

# Hautproblem AUFGETAUCHT



## 1. TROCKENHEIT IM FLIEGER

Kaum in der Luft, fängt die Haut an zu spannen – vor allem auf Langstreckenflügen unangenehm. Beugen Sie vor: „Benutzen Sie schon ein paar Wochen vor Abflug Hyaluronsäure-Seren, idealerweise mit unterschiedlich langen Hyaluronsäure-Molekülen, die in den verschiedenen Schichten der Epidermis Feuchtigkeitsdepots bilden“, erklärt die Münchner Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers. In das Handgepäck gehören Hyaluron-Booster in Form eines Serums und einer reichhaltigeren Creme, die während des Fluges immer wieder gelayert werden. Vorher Hände desinfizieren! Wer mag, pampert seine Haut zusätzlich mit einer Hydro-Fleece-Maske. Hilft außerdem: viel Wasser trinken, dafür Kaffee und Alkohol weglassen. Während des Flugs sollte man zudem auf Make-up verzichten. Tipp der Hautärztin: „Wer sich als zu blass empfindet, kann vorher Selbstbräuner verwenden.“ Auch Meerwasser oder tropische Gefilde können die Haut mit Trockenheit kämpfen lassen. Zwar polstert die hohe Luftfeuchtigkeit Fältchen auf, aber Vorsicht im Hotel: „Versuchen Sie, wenig zu klimatisieren, sonst ist der Kontrast zur Außenluft extrem und die Haut trocknet erneut aus.“

## 2. UNREINHEITEN DURCH DAS VERÄNDERTE KLIMA

Statt gebräunten Glows sprießen plötzlich Pickel und das, obwohl Sie sonst reine Haut haben? Keine Seltenheit im Urlaub: „Auf Reisen ist die Haut ungewohnten Einflüssen ausgesetzt. Ernährung und Klima sind anders, die Pflegeroutine oft verändert. Auch ungewohnte Keime, etwa an Flughäfen, Hotels und Pools können die Haut aus dem Gleichgewicht bringen“, erklärt Dr. Schuhmachers. Um bei Pickeln schnell handeln zu können, sollten Sie eine Creme mit Zink oder Salicylsäure im Gepäck haben. Praktisch sind solche in Stickform, die gezielt auf einzelne Spots aufgetragen werden. Zur Vorbeugung eignet sich ein Serum mit Niacinamid, das die Talgproduktion reguliert und Poren verfeinert. Auch die falsche Sonnencreme kann Pickel fördern. Wer zu fettiger Haut neigt, dem rät die Expertin zu einem leichten UV-Fluid oder einer ölfreien Gelcreme. Dazu essenziell: sich nicht ständig ins Gesicht fassen und eine gute Reinigung am Abend. Da auch oft das Dekolleté und der Rücken betroffen sind, ist es sinnvoll, mit einem guten Waschgel zu duschen.

## 3. FAHLER TEINT DURCH LUFTVERSCHMUTZUNG

Wer einen City-Trip bucht, sollte beachten, dass in Großstädten die Belastung durch Luftverschmutzung besonders hoch ist. Nach einem Tag Sightseeing kann sich ein Schleier von Ruß und anderen Partikeln auf der Haut bilden, die sich in den Poren festsetzen. „Um die Haut zu schützen, macht es Sinn, sich tagsüber ruhig stärker zu schminken. Abends nimmt man den Schmutz zusammen mit dem Make-up ab“, rät die Dermatologin. Damit das rückstandslos klappt, ist ein effektiver Cleanser (z.B. mit Glykolsäure) gefragt. „Manchmal kann auch ein Reinigungsbürstchen helfen“, so die Expertin. Ein klärender Toner erfrischt und beruhigt die Haut im Anschluss und reguliert ihren pH-Wert. >



Wir freuen uns schon  
wieder aufs Verreisen!  
Unsere Haut? Tja.  
Die hat dann oft mal  
mit Problemchen  
zu kämpfen. Eine  
Expertin erklärt, wie  
man unterwegs  
**Ärger mit dem Teint**  
vermeidet

REINE HAUT  
trotz Sonnen-  
creme? Geht  
dank der richti-  
gen Pflege!

#### 4. GEREIZTE HAUT DURCH ZU STARKE SONNE

Gerade am Anfang des Urlaubs reagiert sonnenentwöhnte Haut schnell mit Rötungen. Die beste Strategie dagegen: ein vernünftiges Sonnenverhalten und ein hoher, lückenloser Lichtschutz. Neben Sonnencreme wirken auch Seren und Cremes mit Antioxidantien vorbeugend gegen Lichtschäden wie Hyperpigmentierung und vorzeitige Hautalterung. Zu den besten zählen Vitamin C, Ferulasäure und auch Retinol (Vitamin A). „Man sollte sie zweimal täglich anwenden. Da viele Antioxidantien anfangs reizend wirken können, sollte man die Haut am besten schon zwei bis drei Monate vor dem Urlaub daran gewöhnen“, erklärt Dr. Schuhmachers. Und das geht so: morgens erst ein Serum mit Vitamin C und Ferulasäure auftragen, mindestens zehn Minuten warten, dann folgt eine Sonnencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor, danach gegebenenfalls Make-up und Puder. Bitte beachten: „Die Lichtschutzfaktoren der einzelnen Cremes addieren sich nicht. Es gilt der höchste Wert“, so die Hautärztin. Auch den Körper sollte man direkt nach dem Duschen mit LSF 50 eincremen und 20 Minuten warten, bevor man nach draußen geht. Zwischen 11 und 16 Uhr gilt: raus aus der Sonne, aber komplett. Am Abend kommt dann wieder ein Serum oder eine Creme mit Antioxidantien zum Einsatz. Produkte mit Retinol sind laut der Expertin ebenfalls geeignet (nur abends), wenn die Haut diese grundsätzlich gut verträgt und man direkte Sonne konsequent meidet, da Retinol die Haut lichtempfindlicher macht – während Surf-Trips oder Segeltörns also weglassen. Doch zu viel Sonne erwischt? „Bei einem leichten Sonnenbrand wirkt Aspirin (500 bis 1000 mg) entzündungslindernd, wenn es medizinisch nicht kontraindiziert ist“, weiß die Dermatologin. „Fleece-Masken mit grünem Tee oder Aloe vera und Seren mit Antioxidantien und Dexpanthenol kühlen die Haut. Wichtig: Die nächsten Tage ist Sonne tabu!“

Top-Duo für  
einen GESUN-  
DEN GLOW:  
Antioxidantien  
plus hoher  
Sonnenschutz



#### 5. SCHWELLUNGEN DANK BEWEGUNGSMANGEL

Durch das lange Sitzen auf Flugreisen und den Klimawechsel schwellen die Beine und auch die Augen häufig an. Auf Langstreckenflügen sollte man deshalb Kompressionsstrümpfe tragen, möglichst viel in den Gängen auf- und ablaufen und leichte Gymnastikübungen machen. Gegen geschwollene Augen hilft das Auflegen von Augenkompressen. Dafür ein Wattepad mit einer erfrischenden Augen-Ampulle (z. B. „Augenfrische“ von Dr. Hauschka, 5 Stück ca. 21 Euro) tränken, in der Mitte teilen und für zehn Minuten auf die geschlossenen Augen legen. Alternativ kann man auch eine abschwellende Augenpflege sanft in die Haut einklopfen. Am Urlaubsziel angekommen, empfiehlt die Hautärztin: „Buchen Sie nach Möglichkeit direkt eine Lymphdrainage im Spa. Auch Schwimmen bringt den Lymphfluss wieder in Gang.“ Schwellungen an den Augen und im Gesicht können Sie auch mit einem Jaderoller eliminieren. Dabei immer von der Gesichtsmitte nach außen und vom Augeninnenwinkel zum Außenwinkel rollen. Genauso praktisch für unterwegs: Hyaluron-Augenpads für einen extra Frische-Kick und einen entspannten Blick.

# Hier gibt's .. DIE LÖSUNG!

## UNREINHEITEN



- 1 MATTIERENDE SONNENCREME** „Cleanance Sonne SPF 50+ Getönt“: Eau Thermale Avène, ca. 20 € **2 ANTI-PICKEL-GEL** „Breakout Spot-On Blemish Corrector“: Dr. Sebagh, ca. 41 € **3 SERUM** „10% Niacinamide Booster“: Paula's Choice, ca. 47 €



- 1 SHEETMASKE** „Hyaluron Pad-Maske mit Sofort-Effekt“: Annemarie Börlind, im., ca. 13 € **2 FEUCHTIGKEITS-CREME** „Advanced Filler Dermarestructuring Anti-Wrinkle Cream Dry Skin“ mit Hyaluronsäure, Biopeptiden und Sheabutter: Teoxane, ca. 109 € **3 HYDROSERUM** „Hyaluroic Pure Serum“ mit drei verschiedenen Hyaluronsäurearten: Apot.Care, ca. 59 €

## TROCKENHEIT

Auch auf Reisen alles im Lot: das kleine **Pflegeprogramm** für einen schönen Sommerteint im Urlaub

## FAHLE HAUT

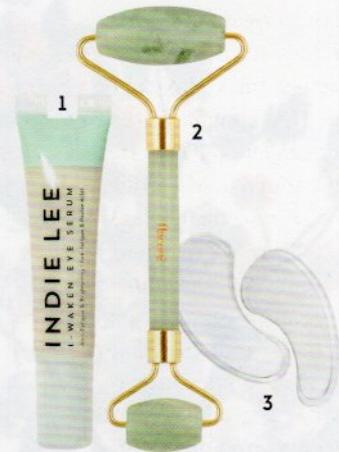


- 1 TONER** „Le Tonique Anti-Pollution Invigorating Toner“ gegen Umweltschadstoffe: Chanel, ca. 35 € **2 BB-CREAM** „Teint Couture City Balm SPF 25“ hat eine wasserfeste Formel: Givenchy, ca. 45 € **3 REINIGUNGSSCHAUM** „Resurface Foaming Glycolic Wash“ mit 20 % Fruchtsäuren: NeoStrata, ca. 38 €

## GLOW BOOSTER

Mixen Sie einen Tropfen flüssigen Highlighter in Ihre Foundation. Das sorgt sofort für mehr Strahlkraft.

## SCHWELLUNGEN



- 1 AUGENSERUM** „I-Waken Eye Serum“ mit Rosskastanie und Zaubernuss: Indie Lee, ca. 50 € **2 GESICHTSROLLER** „Jade Facial Roller“: Flaconi, ca. 17 € **3 AUGENPADS** „3D Hydro Gel Eye Pads“ mit Hyaluronsäure: Doctor Babor, 4 Stück, ca. 44 €



- 1 SERUM** „Phloretin CF“ enthält die Antioxidantien Phloretin Vitamin C und Ferulasäure: SkinCeuticals, ca. 150 € **2 TUCHMASKE** „Soothe 5 Minute Flash-masque“ beruhigt mit Aloe vera: Patchology, ca. 6 € **3 SONNENCREME** „Foto Ultra Age Repair Fusion Water LSF 50“ schützt und pflegt mit Blaulage, Peptiden und Q10: ISDIN, ca. 29 €

## SONNENSCHÄDEN