

Gut gecremt: Pflegetipps für jeden Hauttyp

Die Haut ist das Spiegelbild unseres Inneren und zeigt deutlich, wie wir leben, uns fühlen und pflegen. Dabei hat jeder Hauttyp ganz unterschiedliche Bedürfnisse, die nach individueller Pflege verlangen. MEINE VITALITÄT erklärt Ihnen, wie Sie Ihren Hauttyp erkennen und gibt Tipps, wie Sie Ihre Haut optimal versorgen.

07.02.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Mit fast zwei Quadratmetern Fläche ist die Haut das größte Organ unseres Körpers. Sie schützt uns vor Verletzungen, gegen das Eindringen von Keimen und reguliert unsere Körpertemperatur. Deshalb sollten wir unsere Haut ganz besonders gut behandeln. Denn zu viel, zu wenig oder schlicht die falsche Pflege bekommen wir schnell zu spüren: Hautkrankheiten wie Akne, Neurodermitis oder Schuppenflechte sind keine Seltenheit. Die Wahl der richtigen Kosmetikprodukte, abgestimmt auf den Hauttyp, ist daher die Voraussetzung für streichelzarte Haut.

Hautpflege von innen und außen Das Aussehen der Haut ist nur zum Teil genetisch vorbestimmt – Neben der Veranlagung für einen bestimmten Hauttyp beeinflussen auch Hormonschwankungen, Krankheiten und Umwelteinflüsse wie die Sonneneinstrahlung das äußere Erscheinungsbild. Ebenso spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Ein ausgewogener Speiseplan und ausreichendes Trinken (täglich mindestens zwei Liter Wasser) tragen dazu bei, die Haut gesund und frisch aussehen zu lassen.

Welche Pflege für welchen Hauttyp? Nur wer den eigenen Hauttyp kennt, kann seine Haut optimal pflegen. Doch Achtung: Die Haut verändert sich mit den Jahren und wenn Sie einmal Ihren Typ bestimmt haben, bedeutet das nicht, dass Sie diesen Hauttyp Ihr ganzes Leben lang haben werden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/860>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Normale Haut

Ebenmäßige, glatte Haut mit feinen Poren kommt nur sehr selten vor. Normale Haut neigt nicht zu Rötungen und verträgt Temperaturwechsel und Kosmetika sehr gut. Überpflegen Sie normale Haut nicht! Am besten geeignet sind milde Tagescremes mit möglichst wenig ausgesuchten Inhaltsstoffen, die den natürlichen Säureschutzmantel der Haut nicht verändern.

Trockene Haut

Dieser Hauttyp ist einfach zu erkennen: Trockene Haut spannt, juckt und bildet sogar Schuppen. Schuld ist meist eine gestörte Feuchtigkeitsbarriere der Haut. Ideal sind hier reichhaltige Cremes mit natürlichen Ölen und wasserbindenden Inhaltsstoffen wie Harnstoff (Urea), die der Haut helfen, Feuchtigkeit zu speichern.

Fettige Haut

Große Poren und glänzende Gesichtspartien sind nicht nur ein Problem von Teenagern. Fettige Haut neigt zu übermäßiger Talgproduktion, was sich oft durch Pickel und Mitesser äußert. Wichtig ist bei diesem Hauttyp die tägliche Reinigung mit antibakteriellem Gesichtswasser, um die verstopften Poren zu klären. Für die anschließende Pflege sind feuchtigkeitsspendende Cremes mit Zink und Silizium geeignet, die keinen zusätzlichen Fettfilm hinterlassen.

Tipp: Heilerde beruhigt die Haut und bindet überschüssiges Fett.

Mischhaut

Die weit verbreitete Mischhaut ist in der T-Zone (Stirn, Nase und Kinn) eher fettig und in den Randbereichen des Gesichts eher trocken. Auch wenn es etwas aufwändig ist: Fahren Sie bei der Pflege zweigleisig, nur so werden sie den zwei verschiedenen Hauttypen gerecht. Entfettende Produkte mattieren die T-Zone und reichhaltige Cremes versorgen Wangen, Augen und Hals mit Feuchtigkeit.

Übrigens: Im Laufe des Lebens gleichen sich die Hautpartien immer mehr an.

Sensible Haut

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/860>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Empfindliche Haut reagiert schnell gereizt. Durch Sonne, Temperaturschwankungen, Stress und falsche Pflege entstehen Reizungen und Rötungen. Ziel ist es bei diesem Hauttyp, die natürliche Schutzbarriere der Haut zu stärken. Eine einheitliche Empfehlung gibt es leider nicht: Beobachten Sie am besten die Reaktion Ihrer Haut, bis Sie das optimale Pflegeprodukt gefunden haben. Ph-neutrale Cremes ohne Parfümzusätze und Alkohol reizen die Haut am wenigsten.

Reife Haut

Die nachlassende Bildung von Collagen und Elastin führt dazu, dass die Haut im Alter an Spannkraft verliert und sich Fältchen bilden. Außerdem speichert sie weniger Fett und Feuchtigkeit, wodurch reife Haut oft trocken ist. Wichtig für diesen Hauttyp sind reichhaltige Tagescremes mit Lichtschutzfaktor und Anti-Aging-Wirkstoffen wie Q10 oder Phytohormonen in Kombination mit regenerierenden Nachtcremes.

Fazit:

So unterschiedlich die Hauttypen sind, so verschieden ist auch die Pflege, die sie brauchen. Gönnen Sie Ihrer Haut deshalb genau auf sie abgestimmte Pflegeprodukte wie zum Beispiel Produkte aus einem Babor Shop. Ein ausreichender Sonnenschutz nicht nur im Sommer hilft zusätzlich, ebenso wie ein gesunder Lebensstil mit abwechslungsreicher Ernährung – Ihre Haut wird es Ihnen danken!

Weitere Informationen:

Lesen Sie hier bei Meine Vitalität, wie Sie Ihre Haut pflegen können:

Winterhaut: 8 Pflegetipps gegen trockene Haut

Natürlich schön mit Honig: Das Heilmittel für die Haut

Anti-Aging: Tipps gegen Hautalterung