

Sich in seiner Haut wohlfühlen



Viele Menschen, insbesondere Frauen, sind mit ihrer Haut unzufrieden und würden sich einen anderen Hauttyp wünschen.

Dies ist natürlich ein vergeblicher Wunsch, da bekanntlich „keiner aus seiner Haut raus kann“. Viel besser ist es jedoch, sich mit seiner Situation und seinem Hauttyp zu arrangieren, sich auf die individuellen Empfindlichkeiten einzustellen und darauf Rücksicht zu nehmen.

Die dabei auftretenden Probleme sind je nach **Hauttyp** unterschiedlich gelagert. Während hellhäutige Menschen eher unter der gesteigerten Reizbarkeit ihrer Haut leiden, stehen bei dunkelhäutigen Typen vermehrt Probleme mit Hautunreinheiten im Vordergrund.

Die Beschwerden, die insgesamt am häufigsten geäußert werden, reichen von empfindlicher, immer gleich spannender, trockener, juckender, schuppender, glänzender Haut (besonders Nase und Stirne), bis zu großporigen Veränderungen, Neigung zu Hautunreinheiten, Pigmentverschiebungen und fahler, welk erscheinender Haut.

Neben **grundlegenden Verhaltensregeln** wie einem verantwortungsvollen Umgang mit der Sonnenbestrahlung, genug Schlaf, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und Verzicht auf Nikotin kommt auch dem regelmäßigen **sportlichen Ausgleich** eine sehr wichtige Rolle zu.

Da vorbestehende Schwachstellen der Haut durch **Stress** meist deutlich verstärkt werden, ist auch begleitend auf eine dementsprechende Stressreduktion zu achten.

Speziell sehr hellhäutige Menschen müssen irritierend wirkende Pflegeschutzmittel und Kosmetika vermeiden, bei Urlauben im Süden sind zudem adäquate Sonnenschutzmittel zu verwenden. Je nach Schweregrad und Lokalisation eines Hautproblems können noch ergänzende Maßnahmen getroffen werden. Dies beginnt schon bei der richtigen Auswahl von **Pflegeprodukten** (Duschgel, Shampoo, Kosmetika), die für den individuellen Hauttyp am geeignetsten sind.

In weiterer Folge können bei Bedarf auch spezielle Methoden wie Peelings bei großporiger, glänzender und unreiner Haut, sowie Botulinumtoxin und Filler zur Korrektur störender Falten und damit erzielender Glättung zum Einsatz kommen.

In Summe sollte es jedem Menschen möglich sein, bei entsprechendem Umgang mit seinem Hauttyp verbunden mit der richtigen Einstellung, einen Zustand zu erreichen, der es ihm erlaubt, sich in „seiner Haut rundum wohl fühlen“ zu können.