



SKINCARE #allergikerhaut

IN BALANCE

Sanfte, regulierende Kosmetik kann stressgeplagte Allergiker-Haut beruhigen und stärken.

Pflege FÜR Allergiker



DR. SABINE SCHWARZ
ist seit 25 Jahren als Haut-
ärztin in Wien tätig. Sie
leitet das Hautzentrum
Wien und ist Gründerin
der Hautpflegemarke „Dr.
Sabine Schwarz“. www.hautzentrumwien.at;
drsabineschwarz.com

GESTRESST Die von Allergien
geplagte Haut ist meist beson-
ders trocken und irritiert. Es gilt
die Hautbarriere bestmöglich
durch die richtige, vor allem
aber auch sensitive Pflege, zu
stärken. Hautärztin Dr. Sabi-
ne Schwarz verrät ihre besten
Tipps bei Allergiker-Haut.



1 > INHALTSSTOFFE: DOS AND DON'TS

Nachdem allergische Haut immer besonders tro-
cken und leicht irritierbar ist, ist es zunächst wich-
tig, bei allen Schritten der täglichen Pflege hypoal-
lergene (Anm.: Parfümfrei, keine reizende Inhalts-
stoffe), besonders milde Produkte ohne Paraffin
und ohne Parabene zu verwenden.

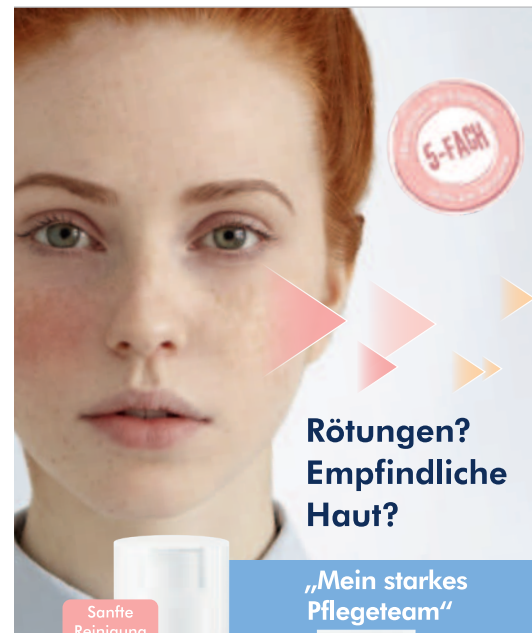
2 > ÖLE FÜR DIE HAUT

Ich empfehle, besonders natürliche Öle zu ver-
wenden. Hier ist mein Lieblingsöl das Nachtker-
zenöl (Gamma-Linolen-Säure): Dieses Öl repariert
und pflegt auf besondere Weise die Hautbarriere.
Es kann sowohl von außen direkt auf die Haut
aufgetragen wer-
den, kann in Ihre
Pflegecreme ein-
gemischt wer-
den, aber sollte
auch von innen
eingenommen
werden.



NOCH MEHR Tipps auf der nächsten Seite!

Empfindliche Haut



**Rötungen?
Empfindliche
Haut?**

„Mein starkes
Pflegeteam“



RosaMin

**Das Pflegeprogramm bei zu
Rosacea neigender Haut.**

- Stärkt die Kapillargefäße
- Wirkt gefäßverengend
- Beugt Rötungen vor
- Beruhigt die Haut

**Mit dem pflanzlichen
5-fach-Wirkkomplex**

Serum:
30 ml | PHZ 5167354
Reinigungsemulsion:
150 ml | PHZ 4843787
Emulsion:
50 ml | PHZ 4843801
Getönte Tagespflege LSF 50:
30 ml | PHZ 4843793
Tagespflege LSF 50:
50 ml | PHZ 5404073

Für Sie
in Ihrer
Apotheke

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



www.dermasence.at

ZUSAMMENSPIEL

Allergiker-Haut verlangt nicht nur spezielle Inhaltsstoffe in den Pflegeprodukten, sondern auch in der Ernährung.

TESTUNG AUF UNVERTRÄGLICHKEITEN!

Während es bei Allergikern wichtig ist, möglichst wenig Kontakt mit dem auslösenden Allergen zu haben (z. B. Gräser oder Pollen), ist es bei Ekzempatienten (Neurodermitis) wichtig und auch sinnvoll, neben dem Allergietest auch eine Testung auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu machen.



GEHEIMTIPP
Allergiker sollten die Haut von außen sowie von innen stärken – z. B. durch Nachtkerzenöl.



5 > SONNE UND MEER

Gerade bei Allergien und Neurodermitis hat sich ein Meeresaufenthalt als günstig erwiesen. Während Schwitzen bei Allergikern immer wieder zu Juckreiz, Rötungen und Ekzemen führt („Schwitzausschlag“), hat Sonne mit Meer einen beruhigenden antiirritativen Effekt auf Hautekzeme und allergische Erkrankungen.

6 > ERNÄHRUNG

Wie bei allen Hauterkrankungen ist auch für die irritierbare allergische Haut eine gesunde ausgewogene Ernährung wichtig. Allergieauslöser müssen vermieden werden und histaminreiche Nahrungsmittel sollten minimiert werden.



7 SPEZIELLE CREMEN

Verwenden Sie für diesen ganz empfindlichen pflegebedürftigen Hauttyp Cremes mit Inhaltsstoffen, die auf die Bedürfnisse dieser Problemhaut eingehen. Wichtig sind entzündungshemmende Inhaltsstoffe wie z. B. Aloe vera oder Weihrauch, die richtigen biologischen Öle und Lipidkomplexe, um die Hautbarriere zu stärken. Speziell dafür entwickelt: Derma Balance Salbe; drsabineschwarz.com; 100 ml um 55 Euro



4 > KREUZALLERGIE BEACHTEN

Viele Allergene haben Ähnlichkeiten mit bestimmten Nahrungsmitteln (Kreuzallergien). Ein Beispiel: die Birkenallergie und Steinobst. Letzteres sollte man als Allergiker nicht essen, da es sonst neben Problemen im HNO-Bereich (Nasenjucken, Husten bis hin zu Asthma) auch zu Reaktion an der Mundschleimhaut und an der Haut kommen kann.