochmals in „fettig-normal“ und „fettig-trocken“ unterteilen, je nachdem zu welcher Kategorie die übrigen Partien zählen. Ziel ist es, das überschüssige Fett zu entfernen – und zwar möglichst sanft, ohne die Haut auszutrocknen. Dabei helfen pH-neutrale Waschstücke (Syndets), Reinigungsgele und alkoholfreies Gesichtswasser. Zwei- bis dreimal pro Woche lohnen sich auch Heil- oder Tonerde-Masken, die den Talg wie ein Löschblatt aufsaugen und den Teint im Gegenzug mit ausgleichenden Mineralien versorgen. Um erneutem Fettglanz vorzubeugen, eine mattierende, antibakterielle Creme mit Zink oder Kamille-Extrakten verwenden. Haben Sie das Gefühl, ein Pickel wächst, können SOS-Stifte mit Salizylsäure oder Eukalyptus ihn meistens noch aufhalten. Und falls Ihre Wangen eine Extraportion reichhaltige Pflege benötigen, einfach die T-Zone aussparen.

23 bis 32 Punkte: **Trockene Haut**

Das A und O sind viel Feuchtigkeit und Fett – und zwar gleichermaßen: Hydratisierende Wirkstoffe wie Urea (Harnstoff) oder Hyaluronsäure polstern die Haut von innen auf, sie stecken in vielen hochkonzentrierten Seren. Reichhaltige Wasser-in-Öl-Cremes stärken die natürliche Hautbarriere mit pflanzlichen Ölen wie etwa Macadamianuss- oder Traubenkernöl und verhindern, dass die zugeführte Feuchtigkeit allzu schnell wieder verdunstet. Bei besonders trockener Haut lohnt es sich, tagsüber die Nachtcreme auszuprobieren. Mehrmals pro Woche können Sie zudem eine intensiv befeuchtende Maske auftragen, die Knitterfältchen aufpolstert. Greifen Sie bei Peelings zu sanften Enzym-Varianten, die Sie nicht öfter als einmal pro Woche benutzen. Da die meisten Reinigungsmethoden der Haut zusätzlich Feuchtigkeit entziehen, nehmen Sie abends zum Abschminken die verträglichste Variante: eine Reinigungsmilch mit rückfettenden Wirkstoffen wie nährendem Mandelöl oder regenerierendem Wundklee. Am nächsten Morgen genügt dann ein Schwall klares Wasser unter der Dusche.

33 bis 42 Punkte: **Sensible Haut**

Empfindliche Haut muss mit Vorsicht behandelt werden: Ihr natürlicher Säureschutzmantel ist gestört, sodass schädliche Umwelteinflüsse leichter eindringen und Rötungen oder Juckreiz auslösen können. Gleichzeitig ist sie oftmals trocken, weil durch den eingeschränkten Schutzfilm auch Feuchtigkeit verloren geht. Als hilfreich erweisen sich beruhigende, hydratisierende Cremes mit entzündungshemmendem Thermalwasser oder wundheilendem Allantoin. Die wenigsten Frauen wissen, worauf genau sie empfindlich reagieren. Darüber gibt ein Allergietest beim Hautarzt Aufschluss. Zum Reinigen statt Wasser eine alkoholfreie Gesichtsmilch verwenden. Und mit dem Wattebausch möglichst sanft über die Haut streichen. Vermeiden Sie stark parfümierte Pflegeprodukte und testen Sie neue Kosmetikprodukte am besten nur nach Absprache mit der Apothekerin.

Mehr als 43 Punkte: **Normale Haut**

Herzlichen Glückwunsch, Ihre Haut verhält sich unkompliziert und bereitet Ihnen so gut wie nie Probleme – statistisch gesehen eher die Ausnahme. Machen Sie genau so weiter wie bisher, z. B. mit alkoholfreiem Gesichtswasser und einer feuchtigkeitsspendenden Tagescreme. Vermeiden Sie aber zu fettige Cremes, die viel Zeit zum Einziehen benötigen. Oder aggressive Reinigungsprodukte für unreine Haut. Mit der falschen Pflege kann sogar normale Haut aus dem Gleichgewicht geraten. Wichtig ist tagsüber auch für Sie ein ausreichend hoher Lichtschutzfaktor, um feinen Linien und Zellschäden vorzubeugen. Gegen bestehende Fältchen helfen straffende Wirkstoffe wie etwa Vitamin C oder Retinol. Und leichte Pigmentstörungen können sanft aufhellender Weinrebensaft oder weiße Krokus-Extrakte mildern.



BUCH-TIPP
„Haut: gesund, schön, gepflegt“ von Kristian Reich, Marie-Anne Scholaut und Volker Steinkraus, Dumont, 384 Seiten, 9,99 Euro