



Für weiche, strahlend schöne Haut  
VisaPure Gesichtreinigungsbürste

STARTSEITE > BEAUTY > SUPER EMPFINDLICHE HAUT: WORAN ...

### HAUTPFLEGE IM WINTER

## Super empfindliche Haut: Woran liegt es? Was kann man tun?

Die Haut spannt, juckt und rötet sich. Mal sofort, mal erst nach einer Stunde. War es die Creme? Was Falsches gegessen? Etwas angefasst, von dem man die Finger lassen sollte? Wir begeben uns auf Spurensuche...

Margit Hiebl

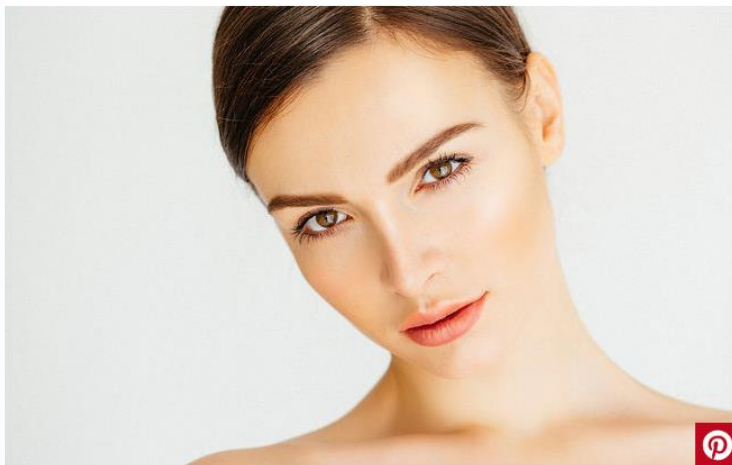
26. Oktober 2015 09:00 Uhr

### WEITERE THEMEN



#### BEAUTY-TRICKS

Das Beauty-Produkt, das ALLES kann (und es kostet nur 1 Euro!)



Bei empfindlicher Haut ist vor allem eines wichtig: die richtige Pflege.

© gettyimages

Ein Trost vorweg: Sie sind nicht allein! "Unter empfindlicher Haut leiden **30 bis 50 Prozent aller Frauen**", so die Hamburger Dermatologin und Vorstandsmitglied der GSAAM (German Society of Anti-Aging Medicine) Dr. Eva Meigel. Und man kann von einer hohen Dunkelziffer ausgehen. Obwohl **Frauen rein statistisch häufiger betroffen** sind, haben

#### VERWANDTE ARTIKEL

- Die 5 wichtigsten Beauty-Tipps für die Übergangszeit
- 7 Tricks für reinere Haut
- 5 Anti-Aging-Tricks, die



#### MAKE-UP-TIPPS

Achtung: Dieser Mascara-Fehler macht dein Auge kleiner!



#### SCHÖNE HAUT

7 Tricks, die eure Haut sofort reiner machen. Das Beste: Sie...

empfohlen von

#### HEFT ABONNEMENT



2 Jahre ELLE lesen und ein Jahr lang ELLE Decoration GRATIS!

jetzt informieren

PHILIPS

Frauen im Säuglingsalter betroffen sind, haben auch etwa 30 Prozent der Männer das Problem. Das Knifflige an sensibler Haut ist nicht nur die Pflege, sondern den **Gründen auf die Spur zu kommen**. Denn nicht jede Rötung oder jedes Spannungsgefühl ist ein Indiz. Auch **trockene Haut** liefert keinen Anhaltspunkt, denn selbst als robust geltende **fettige Haut** kann Symptome aufweisen.

sofort jünger machen

## DIE URSACHEN

Woran erkennt man sensible Haut? Ein Fall für den Hautarzt – und auch für den ist es Detektivarbeit, denn, so Dr. Meigel: "Die Empfindungen sind meist rein subjektiv. Ein aktuelles klinisches Bild fehlt, daher ist man häufig auf die Schilderung angewiesen. Meist wird über **Brennen, Stechen, Juckreiz, Austrocknung und Spannungsgefühl** nach dem Auftragen oder dem Kontakt mit Fremdstoffen berichtet. Am häufigsten werden dabei Kosmetika genannt." Betroffen sind **meist Gesicht, aber auch Hände und Füße, Kopfhaut und nicht selten Genitale**. Zunächst müssen nun andere Krankheitsbilder ausgeschlossen werden, wie z.B. eine Allergieneigung, eine spezielle Kontaktallergie oder eine Irritationsdermatitis.

## UNTER VERDACHT

Das häufigste Kontaktallergen, so berichtet Dr. Meigel aus ihrer Praxis, sind Parfumstoffe. Aber auch Pflanzenauszüge, die eigentlich als hautfreundlich gelten und sich häufig in **Naturkosmetik** finden, stehen unter Verdacht. Dazu gehören Kamille, Ringelblume, Arnika, Rosmarin, Sandelholz sowie Teebaum- und Lavendelöl. Auslöser können aber auch **Lichtschutzsubstanzen oder Inhaltsstoffe wie Benzoesäure, Propylenglycol und Ethanol** sein. Ebenso **Seifenstoffe wie Natriumlaurylsulfat oder Cocamidopropylbetain**, die auch in Shampoos stecken. Hautreizend können außerdem **Enthaarungsmittel und Wachse** wirken. Genauso Abrasivstoffe in **Peelings**. Und, last but not least, Anti-Aging-Agenten wie Frucht- und Salicylsäure, Vitamin-A-Säure und ihr Derivat Retinol sowie **Vitamin C**.

**Achtung:** Diese Produkte sind hochwirksam, deshalb bei empfindlicher Haut mit Vorsicht



- SkinCeuticals "Retinol 0.3"
- Rodial "X-treme After Party Scrub"
- Dr. Sebahg "Pure Vitamin C Powder Cream"
- Perricone MD "High Potency Face Firming Activator"
- Verso "Super Facial Serum"

## WARUM REAGIERT DIE HAUT SENSIBEL?

Noch ist es nicht ganz geklärt. Einig ist sich die Wissenschaft darüber, dass der Hauptgrund mit der **Barrierefunktion der Epidermis**, im Besonderen der obersten Hautschicht, der Hornschicht, zusammenhängt. Dr. Meigel: "Ob es daran liegt, dass die **Hornschicht zu dünn oder aber ihre Lipidzusammensetzung fehlerhaft** ist, sodass das Eindringen **potenziell reizender Stoffe** auch zu Reizungen führt – ist noch nicht ganz klar." Einfacher macht das die Diagnose nicht.

## DIE LOSUNG DES FALLS

Nicht ganz einfach ist deshalb auch die Therapie. Natürlich sollte man bei Kontaktallergien die Stoffe, soweit bekannt, meiden. Ebenso die potenziellen Reizstoffe bei der täglichen Pflege. Stattdessen **lieber zu Kosmetik mit möglichst wenigen und milden Inhaltsstoffen greifen**. Spezielle Linien für sensible Haut garantieren das und versorgen sie trotzdem mit allem, was sie braucht.

Aber auch auf **Anti-Aging-Wirkstoffe** muss man nicht verzichten. Allen voran, so Dr. Meigel, die **Hyaluronsäure** – als nicht-irritativer **Feuchtigkeitsspender** für eine Haut, die wegen der Barriestörung unter Wasserverlust leidet und mit den Jahren auch durch die Veränderung der Hormone empfindlicher und trockener werden kann. Unbedenklich, so die Dermatologin, sind auch

