

Weitere Tipps für Dein Hauttyp:

Do's & Don'ts

Don'ts - Das solltest Du auf keinen Fall tun:



- Von Herzen empfehlen wir, mit dem Rauchen aufzuhören! Nicht nur die Lunge wird sich freuen, auch die Haut wird es begrüßen und dies mit frischerem, strahlenderem Teint zum Ausdruck bringen.



- Reduziere oder verzichte auf Alkoholkonsum. Regulärer übermäßiger Alkoholkonsum schadet der Haut und wurde mit verschiedenen Hautproblemen in Verbindung gebracht, wie Schuppenflechte und Akne. Untersuchungen deuten darauf hin, dass er, besonders bei Frauen, zu Rosacea führen kann.



- Vermeide große Temperaturschwankungen, reduziere Sauna- und Dampfbadbesuche, schütze die Haut vor klirrender Kälte. Durch einen rapiden Temperaturanstieg weiten sich die Blutkapillaren extrem aus, geschwächte Gefäßwände werden brüchig und können platzen. Auch ein rapider Temperaturfall kann die wenig elastischen Blutgefäße überfordern, sodass sie kollabieren.



- Schütze Deine Haut vor übermäßigen Sonnenexposition und der zellschädigenden UV-Strahlung. Meide lange Aufenthalte in direkter Mittagssonne, bleibe im Schatten oder setze eine schicke Kopfbedeckung auf.
- Verzichte auf Sonnenpflege mit chemischem Lichtschutz, da diese zusätzlich Allergien und Hautirritationen verursachen können. Wähle stattdessen Pflege mit einem natürlichen mineralischen Filter, wie Zink-Oxid.
- Verwende Pflegecremes mit einem Sonnenschutz von mindestens LSF 20.



- Vermeide Pflegeprodukte mit synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, diese können die Hautbarriere schwächen und Irritationen hervorrufen.
- Verzichte auf Hautpflege mit ätherischen Ölen, da sie die Haut reizen oder Allergien auslösen können.
- Verzichte auf Pflegeprodukte, die Alkohol, starke Säuren oder aggressive Waschtenside enthalten, sie greifen die natürliche Lipidbarriere der Haut an, trocknen sie übermäßig aus und machen empfindlich.



- Verzichte auf invasive oder stark abrasive apparative Behandlungen wie intensive Peelings, Mikrodermabrasion oder Microneedling. Auch Hautbehandlungen mit starken Fruchtsäuren oder Kräuterschälkuren sind für empfindliche Haut zu intensiv und können unter Umständen zu weiteren Schädigung der feinsten Gefäße führen.
- Verwende nur sanftes feinkörniges Peeling, ohne starken Druck auf die Haut auszuüben. Pelele Deine Haut nicht öfter wie alle 2 Wochen, damit sie genug Zeit für tiefe Regeneration hat.
- Trage in den von der Rötung betroffenen oder empfindlichen Hautregionen keine wärmenden oder durchblutungsfördernden Masken

Do's - Das solltest Du auf jeden Fall tun:



- Trinke ausreichend Wasser um die Stoffwechselforgänge in der Haut zu unterstützen und die Hautbarriere zu stärken. Wir empfehlen Dir täglich mindestens 30 ml pro Körpergewicht zu trinken, Bsp. 65kg = 2L Wasser.



- Achte auf gesunde, ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an frischem Gemüse und Obst, um einen Nährstoffmangel zu vermeiden. So lieferst Du Deiner Haut eine extra Portion wertvoller Mikronährstoffe, Vitamine, Antioxidantien und gesunder Fettsäuren, welche notwendig sind, um auf natürliche Weise zu regenerieren und vorzeitige Alterungsprozesse zu verlangsamen.



- Verwende nur Kosmetikprodukte, die zu Deinem individuellen Hauttyp passen.
- Wasche Dein Gesicht mit lauwarmen Wasser, so schützt Du die Haut vor großen Temperaturschwankungen.
- Nutze Pflegeprodukte mit hautneutralem pH-Wert um die natürliche Hautbarriere zu unterstützen
- Etabliere feste Hautpflege-Routinen. Nutze dafür die Anwendungsempfehlung Deines individuellen Pflege-Sets. Kontinuität und Geduld zahlen sich aus, Deine Haut wird Dir danken!



- Lasse Deine Haut regelmäßig einer professionellen ganzheitlichen Gesichtsbehandlung unterziehen, am Besten von einer Kosmetikerin deines Vertrauens. Sie wird auf die Bedürfnisse Deiner Haut eingehen, sie professionell reinigen und tief behandeln, Deine Pflege anpassen und Dir weitere Tipps geben - für eine gesunde, natürlich schöne Haut!