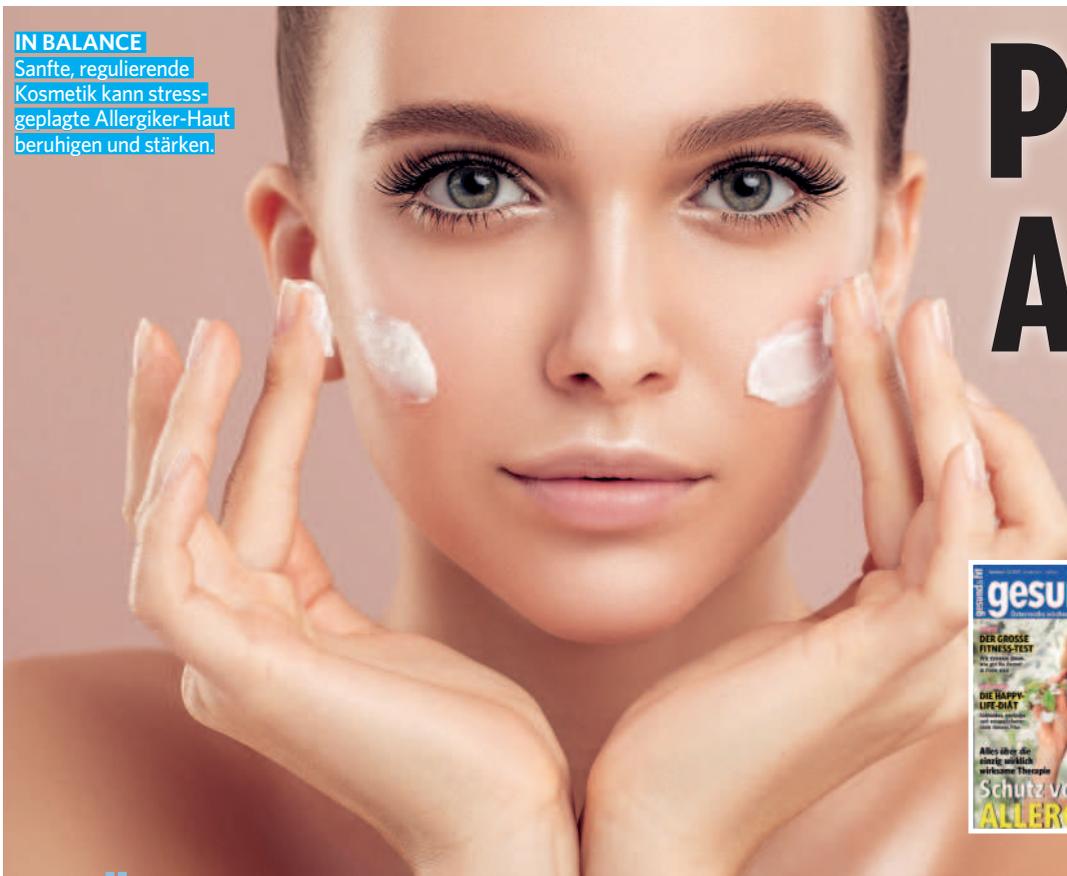


IN BALANCE

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



Pflege für Allergiker

Die von Allergien geplagte Haut ist meist besonders trocken und irritiert. Es gilt, die Hautbarriere bestmöglich durch die richtige Pflege zu stärken. Hautärztin Dr. Sabine Schwarz verrät ihre besten Tipps bei Allergiker-Haut. Mehr dazu im „gesund & fit“-Magazin!



SCHÖNE HAUT TROTZ ALLERGIE: DIE BESTEN TIPPS VON DER EXPERTIN

ÖLE FÜR DIE HAUT

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



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.



SPEZIELLE CREMEN

Verwenden Sie für diesen ganz empfindlichen pflegebedürftigen Hauttyp Cremem 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



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.



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

