



15. Juli 2016 B

# APOTHEKEN Umschau

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE



Küsse, Kämpfe, Kompromisse

# Wie die Liebe bleibt

### Schwindel

Das Warnsignal richtig deuten

### Achtung, Viren!

So schützen Sie sich vor Sommergrippe

### Haustiere

Medikamente für kranke Vierbeiner

### Typsache

Welchen UV-Schutz Ihre Haut braucht





# Die neue Leichtigkeit

**Sommerpflege** Warum Fluids, Mineralpuder und Gele jetzt genau das Richtige sind für Ihre Haut

**Z**eigt sich der Sommer von seiner heißesten Seite, startet für unsere Haut eine neue Pflegesaison. Sie benötigt jetzt weniger Fett, mehr Feuchtigkeit und eine tägliche Portion Sonnenschutz – auch wenn sich am Juli-Himmel einmal Wolken tummeln.

„Sobald sich die Temperaturen konstant im Bereich über 15 Grad bewegen, beginnt die Haut mehr zu schwitzen, sie verliert verstärkt Feuchtigkeit und neigt dazu, auszutrocknen“, erklärt Dr. Melitta Löwenstein-Frey, Dermatologin aus München. Der Effekt intensiviert sich mit zunehmender Hitze – und wird durch Klimaanlage-Luft, Chlor- und Salzwasser sowie vermehrte Sonneneinstrahlung zusätzlich verstärkt.

Gleichzeitig hat die Haut im Sommer mehr Fett zur Verfügung: „Sobald es draußen wärmer wird, normalisiert sich die Talgproduktion wieder, der Teint erscheint fettiger“, sagt Anke Bendkowsky, pharmazeutisch-technische

Assistentin in einer Apotheke in Villingen-Schwenningen. Der Talg wird schneller flüssig und gelangt leichter an die Hautoberfläche.

Spätestens wenn sich Zimmer- und Außentemperatur angleichen, sollte man deshalb seine Hautpflege umstellen. Setzen Sie dabei auf leichtere Pflege- und Make-up-Produkte, die sich dem Teint optimal anpassen und ihn nicht beschweren.

## Feuchtigkeit statt Fett

Welches Leichtgewicht für Sie das richtige ist? Das hängt vom Zustand Ihrer Haut ab. Ist sie unkompliziert, genügt im Hochsommer eine leichte Feuchtigkeitspflege.

Bei trockenem Teint sind zwar jetzt durch die Wärme die Talgdrüsen aktiver, trotzdem sollten in der Creme ausreichend Lipide stecken. „Vor allem, wenn die Haut spannt, rau ist und dadurch leicht juckt“, sagt Bendkowsky. Optimal sind leichte Texturen mit einem erhöhten Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Diese werden nämlich besonders schnell aufgenom-

men und hinterlassen keinen un schönen Fettfilm.

Sensible Haut dagegen will auch im Sommer beruhigt werden. Etwa mit Mineralien, die ausgleichend wirken. Oder mit Antioxidanzien, die sie vor externen Einflüssen schützen. „Sobald die Haut zu Irritationen und Unverträglichkeiten neigt, sollte man auf Pflege mit Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen möglichst verzichten“, rät Bendkowsky. Wer einen sehr empfindlichen Teint hat und einem Abschied von der bewährten Creme deshalb skeptisch gegenübersteht, kann sich dazu auch in der Apotheke ausführlich beraten lassen.

Unabhängig vom Hauttyp gerät die Haut im Sommer schneller ins Schwitzen. Den Flüssigkeitsverlust, der dann entsteht, kann man mit der richtigen Pflege ausgleichen. „Direkt nach dem Duschen eignen sich Thermalwassersprays und fettfreie Fluids oder Gele“, sagt Dermatologin Löwenstein-Frey. Wirkstoffe wie Glycerin oder Hyaluronsäure binden Wasser in der Haut und verbessern ihren Feuchtigkeitsgehalt.





Allen, die weniger schwitzen wollen, empfiehlt die Ärztin folgendes Hausmittel: „Morgens die Haut mit abgekühltem frischem Salbeitee abtupfen. Das desinfiziert und mindert die Schweißbildung.“

Und keine Angst: Bei aller Leichtigkeit müssen Sie im Hochsommer nicht auf wirksame Produkte gegen Falten oder Pickel verzichten. „Man kann effektive Pflegestoffe in leichten Texturen genauso einarbeiten wie in reichhaltige Produkte“, sagt Expertin Löwenstein-Frey. Wasserlösliche Vitamine, wie etwa Vitamin C, lassen sich unproblematisch in leichte, stark wasserhaltige Texturen mischen. Fettlösliche Vitamine, wie Vitamin E oder A, sind dagegen sehr gut mit ungesättigten Fettsäuren zu kombinieren.

Vor allem aber sollte Ihre Tagescreme einen Lichtschutzfaktor enthalten. Noch besser wäre es, ein zusätzliches Sonnenschutzfluid mit LSF 50 zu verwenden. Besonders wichtig ist hoher UV-Schutz übrigens, wenn Sie bestimmte Medikamente einnehmen. Antibiotika oder viele Schmerz- und Rheumamittel etwa machen oft den Teint lichtempfindlicher.

### Weniger und wärmer

Auch im Schminktäschchen sollte der Sommer Einzug halten. „Da die Haut jetzt besser durchblutet ist, wirkt sie meist gleichmäßiger und rosiger und benötigt automatisch weniger Abdeckung als im Winter“, sagt Löwenstein-Frey.

Meist muss auch die Farbe von Make-up, Concealer oder Puder neu gewählt werden. Denn die Haut ist im Sommer häufig ein bis zwei Nuancen dunkler und wärmer. Um genau den richtigen Ton zu

treffen, am besten drei Nuancen, die Ihrer Haut am ähnlichsten sind, bei Tageslicht auf Wange oder Hals testen. Wer sich nicht für eine Farbe entscheiden kann, sollte zwei Nuancen mischen.

Generell gilt: Je weniger Farbpigmente Sie auf das Gesicht auftragen, desto weniger beschweren Sie mit dem Produkt Ihre Haut. Sogenannte BB-Creams etwa kombinieren Pflege mit Farbe und sind eine gute Lösung für zarte Abdeckeffekte.

Empfindlicher Haut reicht diese Variante in der Regel aber nicht. Sie braucht noch zusätzlich

Heiße Luft: Wer die Haut im Sommer ideal pflegen möchte, braucht eine neue Creme

eine Feuchtigkeitscreme darunter. Für Mischhaut sind luftige Mousse-Texturen und Fluids das ideale Teint-Programm bei Hitze.

Freuen können sich alle, die mit einem makellosen Teint gesegnet sind: „Wer wenig kaschieren muss, kann jetzt auch nur zu einem Mineralpuder greifen, der die Haut nicht belastet, ohne Zusatzstoffe auskommt und sich jedem Hautton perfekt anpasst“, rät Löwenstein-Frey. Am besten zum Nachpudern immer in der Tasche haben. Denn an heißen Tagen glänzt man besonders schnell.

Julia Jung

