

Ratgeber: So bestimmen Sie Ihr individuelles Hautbild

Pflege ist nicht gleich Pflege. Was bei dem einem nahezu Wunder wirkt, kann die Haut des nächsten geradezu in die Krise treiben. Das liegt schlicht und ergreifend daran, dass sich unser individuelles Hautbild nicht nur von dem einer anderen Person unterscheidet. Unsere Haut kann, abhängig von den aktuellen Bedingungen, durchaus unterschiedliche Bedürfnisse entwickeln kann.

Ihre Hautpflege sollte daher optimal auf Ihr **aktuelles Hautbild** abgestimmt sein. Dieses Hautbild ergibt sich aus Ihrer persönlichen Kombination aus

IHREM KOSMETISCHEM HAUTTYP
+
IHREM VORHERRSCHENDEM HAUTZUSTAND

und kann einfach von Ihnen selbst ermittelt werden. Der **kosmetische Hauttyp** ist genetisch bedingt, kann sich aber im Laufe des Lebens verändern. Im Grunde sagt er nur aus, wie aktiv Ihre Talgdrüsen sind. Er wird recht grob zwischen diesen vier Typen unterteilt:

- NORMALE HAUT (ausgewogener Fettgehalt)
- TROCKENE HAUT (zu wenig Fett)
- ÖLIGE HAUT (zu viel Fett)
- MISCHHAUT (an Stirn, Nase und Kinn)

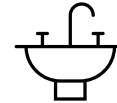
Der **Hautzustand** hingegen wird durch innere und äußere Faktoren beeinflusst und unterliegt daher viel stärker saisonalen Schwankungen oder den persönlichen Lebensumständen. Hier unterscheiden wir zwischen diesen sechs Merkmalen. Sie können Sie spüren und sehen:

- FEUCHTIGKEITSMANGEL (Dehydrierung)
- SENSIBLE HAUT
- RÖTUNGEN
- UNREINHEITEN UND PICKEL
- VORZEITIGE HAUTALTERUNG
- HYPERPIGMENTIERUNG

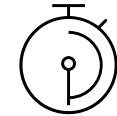
SCHRITT 1: ERMITTELN SIE IHREN KOSMETISCHEN HAUTTYP

Den eigenen Hauttyp zu bestimmen, ist einfach. Vielleicht können und möchten Sie die unten stehenden Fragen direkt aus dem Stegreif für sich beantworten.

Wir empfehlen Ihnen dennoch, sich etwas Zeit und Ruhe für die folgende Vorbereitung zu nehmen.



Waschen Sie Ihr Gesicht mit einem milden Gesichtereiniger, am besten mit einem pH-hautneutralen Reinigungsgel. Ein Reinigungsöl ist nicht geeignet, da es Rückstände auf der Haut hinterlässt.



Trocknen Sie Ihr Gesicht vorsichtig ab und tragen Sie bitte keinerlei Pflegeprodukte auf. Warten Sie mindestens 15 (besser 30) Minuten. Ihre Haut ist nun in ihrem natürlichen Zustand und bereit für die Begutachtung.



Hierfür treten Sie am besten nah vor einen Spiegel und sorgen für ausreichende Beleuchtung (das ist zwar nicht besonders gnädig, muss aber sein). Nun widmen Sie sich der Reihe nach diesen vier Fragen:

1

Wie fühlt sich Ihre Haut an?

2

Glänzt Ihre Haut, und wenn ja, in welchen Arealen?





3

Sind ihre Poren eher fein oder deutlich sichtbar?

4

Erkennen Sie Unreinheiten und Mitesser?

Kreuzen Sie jetzt anhand der soeben durchgeführten Selbstbeobachtung die Aussagen an, die am ehesten auf Ihre Haut zutreffen. Die Spalte mit den meisten zutreffenden Antworten beschreibt Ihren Hauttyp.

Meine Haut fühlt sich...	...trocken an und spannt sehr häufig. Die Hautoberfläche fühlt sich rau an.	...eigentlich ganz normal an. Ein deutliches Spannungsgefühl spüre ich nicht.	...oft trocken an, obwohl sie in der T-Zone glänzt.	...in erster Linie fettig an. Sie kann aber manchmal spannen oder sich unter dem Fettfilm rau anfühlen.
Meine Haut glänzt...	...gar nicht. Sie sieht eher matt aus, selbst kurz nach dem Eincremen. Von „Glow“ keine Spur.	...über den Tag nicht besonders, höchstens mal auf der Nase.	...in der T-Zone deutlich. An den Wangen hingegen sieht sie eher normal, trocken oder stumpf aus.	...bereits kurz nach der Reinigung wieder. Reichhaltige Cremes kommen für mich nicht in Frage.
Die Poren sind...	...überwiegend fein und unauffällig.	...nicht deutlich zu erkennen. Sie wirken nicht erweitert.	...in der T-Zone sichtbar	...deutlich zu erkennen, nicht nur, aber vor allem in der T-Zone.
Unreinheiten und Mitesser...	...habe ich nie oder erst seit einiger Zeit wieder, obwohl ich längst kein Teenager mehr bin.	...habe ich nie oder nur ab und zu mal.	...treten überwiegend in der T-Zone auf	...sind mal mehr, mal weniger ausgeprägt, aber immer ein steter Begleiter, vor allem an Kinn, auf Nase und Stirn.
				
	Trockene Haut	Normale Haut	Mischhaut	Ölige Haut

Schritt 2: Identifizieren Sie Ihren vorherrschenden Hautzustand

Vor gar nicht allzu langer Zeit war beim Hauttyp Schluss. Dass die Haut sehr reaktionsfähig ist und sich durchaus verändert, wurde in der Hautpflege ignoriert. Doch diese Sichtweise hat sich für eine gute Hautpflege als unzureichend herausgestellt, denn unser Hautbild kann sich im Laufe des Lebens sogar mehrmals ändern.

Neben einer genetischen Disposition beeinflussen verschiedene innere und äußere Faktoren den akuten Hautzustand:



Bedingt durch innere und äußere Faktoren entsteht also ein Hautzustand, der in Kombination mit dem genetischen Hauttyp Ihr aktuelles Hautbild ergibt. Und dieses Hautbild sollten Sie Ihre tägliche Pflegeroutine abstimmen.

Es ist übrigens gut möglich, dass verschiedene Aspekte der nachfolgend vorgestellten Hautzustände auf Ihre Haut zutreffen. Bitte fokussieren Sie sich bei der Auswahl auf maximal zwei Hautzustände. Dies erleichtert die Auswahl der passenden Pflegeprodukte enorm und verringert die Möglichkeit, dass Sie Ihre Haut mit zu vielen Produkten oder Wirkstoffen überfordern.



DEHYDRIERT (FEUCHTIGKEITSMANGEL)

- **Symptome:** Spannungsgefühl und raue Hautschüppchen.
- **Betroffene Hauttypen:** Alle. Nicht mit dem Hauttyp „trockene Haut“ zu verwechseln. Sogar ölige Haut kann zugleich dehydriert sein!
- **Häufigste Ursachen:** Zu harsche Reinigung, falsche Pflege, hauttypbedingter Lipidmangel.



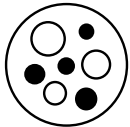
SENSIBEL

- **Symptome:** Gesteigerte Empfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen wie Hitze, Kälte oder auch Berührungen.
- **Betroffene Hauttypen:** Alle.
- **Häufigste Ursachen:** Geschwächte Hautbarriere, Lipidmangel (trockene Haut), zu harsche Reinigung/falsche Pflege, Stress.



GERÖTET

- **Symptome:** Sichtbare Äderchen, durch erhöhte Durchblutung oder erweiterte Gefäße.
- **Betroffene Hauttypen:** Alle.
- **Häufigste Ursachen:** Äußere Faktoren wie Sonne, Stress, Ernährung. Bei chronischer Ausprägung Befall der Haut mit Demodex-Milbe möglich.



UNREIN

- **Symptome:** Pickel, Mitesser, erweiterte Poren.
- **Betroffene Hauttypen:** Vor allem ölige Haut und Mischhaut, jedoch auch trockene Haut.
- **Häufigste Ursachen:** Sebumüberschuss, Bakterien. Bei trockener Haut Barriestörung.



(VORZEITIG) ALTERND

- **Symptome:** Falten, Flecken, fahle Haut
- **Betroffene Hauttypen:** Alle.
- **Häufigste Ursachen:** Vererbung, Sonne oder entzündlicher Stress, verursacht durch äußere Einflüsse wie Sonne oder Rauchen.













HYPERPIGMENTIERT

- **Symptome:** Melaninansammlungen in Form von Altersflecken, Muttermalen, Sommersprossen oder Pickelmalen.
- **Betroffene Hauttypen:** Alle.
- **Häufigste Ursachen:** Vererbung, Sonne oder entzündlicher Stress.

VOILÀ: IHR AKTUELLES HAUTBILD

Sie kennen nun alle gängigen Hauttypen und -zustände. Die für Ihre Haut zutreffende Kombination aus beidem ergibt Ihr persönliches Hautbild. Kreuzen Sie nachfolgend – quasi als Merkzettel – Ihre aktuelle Kombination an. Notieren Sie auch das Datum, denn wie zuvor beschrieben unterliegt Ihr Hautbild einem beständigen Wandel.

MEIN HAUTBILD AM:	 TROCKEN	 NORMAL	 GEMISCHT	 ÖLIG
 DEHYDRIERT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 SENSIBEL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 GERÖTET	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 UNREIN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ALTERND	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 HYPERPIGMENTIERT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lust auf noch mehr Hautwissen? Im Buch „FACE YOUR SKIN!“ des HighDroxy-Gründers Thorsten Abeln erfahren Sie auf 330 Seiten alles über Ihr größtes Organ und seine Pflege. Erhältlich in jeder Buchhandlung sowie im Online-Buchhandel. Apropos Pflege: Der Pflegebaukasten von HighDroxy bietet für über 60 verschiedene Hautbilder die perfekte Routine. Mehr dazu: www.highdroxy.de

