RATGEBER

Gesichtspflege verständlich erklärt

Hauttyp, Pflegeroutine, Behandlungen und Sonnenschutz



LULJETA DINE

RATGEBER

Gesichtspflege verständlich erklärt

Hauttyp, Pflegeroutine, Behandlungen und Sonnenschutz

LULJETA DINE

Gesichtspflege verständlich erklärt. Hauttyp, Pflegeroutine, Behandlungen und Sonnenschutz.

Autorin: Luljeta Dine

© 2026 Luljeta Dine. Alle Rechte vorbehalten.

Fassung vom 13.11.2026. Quellenstand: 11.11.2026 (vier Quellen: 12.11.2026).

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Beratung. Es enthält allgemeine Pflegeinformationen und stellt keine Diagnosen.

Impressum
Luljeta Dine
c/o COCENTER
Koppoldstr. 1
86551 Aichach
E-Mail: kontakt@luljetadine.de

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	Vorwort: Zu diesem Buch	5
KAPITEL 2	Die Haut verstehen: Hauttypen und einfacher Check	8
KAPITEL 3	Pflegeroutine für Einsteiger: morgens, abends, wöchentlich	18
KAPITEL 4	Reinigung und Gesichtsbehandlung: Ablauf, Kosten, wie oft	28
KAPITEL 5	AQAFACIAL™ erklärt: Ablauf, Vorbereitung und Pflege danach	38
KAPITEL 6	Inhaltsstoffe lesen: was auf der Packung steht	45
KAPITEL 7	Sonne, Jahreszeiten, Sport, Reise: Schutz und Pflege	55
KAPITEL 8	Männerhaut, Bart und Rasur	67
KAPITEL 9	Hände, Nägel und Füße: Pediküre erklärt	78
KAPITEL 10	Wellness-Rituale für zu Hause	88
KAPITEL 11	Paare, Hochzeit, Geschenke	98
KAPITEL 12	Der erste Besuch im Kosmetikstudio: Checkliste	106
KAPITEL 13	Häufige Fragen	111
ANHANG A	Quellen und Stand-Datum	116
ANHANG B	Über die Autorin	124
ANHANG C	Bildnachweis	125
ANHANG D	Hinweis	128

Zu diesem Buch



Tropfflaschen, Seife und Gua-Sha-Stein auf Leinen

Hautpflege ist mehr als ein Handgriff im Bad. Sie ist ein Moment, den du dir nimmst, und sie soll sich gut anfühlen und gut erklärt sein. Genau darum geht es in diesem Buch.

Luljeta Dine ist Gründerin und Beauty Director von AQAFACIAL™, Autorin und Expertin für Kosmetik, Wellness und Wohlfühlen. Sie ist staatlich geprüfte Fachkosmetikerin und Dermatherapeutin. Ihre Liebe zur Wellness prägt jedes Kapitel. Ein frischer Teint, ein gepflegtes Hautgefühl und ein Abend, an dem du abschalten kannst, gehören für sie zusammen.

Wie dieses Buch gemeint ist

Das Buch erklärt Gesichtspflege Schritt für Schritt: vom Hauttyp-Check über die Pflegeroutine bis zum Ablauf einer Behandlung im Kosmetikstudio. Dazu kommen Inhaltsstoffe, Sonnenschutz, Männerhaut und Rasur, Hände und Füße, Wellness-Rituale und eine Checkliste für den ersten Termin. Es ist für Frauen, Männer und Paare geschrieben, verständlich und ohne Fachchinesisch.

Drei Grundsätze ziehen sich durch alle Kapitel:

Weniger ist oft mehr. Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass für Haut und Haare weniger oft mehr ist. Die Haut braucht meist weniger, als das Regal verspricht. Wenn du dir nicht sicher bist, lass einen Schritt weg, statt einen hinzuzufügen. Das gilt für dieses Buch wie für dein Bad.

Verträglichkeit vor Trend. Neue Produkte führst du nacheinander ein. Sonnenschutz ist die Grundlage jeder Pflege. Und deine Haut bekommt keine Pflege, wenn du sie jeden Tag neu überforderst.

Quellen statt Versprechen. Fachaussagen in diesem Buch stützen sich auf Quellen, die du selbst nachlesen kannst: Behörden, Institute, Leitlinien, Fachgesellschaften und Gesetze. Sie sind im Text genannt und im Quellenverzeichnis am Ende des Buches mit Titel, Verfasser, Adresse und Abrufdatum aufgeführt. Große Versprechen gibt es nicht. Du liest hier nichts von Ergebnissen über Nacht, sondern was sich im Alltag bewährt und was nur gut klingt. Wo eine Quelle etwas nicht belegt, steht das dabei.

Was dieses Buch nicht ist

Dieses Buch ist Pflegeinformation. Es stellt keine Diagnosen, es verspricht keine Heilung, und es **ersetzt keine ärztliche Beratung.** Wo es um Hautveränderungen, Schmerzen oder Entzündungen geht, steht in den meisten Kapiteln ein Abschnitt „Wann zum Arzt“. Die Fachbezeichnung Dermatherapeutin

steht für kosmetische Hautpflege, nicht für Heilbehandlung, und so sind die Texte gemeint.

Empfehlungen in diesem Buch sind unbezahlt, enthalten keine Partnerlinks und nennen Kriterien statt Marken.

So liest du es

Du musst das Buch nicht von vorn nach hinten lesen. Wer neu anfängt, beginnt mit Kapitel 2 (Haut verstehen) und Kapitel 3 (Pflegeroutine). Wer einen Termin im Studio plant, springt zu Kapitel 4, 5 und 12. Wer wissen möchte, was auf der Packung steht, liest Kapitel 6; wer im Sommer, im Winter oder auf Reisen unterwegs ist, Kapitel 7. Am Ende der meisten Kapitel fasst ein Kasten „Kurz gemerkt" das Wichtigste zusammen.

An mehreren Stellen steht „Tipp von Luljeta Dine". Das sind Hinweise zum Ausprobieren, aus ihrer Arbeitsweise, keine Studienergebnisse.

Für Luljeta Dine gilt: Pflege soll zu deiner Haut passen, nicht umgekehrt.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 54, 86 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL

2 Die Haut verstehen

Hauttypen und einfacher Check



Nahaufnahme von Haut

Bevor du ein Produkt kaufst oder einen Termin buchst, lohnt sich ein ruhiger Blick auf die eigene Haut. Zuerst kommt der Aufbau der Haut, dann die gängigen Einteilungen mit dem, was sie taugen, und zum Schluss ein Check, mit dem du in fünf Minuten selbst herausfindest, womit du es zu tun hast.

Die Hautbarriere: eine Mauer mit Mörtel

Die äußerste Schicht deiner Haut heißt Hornschicht. Sie ist die eigentliche Schutzschicht: Sie hält Schadstoffe und Krankheitserreger draußen und verhindert, dass die Haut austrocknet. Fachleute sprechen von der Hautbarriere.

Laut Altmeyers Enzyklopädie besteht sie im Wesentlichen aus einer antimikrobiellen Barriere und einer Barriere gegen unkontrollierten Wasserverlust.

Stell dir eine Ziegelmauer vor. Die Hornschicht besteht aus etwa 10 bis 20 Lagen abgestorbener, keratinhaltiger Hornzellen, die wie Ziegel übereinanderliegen. Sie erneuert sich im Schnitt in etwa 28 Tagen. Zwischen den Ziegeln sitzt der Mörtel: Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff, Hyaluronsäure und Aminosäuren. Sie geben Halt und binden Wasser.

Gesunde, geschmeidige Haut hat in der Hornschicht einen Wassergehalt von etwa 10 bis 20 Prozent. Dieser Wert entscheidet mit, ob sich die Haut glatt oder rau anfühlt. Sinkt er darunter, wird die Oberfläche laut Apotheken Umschau rau und rissig. Durch solche Risse geht zusätzlich Feuchtigkeit verloren, und Erreger oder Allergene können leichter eindringen. Trockene Haut ist deshalb nicht nur eine Frage des Aussehens.

Was heißt das für die Pflege? Pflegeprodukte werden auf die Oberfläche aufgetragen. Was sie im Einzelnen leisten, hängt vom Produkt ab. Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass Kosmetikwerbung oft mehr verspricht, als die Produkte halten, und dass Lebensweise und Ernährung für gesunde Haut meist wichtiger sind als Kosmetik. Welche Alltagsgewohnheiten die Hornschicht belasten, ist im Einzelnen nicht geklärt. Ein Grundsatz zieht sich dennoch durch dieses ganze Buch: Eine Haut, die du ruhig und mild behandelst, kommt mit weniger Aufwand aus.

Zwei Einteilungen, die man nicht verwechseln sollte

Wenn von „Hauttyp“ die Rede ist, sind zwei verschiedene Dinge gemeint.

Der Pflege-Hauttyp beschreibt, wie deine Haut aussieht und sich anfühlt. Die Apotheken Umschau nennt in ihrer Übersicht (Stand 2016) fünf Gruppen: trockene, fettige, empfindliche, Mischhaut und unkomplizierte Haut. Als Hinweise führt sie etwa ein glanzloses, stumpfes Hautbild, erweiterte Äderchen, Mitesser

und Unreinheiten oder samtig weiche Haut an. Bei Mischhaut glänzen laut Altmeyers Enzyklopädie Stirn, Nase und Kinn (die T-Zone), während die Haut an anderen Stellen normal oder trocken ist.

Wichtig ist der ehrliche Nachsatz: Eine einheitliche, wissenschaftlich festgelegte Einteilung gibt es für diese Pflege-Typen nicht. Die Begriffe sind Ordnungshilfen, mehr nicht.

Der Hautphototyp beschreibt etwas ganz anderes, nämlich wie deine Haut auf UV-Licht reagiert. Es werden sechs Typen unterschieden; für die europäische Bevölkerung sind laut Altmeyers vor allem Typ I bis IV relevant. Sie reichen von sehr heller, sonnenempfindlicher Haut mit Neigung zu Sonnenbrand (Typ I) bis zu olivfarbener Haut, die schnell und tief bräunt (Typ IV). Der Phototyp zeigt, wie lange die Haut ungeschützt Sonne verträgt, die sogenannte Eigenschutzzeit. Er sagt nichts darüber, ob deine Haut nach dem Waschen spannt. Warum das beim Sonnenschutz zählt, erfährst du in Kapitel 7.

Der Fünf-Minuten-Check

Du brauchst dafür kein Gerät und keine Beratung, nur etwas Aufmerksamkeit. Wasche dein Gesicht mit einem milden Reiniger, tupfe es trocken und trage nichts auf. Beobachte dann einige Stunden lang, wie sich die Haut anfühlt. Die folgenden Beschreibungen sind eine grobe Orientierung, keine feste Regel:

- **Eher trockene Haut:** Sie spannt nach dem Waschen, wirkt matt und hat öfter raue Stellen.
- **Eher normale Haut:** Sie fühlt sich ausgeglichen an, weder spannend noch fettig.
- **Eher Mischhaut:** Stirn und Nase glänzen, die Wangen sind normal oder eher trocken.
- **Eher ölige Haut:** Das ganze Gesicht glänzt, die Poren sind fast überall sichtbar.

Ob die Haut empfindlich ist, steht auf einem anderen Blatt. Es geht dabei nicht um Glanz oder Spannung, sondern darum, ob sie auf Pflege häufiger mit Brennen, Rötung oder Jucken reagiert. Dazu gleich mehr.

Wo der Check an seine Grenzen kommt

Ein Check mit wenigen Beobachtungen ist grob. Zonen, Tagesform und frisch gereinigte Haut können das Ergebnis beeinflussen. Liegst du zwischen zwei Typen, richte dich nach dem, was sich besser anfühlt. Dein eigenes Hautgefühl ist der bessere Maßstab als jedes Schema.

Haut verändert sich außerdem. Im Winter mit Heizungsluft fühlt sie sich anders an als im Sommer, bei starker Beanspruchung oder im höheren Lebensalter kann der Feuchtigkeitsgehalt der Hornschicht sinken. Wiederhole den Check deshalb gelegentlich, zum Beispiel beim Wechsel der Jahreszeit.

Und ein Hauttyp-Hinweis auf der Packung ersetzt nicht den Blick auf die Inhaltsliste und deine eigene Beobachtung. Der Zusatz „sensitiv" ist zum Beispiel nach Angaben des Deutschen Allergie- und Asthmabundes weder näher definiert noch rechtlich verankert.

Empfindliche Haut: ein Gefühl, keine Diagnose

„Empfindliche Haut" beschreibt, dass die Haut spannt, brennt oder sich schneller rötet als bei anderen. Eine ärztliche Diagnose ist das nicht. Gesundheitsinformation.de (IQWiG) trennt zwei Dinge, die sich ähnlich anfühlen, aber verschieden sind:

- **Reizung:** Rötung, Brennen oder Jucken sind normale Reaktionen der Haut, zum Beispiel auf ein scharfes Reinigungsmittel.
- **Kontaktallergie:** Hier reagiert das Immunsystem überempfindlich, manchmal schon auf sehr kleine Mengen eines Stoffes, der gar nicht aggressiv sein muss. Die Beschwerden zeigen sich meist erst nach 1 bis 3 Tagen.

Am Aussehen oder Gefühl allein lässt sich beides nicht sicher unterscheiden. Das klärt eine Ärztin oder ein Arzt, oft mit einem Epikutantest, dem Pflastertest.

Typische Auslöser

Diese Auslöser nennen Gesundheitsinformation.de und die Verbraucherzentrale. Sie treffen nicht jede Haut, und was bei dir reagiert, ist individuell.

- **Waschaktive Stoffe:** Schäumende Substanzen (Tenside) entfetten die Haut. Das Gefühl von trockener, gespannter Haut wird dann mit einer Creme bekämpft. Die Verbraucherzentrale beschreibt, dass Haut- und Haarprobleme deshalb oft „angepflegt" sind.
- **Duftstoffe:** Gesundheitsinformation.de nennt sie, etwa in Seifen, Parfüm und Lippenstift, als häufigen Auslöser einer Kontaktallergie. Steht in der Zutatenliste nur „Parfum", siehst du nicht, welche Duftstoffe enthalten sind.
- **Weitere Reizstoffe:** Für Menschen mit Rosazea nennt Gesundheitsinformation.de als mögliche Reizstoffe Alkohol, Kampfer, Menthol, Minze, Eukalyptus, Duftstoffe, Fruchtsäuren sowie Substanzen für chemisches oder mechanisches Peeling. Als Orientierung kann die Liste auch dir helfen, ist aber keine Aussage über jede empfindliche Haut.
- **Temperatur:** Zu heißes oder zu kaltes Wasser kann Hautrötungen auslösen oder verstärken. Als Auslöser von Entzündungsschüben gelten bei Rosazea außerdem Sonnenlicht, starke Hitze, Kälte und Stress.
- **Pflanzliche Stoffe:** Natürlich heißt nicht automatisch verträglich. Gesundheitsinformation.de führt unter den Auslösern einer Kontaktallergie auch Pflanzen wie Kamille und Arnika sowie ätherische Öle auf.

Was bei empfindlicher Haut hilft

Diese Alltagsregeln ersetzen keine ärztliche Beratung.

Wenige Produkte. Je mehr Produkte du gleichzeitig verwendest, desto schwerer findest du heraus, was reagiert. Tipp von Luljeta Dine: Beginne mit einer einfachen Grundpflege aus Reinigung, Feuchtigkeitspflege und tagsüber Sonnenschutz. Mehr Schritte bedeuten nicht automatisch mehr Nutzen.

Milde Reinigung. Wasche das Gesicht mit lauwarmem bis kühlem Wasser, nicht heiß. Tupfe die Haut danach sanft trocken, statt zu rubbeln. Auf Peelings mit Körnern oder Säuren verzichtest du vorerst, bis sich die Haut beruhigt hat.

Feuchtigkeit und Schutz. Ist die Haut zu trocken, können feuchtigkeitsbindende Cremes und Lotionen helfen. Dazu kommt ausreichender Sonnenschutz.

Neues einzeln testen. Führe Produkte nacheinander ein, nicht mehrere am selben Tag.

Auslöser notieren. Gesundheitsinformation.de empfiehlt Menschen mit Rosazea ein Tagebuch, um möglichen Auslösern auf die Spur zu kommen. Die Idee lässt sich übertragen. Tipp von Luljeta Dine: Schreibe auf, welches Produkt du wann benutzt hast und wie sich die Haut danach anfühlt.

Der Patch-Test: neues Produkt, kleiner Test

Eine Creme, ein Serum oder ein Make-up kommt ins Gesicht, an die Augenpartie oder an die Lippen, also dorthin, wo die Haut dünn und oft empfindlich ist. Eine kleine Probe an einer unauffälligen Stelle kostet dich wenig Zeit. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) beschreibt den Verträglichkeitstest in einem Beitrag über Schminkprodukte. Die Schritte lassen sich auf andere Produkte übertragen, die auf der Haut bleiben:

1. **Stelle wählen:** die Innenseite des Unterarms.
2. **Auftragen:** Trage etwas von dem Produkt auf, so wie du es später verwenden würdest.
3. **Abdecken:** Klebe ein Pflaster über die Stelle.
4. **Beobachten:** Schau über ein bis zwei Tage immer wieder hin.
5. **Auswerten:** Zeigt die Haut Rötungen, Juckreiz oder Schuppungen, verwende das Produkt nicht. Bleibt die Stelle unauffällig, ist das ein gutes Zeichen, aber kein Beweis.



Hände und Unterarme vor beigem Hintergrund

Warum kein Beweis? Eine Kontaktallergie zeigt sich meist erst nach 1 bis 3 Tagen und kann sich bei wiederholtem Kontakt erst ausbilden. Auch ein Produkt, das du beim ersten Mal gut verträgst, kann nach längerem Gebrauch Probleme machen. Und auch hier gilt: Natürlich heißt nicht verträglich. Laut DAAB enthalten viele Pflanzenauszüge in Naturkosmetik irritierende oder sensibilisierende Stoffe; ätherische Öle sollten nie unverdünnt benutzt werden.

> LULJETA DINE EMPFIEHLT
>
> Teste ein neues Produkt nach dem anderen. Wenn du drei neue Dinge gleichzeitig ausprobierst und die Haut reagiert, weißt du nicht, welches der Auslöser war. Verträglichkeit geht vor Neugier. Trage ein neues Produkt nach dem Unterarmtest außerdem zunächst einige Tage nur an einer kleinen Stelle im Gesicht auf, bevor du es großflächig verwendest.

Der Test zu Hause ist kein medizinischer Allergietest. Eine Allergie muss ärztlich festgestellt werden. Auch das Aussehen einer Reaktion ist kein sicheres Zeichen: Auf heller Haut zeigt sich ein Ausschlag meist als Rötung, auf dunkler Haut eher als dunkelviolette bis dunkelgraue Verfärbung mit Knötchen. Achte deshalb nicht nur auf Röte, sondern auch auf Juckreiz, Schuppung, Schwellung und fühlbare Veränderungen.

Poren, Mitesser, Unreinheiten

Poren nennt man umgangssprachlich die Öffnungen der Haut, an denen Talg nach außen gelangt. Talgdrüsen stellen das Hautfett her, das die Haut geschmeidig hält und schützt. Besonders viele gibt es im Gesicht sowie auf Brust, Rücken und Schultern. Sie sind ein normaler Teil der Haut, kein Pflegefehler und kein Zeichen mangelnder Sauberkeit.

Bildet sich am Ausgang einer Talgdrüse eine Hornschicht, kann der Talg nicht abfließen. Er sammelt sich, und es entsteht ein Mitesser. Offene Mitesser haben einen schwarzen Kopf. Die dunkle Farbe hat nichts mit Schmutz zu tun: Der Hautfarbstoff Melanin verbindet sich an der offenen Stelle mit dem Sauerstoff der Luft. Geschlossene Mitesser erscheinen weißlich, weil die Drüse verschlossen bleibt. Vermehren sich Bakterien, kann daraus ein entzündeter Pickel werden. Mangelnde Hygiene ist als Ursache nicht belegt. Das stellt das IQWiG ausdrücklich fest und weist darauf hin, dass solche Vermutungen unnötig ein schlechtes Gewissen machen.

Pflege bei unreiner Haut

- **Sanft reinigen:** Normale Seifen haben nach Angaben des IQWiG einen pH-Wert von 8 bis 10 und können die Haut reizen. Besser geeignet sind seifenfreie Reinigungsmittel, die auf den pH-Wert der Haut von etwa 5,5 abgestimmt sind. Zu häufiges Waschen kann die Haut austrocknen und Reizungen verstärken. Ein- bis zweimal täglich mit den Fingerspitzen ist eine praktische Folgerung daraus, keine feste Vorgabe.
- **Leichte Texturen:** Das IQWiG nennt leichte Öl-in-Wasser-Emulsionen und feuchtigkeitsspeichernde Gele als geeignet, weil sehr fetthaltige Salben und Öle die Poren zusätzlich verstopfen können.
- **Peeling mit Maß:** Starkes Reiben kann das Hautbild verschlechtern.

- **Sonnenschutz nicht vergessen:** Auch bei Akne sollte die Haut in der Sonne gut mit Sonnencreme geschützt werden.
- **Hände weg:** Ein ausgedrückter Pickel sieht oft kurz besser aus. Laut IQWiG kann der Eiter durch den Druck aber tiefer in die Haut gelangen und die Entzündung verstärken. Häufiges Ausdrücken macht Narben wahrscheinlicher. Wer einen Mitesser entfernen lassen möchte, geht zu Fachpersonal: Nach Angaben des IQWiG werden Mitesser und Pickel in medizinischen Kosmetikstudios oder Hautarztpraxen unter hygienischen Bedingungen geöffnet. Von eigenen Versuchen mit Instrumenten zu Hause rät dieser Ratgeber ab.

Gegen Unreinheiten gibt es kein Wundermittel. Wie ein Pflegeprodukt bei Akne wirkt, lässt sich laut IQWiG nicht genau vorhersagen. Produkte, die versprechen, Poren verschwinden oder Mitesser über Nacht verschwinden zu lassen, liest du deshalb mit Vorsicht. Zur Frage der Ernährung hält das IQWiG fest: Sie ist wissenschaftlich noch nicht geklärt; für Schokolade, Fleisch oder Milchprodukte zeigen die meisten Untersuchungen keinen Zusammenhang mit Akne.

> LULJETA DINE EMPFIEHLT
>
> Eine Routine, die du ruhig durchhältst, ist besser als ständig wechselnde Produkte.

Pickel oder Akne?

„Normale“ Pickel entstehen meist schnell und verschwinden nach kurzer Zeit wieder. Aknepickel entwickeln sich über längere Zeit und bleiben hartnäckig bestehen; mitunter hinterlassen sie kleine rote Flecken oder Narben. Akne ist eine Hautkrankheit. Häufig verschwindet sie mit etwa 20 Jahren von selbst, einige Menschen haben aber auch mit über 30 noch Akne. Wo die Grenze für dich liegt, entscheidet eine Ärztin oder ein Arzt, nicht eine Pflegeroutine.

WANN ZUM ARZT

Suche eine Hautarztpraxis oder deine Hausarztpraxis auf, wenn

- Rötungen, Brennen oder Spannen immer wiederkehren oder nicht abklingen,
- nach einem Pflegeprodukt ein Ausschlag auftritt, die Haut nässt, Bläschen bildet, schmerzt oder einreißt,
- rote Flecken, sichtbare Äderchen oder Pusteln im Gesicht auftreten (typische Anzeichen von Rosazea, die ärztlich abgeklärt werden sollten),
- Pickel zahlreich, tief liegend, schmerzhaft oder knotig sind oder Narben zurückbleiben oder drohen,
- dich das Hautbild seelisch belastet,
- die Beschwerden wiederkehren, sobald du ein bestimmtes Produkt nutzt.

Bei Augenschmerzen, einem Fremdkörpergefühl oder Sehschwierigkeiten ist schnelle ärztliche Hilfe wichtig. Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft bietet auf ihrer Patientenseite eine Facharztsuche Dermatologie. Die Verbraucherzentrale rät außerdem, ein verdächtiges Produkt aufzubewahren und zum Arztbesuch mitzunehmen.

KURZ GEMERKT

Dein Hautgefühl nach der Reinigung ist die beste erste Auskunft. Hauttyp-Begriffe sind Ordnungshilfen. Neue Produkte führst du nacheinander ein, testest sie am Unterarm und an einer kleinen Gesichtsstelle und beobachtest mindestens ein bis drei Tage.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 2, 3, 4, 13, 15, 27, 37, 42, 44, 47, 54, 61, 65, 67, 69, 111, 114, 115 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL

3 Pflegeroutine für Einsteiger

morgens, abends, wöchentlich



Pumpflasche vor rundem Spiegel zwischen Handtüchern

Eine gute Routine ist kurz. Sie besteht aus wenigen Schritten, die du ohne Mühe jeden Tag machst, und sie passt zu deiner Haut statt zur Länge des Badezimmerregals. Es folgen ein Gerüst aus drei Schritten, ein Ablauf für Morgen und Abend, der Wochenrhythmus und die häufigsten Fehler.

Warum drei Schritte genügen

Viele Routinen wachsen mit jedem neuen Produkt. Die Verbraucherzentrale beschreibt dabei einen Kreislauf: Schäumende, waschaktive Stoffe (Tenside) entfetten die Haut. Das Gefühl von trockener, gespannter Haut bekämpfen viele

anschließend mit einer Creme oder Lotion. Ein Produkt gleicht also manchmal aus, was das vorige verursacht hat. Ihre Faustregel für Haut und Haare: oft ist weniger mehr.

Die drei Schritte heißen **reinigen, pflegen, schützen.** Sie sind ein Gerüst. Was du darüber hinaus brauchst, hängt von deiner Haut ab.

Schritt 1: Reinigen

Die Reinigung soll Schmutz, Pflegereste und Make-up entfernen. Das Ziel ist eine saubere Haut, kein Quietschen. Fühlt sich die Haut nach dem Waschen straff an, kann das nach Angabe der Verbraucherzentrale an entfettenden Tensiden liegen. Dann lohnt sich ein milderes Mittel.

Die American Academy of Dermatology (AAD) empfiehlt, das Gesicht höchstens zweimal täglich zu waschen: morgens und abends, dazu nach starkem Schwitzen. Make-up soll vor dem Schlafen ohne Ausnahme abgenommen werden. Wenn du dafür zu müde bist, ist ein Abschminktuch der Notbehelf; es sollte als nicht porenverstopfend („non-comedogenic") gekennzeichnet sein.

Worauf es im Alltag ankommt:

- **Lauwarmes Wasser,** nicht heiß. Die AAD rät dazu.
- **Fingerspitzen statt Schrubben.** Die AAD rät, den Reiniger mit den Fingerspitzen aufzutragen; Waschlappen, Schwamm oder Bürste können reizen.
- **Abtupfen statt rubbeln.** Trockne das Gesicht mit einem weichen Handtuch durch Tupfen.
- **Spannen als Signal.** Spannt die Haut nach dem Abspülen, passen Produkt oder Häufigkeit vermutlich nicht. Das ist eine praktische Folgerung aus dem, was die Verbraucherzentrale über Tenside schreibt, keine feste Regel.

Gel, Öl oder Balm?

Für die Abendreinigung sind Gel, Öl und Balm übliche Formen. Welche Textur für welchen Hauttyp die beste ist, dazu gibt es keine belastbaren Studien. Statt einer Rangliste hier Fragen, die du selbst beantworten kannst:

- **Wie fühlt sich die Haut nach dem Abspülen an?** Bleibt sie weich und entspannt, passt das Produkt. Spannt oder juckt sie, wechsle das Produkt oder reinige seltener.
- **Wie viel Make-up und Sonnenschutz trägst du?** Je mehr Produkte auf der Haut liegen, desto wichtiger ist, dass sie abends vollständig entfernt werden. Ölige Texturen musst du gründlich abspülen oder abwischen.
- **Neigst du zu Unreinheiten?** Dann nennt die AAD als Leitlinie, Produkte zu wählen, die als „non-comedogenic" gekennzeichnet sind, also nach Herstellerangabe die Poren nicht verstopfen sollen. Bei Akne gehört die Auswahl in ärztliche Hand.
- **Wie viel Zeit hast du abends?** Eine Reinigung, die du regelmäßig machst, ist besser als eine perfekte, die du auslässt.

Doppelreinigung meint zuerst Öl oder Balm, dann einen milden Reiniger. Eine Studie, die zeigt, dass sie für alle sinnvoll ist, gibt es nicht. Eher sinnvoll ist sie, wenn eine einfache Reinigung bei dir erkennbar Rückstände hinterlässt. Eher unnötig ist sie, wenn du kaum Make-up trägst: Zweimal reinigen belastet die Haut womöglich stärker als einmal, und übermäßiges Waschen kann reizen.

Seifenfrei und pH-Wert. Gesundheitsinformation.de schreibt, dass übliche Seifen einen hohen pH-Wert von 8 bis 10 haben und die Haut reizen können. Seifenfreie Reinigungsmittel, die an den pH-Wert der Haut von etwa 5,5 angepasst sind, gelten dort bei Akne als besser geeignet. Für gesunde Haut ist die Übertragung nicht gesichert, bleibt aber ein sinnvoller Anhaltspunkt.



Pflegebehälter ohne Beschriftung von oben

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Achte darauf, wie sich die Haut nach der Reinigung anfühlt. Wenn sie spannt, war die Reinigung zu kräftig.

Schritt 2: Pflegen

Die Pflege ist der Schritt, der am stärksten von der Haut abhängt. Hat deine Haut nach der Reinigung ein Spannungsgefühl, empfinden viele eine Feuchtigkeitscreme als angenehm. Fühlt sie sich ausgeglichen an, brauchst du

womöglich nur wenig. Als grobe Orientierung, nicht als Regel, kannst du die Textur nach deinem Hautgefühl ausrichten:

- trockene Haut: eher eine reichhaltigere Creme
- normale Haut: eine leichte Feuchtigkeitspflege
- Mischhaut: eine leichte, nicht fettende Pflege, auf den Wangen bei Bedarf etwas mehr
- ölige Haut: ein leichtes Gel ohne schwere Öle

Tagescreme und Nachtcreme: brauchst du beides?

Nicht zwingend. Eine Gesichtscreme, die zu deiner Haut passt und sich angenehm anfühlt, kann morgens und abends reichen. Zwei Dinge unterscheiden Tages- und Nachtcremes häufig: Lichtschutz und Textur.

Lichtschutz. Manche Tagescremes enthalten UV-Filter und tragen einen Lichtschutzfaktor (LSF). Die Stiftung Warentest hat Tagescremes mit einem LSF von 15 bis 30 geprüft (test 3/2021). Von elf Cremes fielen fünf mit „mangelhaft" durch: Nicht alle Produkte hielten, was sie versprachen, und teuer war nicht automatisch besser. Ob deine Creme einen Lichtschutzfaktor hat, siehst du an der Verpackung.

Textur. Die Stiftung Warentest beschreibt Wasser-in-Öl-Cremes als vergleichsweise fettreich: Sie ziehen langsam ein, glänzen leicht und werden besonders als Nachtcreme genutzt, bei sehr trockener oder reifer Haut und im Winter. Öl-in-Wasser-Cremes ziehen in der Regel schneller ein, wirken eher mattierend und gelten als passende Tagespflege für normale und fettige Haut. Der Beitrag stammt von 2004 und beschreibt das Prinzip, nicht einzelne Produkte.

Zwei Cremes können sinnvoll sein, wenn du morgens eine leichte Creme mit Lichtschutzfaktor möchtest und abends eine reichhaltigere Textur bevorzugst. Das ist Geschmackssache. Wenn eine Packung verspricht, die Nachtcreme arbeite nachts anders, ist das eine Werbeaussage, kein belegter Befund.

Was Cremes nicht können

- **Preis ist kein Maßstab für sich.** Die Stiftung Warentest hat 2024 vierzehn Gesichtscremes für trockene Haut geprüft. Die Preise reichten von 1,65 Euro bis 60 Euro je 50 Milliliter, mehr als das 36-Fache.
- **Eine Creme ersetzt keine Faltenbehandlung.** Nach der Verbraucherzentrale gibt es kein kosmetisches Mittel, das sichtbare Falten dauerhaft verschwinden lässt. Die Stiftung Warentest testete 2015 neun Antifaltencremes an 270 Frauen über vier Wochen. Keine milderte Falten sichtbar, alle neun wurden mit „mangelhaft" bewertet. Der Test gilt für diese neun Produkte, zeigt aber, dass Versprechen auf der Packung kein Beleg sind.
- **Spezialprodukte sind für den Einstieg meist nicht nötig.** Im Test des Schweizer Partners Saldo, über den die Stiftung Warentest berichtet, gewannen günstige Augencremes; auch eine einfache Gesichtscreme, die zum Hauttyp passt, kann trockene Augenpartien pflegen.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Wähle eine Creme, die du gern benutzt. Eine Creme, die dir gefällt, nimmst du auch regelmäßig.

Schritt 3: Schützen

Der dritte Schritt ist der Sonnenschutz. Das Gesicht ist im Alltag oft unbedeckt. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) nennt langfristige Folgen von UV-Strahlung wie vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs. Die Stiftung Warentest beschreibt, dass vor allem langwellige UVA-Strahlen tief in die Haut eindringen, Fältchen und Pigmentflecken verursachen und auf lange Sicht die Entstehung von Hautkrebs begünstigen können. Deshalb gehört Sonnenschutz zur Routine und nicht nur in den Urlaub. Die genauen Angaben zu Lichtschutzfaktor, Menge und Zeitpunkt stehen in Kapitel 7.

Ein möglicher Ablauf

Das ist ein Vorschlag zur Orientierung, keine Vorschrift.

Morgens

1. Gesicht mild reinigen, wenn du magst.
2. Creme auftragen, wenn deine Haut sie braucht.
3. Sonnenschutz auftragen, wenn du unbedeckte Haut in die Sonne bringst und der UV-Index bei 3 oder höher liegt; bei langen Aufenthalten im Freien auch darunter.

Abends

1. Gesicht reinigen, damit Schmutz, Pflegereste und Make-up verschwinden.
2. Creme auftragen, wenn deine Haut sie braucht.

Abends brauchst du keinen Sonnenschutz, wenn du nicht mehr in die Sonne gehst.

Zehn Minuten für den Abend

Wer aus der Pflege einen kleinen Abschluss des Tages machen möchte, kann sie zu einem Abendritual ausbauen. Zehn Minuten genügen, wenn du jeden Abend dieselben Schritte in derselben Reihenfolge machst:

- Minute 1: Licht dämpfen, Bildschirm weglegen
- Minute 2 bis 4: Gesicht reinigen
- Minute 5 bis 6: Pflege auftragen
- Minute 7 bis 9: ruhig atmen, etwa vier Zähler ein, sechs aus
- Minute 10: eine feste Geste zum Abschluss, zum Beispiel Licht aus

Eine Kurzfassung für müde Abende dauert drei Minuten: eine Minute Licht dämpfen und reinigen, eine Minute Pflege, eine Minute langsam atmen, dann Licht aus. Ein kurzer Ablauf lässt sich leichter jeden Abend wiederholen als ein langer.

Ehrlich bleibt dabei: Ein Ritual ist keine Behandlung und kein Mittel gegen Schlafprobleme. Gesundheitsinformation.de (IQWiG) schreibt, zur Frage, was bei Schlafproblemen hilft, gebe es bislang kaum aussagekräftige Studien; Hausmittel würden oft als angenehm empfunden, ob sie dem Schlaf helfen, sei unklar. Du bekommst hier einen Vorschlag zum Ausprobieren. Luljeta Dine empfiehlt: Leg den Ablauf vorher fest und bleib bei zehn Minuten. Ein kurzes Ritual, das du wirklich machst, hilft dir mehr als ein langes, das du nach einer Woche aufgibst.

Morgens ohne Make-up: die einfache Variante

Wer morgens wenig Zeit hat oder bewusst ohne Make-up unterwegs ist, kommt mit dem Gerüst aus drei Schritten aus. Die Reihenfolge bleibt: reinigen oder nur mit Wasser erfrischen, eincremen, wenn die Haut es braucht, und Sonnenschutz, wenn er gebraucht wird. Mehr braucht es nicht.

Der Wochenrhythmus

Eine Wochenroutine ist in diesem Buch bewusst schmal gehalten. Sie besteht aus drei Dingen, und alle drei sind freiwillig:

1. **Eine Bestandsaufnahme.** Einmal pro Woche prüfst du: Wie fühlt sich die Haut an, spannt sie, glänzt sie, hat sie sich verändert? Das ist ein Vorschlag aus dem Grundsatz „beobachten, bevor du änderst“. Schreibe auf, wenn du ein neues Produkt eingeführt hast und wie die Haut reagiert.
2. **Ein Peeling, wenn überhaupt.** Ob du eines brauchst, ob zu Hause oder im Studio, steht in Kapitel 4. Auf empfindlicher oder gereizter Haut verzichtest du vorerst darauf.
3. **Ein Moment für dich.** Eine Maske, eine kurze Gesichtsmassage, ein längeres Bad: Das sind Wohlfühlmomente. Mehr zu Ritualen findest du in Kapitel 10.

Die acht häufigsten Pflegefehler

Alle acht lassen sich mit einfachen Änderungen korrigieren.

1. Zu viele Produkte auf einmal. Jedes zusätzliche Produkt bringt zusätzliche Inhaltsstoffe auf die Haut. Beginne mit dem Nötigen: Reinigung, Pflege, Sonnenschutz.

2. Zu kräftig oder zu oft reinigen. Übermäßiges Waschen, zum Beispiel mehrmals täglich, kann die Haut austrocknen und Reizungen verstärken. Wenn die Haut nach dem Waschen spannt, ist das ein Hinweis, die Reinigung zu überdenken, nicht noch mehr Creme aufzutragen.

3. Sonnenschutz weglassen. UV-Strahlung hat kurzfristige Wirkungen wie den Sonnenbrand und langfristige wie vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs. Plane Sonnenschutz fest in die Routine ein, wenn du dich draußen aufhältst.

4. Sonnencreme zu sparsam auftragen. Der angegebene Lichtschutzfaktor wird laut Verbraucherzentrale mit einer dicken Schicht bestimmt, nämlich 2 Milligramm Creme pro Quadratzentimeter Haut. Wer sehr dünn aufträgt, erreicht den aufgedruckten Wert nicht.

5. Pickel ausdrücken. Der Eiter kann tiefer in die Haut gelangen und die Entzündung verstärken. Wer es übertreibt, bekommt eher Narben. Lass die Hände vom Gesicht.

6. Neue Produkte gleichzeitig einführen. Eine Kontaktallergie wird meist erst nach ein bis drei Tagen spürbar. Wer mehrere neue Produkte am selben Tag startet, kann den Auslöser kaum eingrenzen. Führe Neues nacheinander ein, mit einigen Tagen Abstand.

7. Produkte zu lange aufbrauchen. Kosmetik hat eine begrenzte Haltbarkeit. Die Verbraucherzentrale erklärt die Kennzeichnung: Bei Produkten mit weniger als 30 Monaten Haltbarkeit steht „mindestens haltbar bis“ oder das Sanduhr-Symbol. Bei längerer Haltbarkeit zeigt das Symbol des geöffneten Cremetopfs, wie lange das Produkt nach dem Öffnen haltbar ist, zum Beispiel „12 M“ für zwölf Monate. Schreibe das Datum der ersten Öffnung auf die Verpackung.

8. Zu viel von Werbeversprechen erwarten. Kosmetikwerbung verspricht oft mehr, als das Produkt hält. Sichtbare Falten lassen sich nicht „wegcremen". Lies die Inhaltsstoffliste und frage dich, welche Funktion ein Produkt in deiner Routine hat.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Ändere immer nur eine Sache auf einmal. Dann merkst du, was deiner Haut guttut. Und wenn du unsicher bist, lass einen Schritt weg, statt einen hinzuzufügen.

WANN ÄRZTLICHER RAT NÖTIG IST

Reagiert deine Haut auf ein Produkt mit einem Ausschlag, setze es ab und lass die Ursache ärztlich klären. Bewahre das Produkt auf, wie es die Verbraucherzentrale rät; so lässt sich der auslösende Inhaltsstoff herausfinden und künftig meiden. Auch bei Hautveränderungen, die sich verändern, schmerzen oder nicht abheilen, und bei anhaltenden Beschwerden gehört die Haut in ärztliche Hände. Eine Fachärztin oder einen Facharzt für Dermatologie findest du über die Facharztsuche der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft. Auch wer über längere Zeit schlecht schläft, spricht mit einer Ärztin oder einem Arzt; ein Abendritual ersetzt keine Abklärung.

KURZ GEMERKT

Reinigen, pflegen, schützen. Mild reinigen, die Creme nach dem Hautgefühl wählen, Sonnenschutz nicht vergessen, Neues einzeln einführen.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 5, 6, 25, 26, 27, 37, 54, 59, 65, 67, 70, 71, 101, 102, 103, 107, 108, 110, 111, 114, 115 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL 4

Reinigung und Gesichtsbehandlung

Ablauf, Kosten, wie oft



Kerzen, Handtücher und Steine

Eine Gesichtsbehandlung im Kosmetikstudio ist eine Stunde Zeit für dich und deine Haut. Sie kann dir etwas abnehmen, was zu Hause schwerfällt, etwa die gründliche Reinigung. Sie kann aber nichts, was nur eine Ärztin oder ein Arzt darf. Dazu gehört, was hinter den Begriffen steckt, wo die Grenzen der Kosmetik verlaufen, wie Peelings zu Hause und im Studio zu bewerten sind und wie du dich vor und nach einem Termin verhältst.

Die drei großen Gruppen

Die Namen von Behandlungen sind nicht einheitlich. Ein Studio nennt etwas „Intensivbehandlung“, ein anderes „Signature Facial“. Hilfreicher als der Name ist

die Frage, was bei dem Termin tatsächlich passiert. Grob lassen sich drei Gruppen unterscheiden.

Die klassische Gesichtsbehandlung besteht aus mehreren Schritten, die ein Studio je nach Haut und Angebot zusammenstellt: Reinigung, Hautbeurteilung im Gespräch, gegebenenfalls ein Peeling, eine Maske, eine Massage und eine abschließende Pflege. Der Ablauf ist Sache des Studios. Lass ihn dir vorab beschreiben, einschließlich der Dauer und der verwendeten Produktarten.

Behandlungen mit Geräten. Manche Studios arbeiten mit Geräten. Hier lohnt eine genaue Nachfrage: Was macht das Gerät, wie wird es eingesetzt, und wer bedient es? Ein Beispiel für eine Gerätebehandlung ist die Behandlung AQAFACIAL™, der das nächste Kapitel gewidmet ist. Anders ist es bei Geräten, die Strahlung abgeben; dazu mehr im Abschnitt über die Grenzen.

Peelings. Sie unterscheiden sich im Verfahren; dazu gleich mehr.

Verfahren, bei denen mit feinen Nadeln gearbeitet wird, etwa Microneedling, sind ein Sonderfall. Die BARMER beschreibt es als ästhetisches Verfahren, bei dem feinste Nadeln die Haut gezielt verletzen; für kosmetische Anwendungen nennt sie Nadeltiefen von 0,5 bis 1,5 Millimeter, für medizinische bis zu 3 Millimeter. Sie warnt, dass Microneedling bei unsachgemäßer Durchführung großen Schaden anrichten kann, etwa Wunden, Entzündungen und neue Narben. Laut Apotheken Umschau ist die Haut danach lichtempfindlicher, es besteht die Gefahr von Pigmentstörungen, und es werden vier bis sechs Wochen konsequenter UV-Schutz empfohlen. Das Gesundheitsamt Neukölln unterscheidet in seiner Kundeninformation für Kosmetikstudios zwischen nicht-invasivem Mikroneedling mit Nadeln bis 0,5 Millimeter und invasivem Microneedling; Letzteres dürfen dort ausschließlich Fachpersonal mit abgeschlossener heilpraktischer Ausbildung oder Ärztinnen und Ärzte durchführen. Das ist die Auffassung einer Berliner Behörde; welche Regeln an deinem Wohnort gelten, erfährst du beim örtlichen Gesundheitsamt. Ob Microneedling für dich überhaupt infrage kommt, klärt am besten eine Hautärztin oder ein Hautarzt.

Was Kosmetik darf und was nicht

Das Gesetz zieht zwei klare Linien. Das ist keine Rechtsberatung, sondern eine Orientierung; den Wortlaut findest du in den Gesetzestexten, die im Quellenverzeichnis stehen.

Heilkunde ist erlaubnispflichtig

Nach dem Heilpraktikergesetz braucht eine Erlaubnis, wer ohne ärztliche Bestallung Heilkunde ausüben will. Als Heilkunde gilt jede berufs- oder gewerbsmäßige Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden. Für dich heißt das: Ein Kosmetikstudio sagt dir nicht, welche Hautkrankheit du hast, und verspricht nicht, sie zu behandeln. Auch die Werbung dafür ist eingeschränkt. Das Heilmittelwerbegesetz erfasst Verfahren und Behandlungen, wenn sich die Werbeaussage auf die Erkennung, Beseitigung oder Linderung von Krankheiten bezieht; kosmetische Mittel sind ausdrücklich einbezogen.

Laser und intensive Lichtquellen: Fachkunde nötig

Die Verordnung zum Schutz vor schädlichen Wirkungen nichtionisierender Strahlung (NiSV) gilt für Anlagen, die zu kosmetischen oder sonstigen nichtmedizinischen Zwecken gewerblich eingesetzt werden. Für Laser und intensive Lichtquellen verlangt § 5 eine Fachkunde. Nach § 5 Abs. 2 dürfen bestimmte Anwendungen nur von approbierten Ärztinnen und Ärzten mit entsprechender Weiter- oder Fortbildung durchgeführt werden, darunter:

- ablative Laseranwendungen oder Anwendungen, bei denen die Integrität der Epidermis als Schutzbarriere verletzt wird
- die Behandlung von Gefäßveränderungen und von pigmentierten Hautveränderungen
- die Entfernung von Tätowierungen oder Permanent-Make-up
- Anwendungen mit optischer Strahlung, deren Auswirkungen nicht auf die Haut und ihre Anhangsgebilde beschränkt sind, wie die Fettgewebereduktion

Qualifikation im Kosmetikbereich

Der Beruf der Kosmetikerin und des Kosmetikers ist ein zulassungsfreies Handwerk (Handwerksordnung, Anlage B Abschnitt 1). Eine Meisterprüfung gibt es auch im Kosmetik-Handwerk; sie umfasst laut Handwerkskammer fachpraktische und fachtheoretische Teile, darunter kosmetische Dienstleistungen und das Management eines Kosmetikinstituts.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Frag im Vorgespräch, wer behandelt, was genau gemacht wird und wie du dich vorbereiten sollst. Gute Studios beantworten das gern.

Peelings: zu Hause oder im Studio?

Ein Peeling soll abgestorbene Hautschüppchen von der Oberfläche lösen. Die Stiftung Warentest unterscheidet drei Arten:

- **Mechanische Peelings** lösen die Schüppchen mit feinen Partikeln, etwa aus Zucker, Meersalz oder Wachsperlen, die mit leichtem Druck verrieben werden.
- **Fruchtsäurepeelings** sind chemische Peelings und enthalten Säuren wie Glykol-, Milch-, Salicyl- oder Zitronensäure.
- **Enzympeelings** zählen ebenfalls zu den chemischen Peelings, gelten laut Stiftung Warentest als sanft und sollen sich auch für empfindliche Haut eignen.

Entscheidend ist weniger der Name als die Stärke. Das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Karlsruhe hat laut einer von der Stiftung Warentest veröffentlichten Untersuchung (16.09.2022) 34 Peelingmittel geprüft. Alle 26 mechanischen Peelings stufte es als sicher ein. Von acht Produkten mit Fruchtsäuren beurteilte es dagegen sechs als nicht sicher; sie hatten Säuregehalte von etwa 30 bis 80 Prozent und stammten meist aus dem Online-Handel. Bei unsachgemäßer Anwendung nennt die Stiftung Verätzungen mit Narbenbildung und Pigmentstörungen. Hauptgrund der Beanstandung waren

fehlende Warn- und Anwendungshinweise, vor allem der Hinweis „nur für gewerbliche Verwendung“.

Wie oft?

Die Stiftung Warentest schreibt: Je nach Hauttyp und Hautzustand reicht ein- bis zweimal pro Woche, ergänzend zur täglichen Reinigung. Wer es übertreibt, kann die Haut reizen. Am besten wendest du ein Peeling abends an, massierst es sanft ein und rubbelst nicht stark. Eine Grenze setzt aktive Akne: Mechanische Peelings sind dafür laut Stiftung Warentest nicht geeignet, weil sich Entzündungen verschlimmern können. Auch bei Rosazea nennt Gesundheitsinformation.de Substanzen zum chemischen oder mechanischen Peeling sowie Fruchtsäuren unter den möglichen Reizstoffen.

Für Salicylsäure nennt die Stiftung Warentest als Obergrenze in Peelings nach der EU-Kosmetikverordnung zwei Prozent der gebrauchsfertigen Zubereitung. Wie viel Fruchtsäure erlaubt ist, ist laut Stiftung weitgehend ungeregelt (Stand des Artikels: 2022).

Was im Studio anders ist

Die Stiftung Warentest rät, Peelings mit hohem Säuregehalt nur in dermatologischen Facharztpraxen oder durch medizinische Kosmetikerinnen anwenden zu lassen. Danach sollten zwingend eine Neutralisationslösung und ein UV-Blocker verwendet werden. Nach einem Fruchtsäure-Peeling ist die Haut empfindlicher gegenüber UV-Strahlung und sollte konsequent geschützt werden. Als Orientierung für ein Studio-Peeling helfen diese Fragen:

- Wird vorab geklärt, wie deine Haut aussieht und was du bisher benutzt hast?
- Wird erklärt, was genau aufgetragen wird, wie lange es einwirkt und was danach zu beachten ist?
- Wird zum Sonnenschutz nach der Behandlung etwas gesagt?
- Wird dir gesagt, wann du eine Ärztin oder einen Arzt fragen solltest?

Ein kosmetisches Peeling ist keine ärztliche Behandlung. Tipp von Luljeta Dine: Beginne selten und mild und schütze die Haut danach konsequent vor Sonne.

Gesichtsmassage zu Hause

Eine Gesichtsmassage lässt sich in fünf Minuten selbst machen. Als Wellness-Erlebnis kann sie entspannend sein (Apotheken Umschau). Die Apotheken Umschau nennt kurzfristige Effekte: Massage kann die Durchblutung anregen, die Haut wirkt dann für einige Minuten praller und rosiger. Sie berichtet über eine Studie von 2018, in der eine fünfminütige Massage die Durchblutung erhöhte, der Effekt aber nur etwa zehn Minuten anhielt; ein Studienautor arbeitete für einen Hersteller von Massagerollern, das Unternehmen trug einen Teil der Kosten. Dass Massage Falten verringert oder die Haut dauerhaft verändert, ist nicht belegt. Die Dermatologin Yael Adler sagt, es gebe keine unabhängigen Studien und keine nachhaltigen Effekte; Kollagen könne kein Massagetool neu aufbauen. Was bleibt, ist ein Erlebnis: Du nimmst dir Zeit, spürst dein Gesicht und kommst zur Ruhe.

Vorbereitung. Wasche dir die Hände; auch Hilfsmittel wie Roller oder Gua-Sha-Stein werden vorher gereinigt. Reinige das Gesicht. Als Gleitmittel rät Yael Adler in der Apotheken Umschau von Öl ab, weil es der Haut Fette entziehen kann, und nennt stattdessen eine Creme oder Salbe. Wenn du zur Reizung neigst, nimm ein duftfreies Produkt: Duft- und Farbstoffe können durch starken Druck tiefer in die Oberhaut gelangen und eine Kontaktallergie auslösen.

Sechs Handgriffe. Die Abfolge ist ein Tipp von Luljeta Dine für den Alltag. Eine bestimmte Reihenfolge oder Richtung ist nicht als wirksamer belegt.

1. **Stirn:** beide Hände mit den Fingerkuppen mittig auf die Stirn und locker nach außen zu den Schläfen streichen, drei- bis fünfmal.
2. **Schläfen:** kleine, ruhige Kreise mit ganz leichtem Druck.
3. **Augenpartie:** Die Haut ist hier dünn. Berühre sie nur mit dem Ringfinger und so leicht, dass sie sich kaum verschiebt. Wer unsicher ist, lässt den Schritt weg.

4. **Wangen:** von der Nasenseite mit flachen Fingern über die Wange zum Ohr streichen.
5. **Kiefer und Kinn:** vom Kinn entlang der Kieferlinie zum Ohr; der Unterkiefer bleibt locker.
6. **Abschluss:** Handflächen kurz auf das Gesicht legen, zwei- bis dreimal ruhig aus- und einatmen.

Die Faustregel heißt: weniger Druck, als du denkst. Laut Apotheken Umschau können zu starker Druck und Überdehnen die Haut schädigen. Bei akuten Entzündungen, Verletzungen oder wunden Stellen lässt du die Haut in Ruhe, und bei Rötung, Brennen oder Juckreiz nach der Massage setzt du aus.

Vor dem Termin: so bereitest du dich vor

Wie sich deine Haut bei einer Behandlung und danach anfühlt, hängt auch davon ab, was davor und danach passiert. Die Hinweise hier sind allgemeine Orientierung. Was für deine Haut und die konkrete Behandlung gilt, legt das Studio im Vorgespräch mit dir fest. Verhaltensregeln, die das Studio für die Tage vor und nach dem Termin nennt, gehen den allgemeinen Hinweisen vor.

Das Vorgespräch nutzen. Beantworte die Fragen vollständig, auch wenn dir etwas unwichtig erscheint. Dazu gehören bekannte Allergien und Unverträglichkeiten, auch gegen Duftstoffe oder Pflegeprodukte, Hauterkrankungen und aktuelle Hautveränderungen, Medikamente, auch solche, die du auf die Haut aufträgst, eine Schwangerschaft oder Stillzeit und Reaktionen auf frühere Behandlungen. Der Krebsinformationsdienst weist darauf hin, dass manche Medikamente fotosensibilisierende Nebenwirkungen haben können, die Hautreaktionen im Sonnenlicht auslösen. Wenn das Studio davon weiß, kann es seine Produkte und Verfahren darauf abstimmen.

Fragen, die du stellen kannst:

- Was passiert in der Behandlung, in welcher Reihenfolge und wie lange?
- Welche Verhaltensregeln gelten für die Tage davor und danach?
- Kommen Geräte zum Einsatz? Was machen sie, und wer bedient sie?
- Was ist normal, was nicht, und an wen wendest du dich bei Fragen danach?

Sonne vor dem Termin. Frage ausdrücklich, wie viel Sonne vorher unproblematisch ist, und verschweige einen frischen Sonnenbrand nicht. Das Studio entscheidet, ob der Termin so stattfinden kann.

Dein Hautzustand. Probiere in den Tagen davor keine neuen Produkte aus, damit eine mögliche Reaktion nicht mit der Behandlung verwechselt wird. Ist die Haut gerade gereizt, sprich das an oder verschiebe den Termin. Kein Studio erwartet, dass du eine gereizte Haut „durchziehst".

Nach dem Termin

Sonnenschutz. Frage das Studio, ob nach deiner Behandlung zusätzliche Vorsicht nötig ist. Die Verbraucherzentrale nennt als beste Methoden, Sonne in der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr zu meiden sowie Schatten und luftige, hautbedeckende Kleidung; Sonnencreme kommt an dritter Stelle und sollte dick und lückenlos aufgetragen werden. Der Krebsinformationsdienst ergänzt, dass auch bei bewölktem Himmel ausreichender Schutz nötig ist, weil eine dünne Wolkendecke kaum UV-Strahlung abhält.

Milde Pflege. Nach der Behandlung braucht deine Haut vor allem Ruhe. Halte die Pflege so einfach wie möglich: reinigen, Feuchtigkeit, Sonnenschutz. Wärmequellen wie Sauna oder heiße Bäder, Sport mit viel Schwitzen und kräftiges Reiben nimmst du nur nach der Empfehlung deines Studios wieder auf. Make-up trägst du erst wieder auf, wenn das Studio es für unbedenklich hält.

Nichts Neues. Tipp von Luljeta Dine: Nach einer Behandlung bleiben die gewohnten, gut vertragenen Produkte im Bad, und alles Neue wartet. Reagiert

die Haut auf ein neues Produkt, lässt sich der Auslöser sonst nur schwer zuordnen.

Zeitpuffer. Plane Behandlungen nicht auf den letzten Tag vor einem wichtigen Termin. Wer eine Behandlung zum ersten Mal ausprobiert, gewinnt mit einem Puffer Sicherheit: Du siehst, wie deine Haut reagiert, und das Studio kann nachjustieren. Wie viel Abstand sinnvoll ist, hängt von der Behandlung ab; frage im Vorgespräch danach.



Mörser und Schalen mit Peeling auf Marmor

Kosten und Rhythmus

Zu den Kosten gibt dieses Buch keine Zahlen. Sie unterscheiden sich von Studio zu Studio und von Behandlung zu Behandlung, und eine belastbare Quelle, die sich auf alle bezieht, gibt es nicht. Verlässlich ist die Frage: Sind Preis, Dauer und Absagebedingungen vorab klar? Ein seriöses Studio nennt sie dir vor dem Termin.

Auch zum Rhythmus, also zur Frage „wie oft“, gibt es keine belegte allgemeine Zahl. Das hängt von deiner Haut und deinem Ziel ab. Belegt ist nur der Takt für

Peelings zu Hause: ein- bis zweimal pro Woche reicht je nach Hauttyp und Hautzustand. Für Termine im Studio lass dir nach dem Gespräch einen Rhythmus empfehlen und frage, woran er sich orientiert.

WANN ZUM ARZT

Suche ärztlichen Rat, statt abzuwarten, wenn nach einer Behandlung oder nach einem neuen Produkt

- die Haut stark oder anhaltend gerötet ist, brennt, schmerzt oder schwillt,
- sich Blasen, nässende Stellen oder Krusten bilden,
- ein Ausschlag oder starker Juckreiz auftritt,
- sich Stellen dauerhaft verfärben oder Narben entstehen,
- sich ein Muttermal oder eine Hautstelle verändert.

Eine Kosmetikbehandlung ersetzt diese Abklärung nicht. Die Verbraucherzentrale empfiehlt, das verdächtige Produkt aufzubewahren und zum Arztbesuch mitzunehmen. Unerwünschte Wirkungen kannst du zusätzlich dem Hersteller, dem Händler oder der Lebensmittelüberwachung melden; dabei helfen Chargennummer und Produktname. Sprich auch das Studio an, damit es die Reaktion kennt.

Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben laut Deutscher Dermatologischer Gesellschaft alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening; dieses dürfen nur Dermatologinnen und Dermatologen sowie entsprechend qualifizierte Hausärztinnen und Hausärzte durchführen.

KURZ GEMERKT

Kosmetik pflegt und sorgt für Wohlbefinden; Diagnosen und Heilung gehören in ärztliche Hände. Frage nach Ablauf, Geräten, Qualifikation und Verhaltensregeln. Vor dem Termin nichts Neues, danach Sonne meiden und die Pflege schlicht halten.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 16, 19, 20, 27, 37, 54, 55, 67, 69, 77, 78, 79, 83, 87, 92, 93, 98, 99, 114, 115, 121, 123 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL

5 AQAFACIAL™ erklärt

Ablauf, Vorbereitung und Pflege danach



Glasschale mit Wasser

Das Original AQAFACIAL™ ist eine kosmetische Gesichtsbehandlung mit Wasser. Die Haut wird gereinigt, sanft gepeelt und danach mit Feuchtigkeit und Pflege versorgt. Das Besondere: Das Peeling kommt ohne Kratzen und Schrubben aus. Viele empfinden das als angenehm. Danach: was bei einem Termin passiert, wie er sich anfühlt, für wen er sich eignet und was AQAFACIAL™ nicht ist.

Was AQAFACIAL™ ist und was nicht

AQAFACIAL™ ist eine Pflegebehandlung. Sie pflegt die Haut und lässt das Hautbild frischer wirken. Sie ist nicht medizinisch, stellt keine Diagnose und

ersetzt keine ärztliche Beratung. Das gilt auch für alles, was in diesem Buch darüber steht. Wenn du Hautveränderungen hast, die neu, schmerzhaft oder anhaltend sind, gehören sie zuerst einer Ärztin oder einem Arzt gezeigt.

So läuft eine Behandlung ab

Eine Sitzung besteht aus sechs Schritten. Sie bauen aufeinander auf.



Wassertropfen im Kerzenlicht

1. Gespräch und Blick auf deine Haut. Am Anfang schaut sich deine Kosmetikerin deine Haut in Ruhe an und fragt, was dich gerade beschäftigt: Spannungsgefühl, Glanz, ein müder Teint, neue Produkte. Danach legt sie fest, welche Schritte und welche Wirkstoffe an diesem Tag für dich passen.

2. Reinigung. Make-up, Sonnencreme und der Staub des Tages verschwinden. So liegt die Haut frei, und alles Weitere kann gleichmäßig wirken.

3. Hydrapeeling. Das Hydrapeeling ist ein zentraler Schritt der Behandlung. Es löst abgestorbene Hautzellen sanft von der Oberfläche, mit einem Wasserstrom und einer Peelinglösung. Die Oberfläche wird glatter, der Teint gleichmäßiger. Wer ein Peeling schon einmal zu rau fand, merkt hier den Unterschied.

4. Tiefenausreinigung. Die Poren werden gezielt gereinigt, gelöste Verunreinigungen werden entfernt. Manche spüren dabei ein leichtes Ziehen oder Kribbeln. Sag Bescheid, wenn dir etwas unangenehm ist, dann wird es angepasst.

5. Durchfeuchtung und Wirkstoffe. Die frisch gereinigte Haut bekommt Feuchtigkeit und Pflege. Zum Abschluss kann die Behandlung um weitere Pflegeschritte ergänzt werden. Welche das sind, klärst du im Gespräch.

6. Abschlusspflege und Schutz. Zum Schluss pflegt eine Creme die Haut. Tagsüber gehört ein Sonnenschutz dazu.

Wie sich die Behandlung anfühlt

Ruhig, gründlich, wohltuend: Du liegst bequem, das Wasser ist angenehm, und viele nutzen den Termin zum Abschalten. Wie du die Schritte erlebst, ist individuell. Direkt danach fühlt sich die Haut für viele glatter, frischer und gut gepflegt an. Manchmal ist sie ein wenig gerötet. Das legt sich bei vielen wieder; wie schnell, hängt von deinem Hauttyp ab.

Die Vorteile auf einen Blick

- **Gründlich und sanft zugleich.** Reinigung, Peeling, Ausreinigung und Pflege greifen ineinander.
- **Ein Ablauf aus einem Guss.** Die Schritte bauen aufeinander auf.
- **Kein Schrubben.** Das Peeling arbeitet mit Wasser und fühlt sich weich an.

- **Gepflegtes Hautgefühl.** Die Haut wirkt gut mit Feuchtigkeit versorgt und geschmeidig.
- **Frischer Teint.** Ein gleichmäßigeres Hautbild und ein Glow, den du im Spiegel siehst.
- **Wohlfühlen.** Du bekommst Zeit für dich, mitten im Alltag.
- **Auf dich abgestimmt.** Die Pflegeschritte richten sich nach deinem Gespräch am Anfang.

Das Ergebnis: frischer Teint und Glow

Nach dem Termin wirkt die Haut klarer, ebenmäßiger und strahlender. Eine glatte, gut mit Feuchtigkeit versorgte Haut wirft das Licht gleichmäßiger zurück; das nehmen viele als Glow wahr. Viele erleben außerdem, dass sich Make-up danach gleichmäßiger auftragen lässt und Pflege sich gut verteilen lässt.

Wie stark du den Effekt wahrnimmst und wie lange er anhält, ist individuell. Es hängt von deiner Haut ab und davon, was du zu Hause tust. Ob regelmäßige Termine für dich sinnvoll sind, besprichst du mit deiner Kosmetikerin.

Für wen und wann AQAFACIAL™ passt

- Dein Teint wirkt müde, fahl oder ungleichmäßig, und du möchtest ihn auffrischen.
- Du magst eine gründliche Reinigung, aber ohne Kratzen und Reiben.
- Deine Haut fühlt sich trocken oder gespannt an und freut sich über Feuchtigkeit.
- Du möchtest vor einem besonderen Anlass gepflegt aussehen. Sag das beim Gespräch, dann plant deine Kosmetikerin den Zeitpunkt passend.
- Du gönnst dir regelmäßig Pflege und suchst einen festen Baustein für dein Wohlfühlprogramm.

Bei gereizter oder entzündeter Haut verschiebst du den Termin lieber und sprichst vorher mit deiner Kosmetikerin. Ob die Behandlung bei empfindlicher Haut passt, klärt das Gespräch am Anfang: Sag, was deine Haut schnell reizt, dann wählt deine Kosmetikerin die Wirkstoffe entsprechend oder rät zu etwas anderem.

Vorbereitung und Pflege danach

Vor dem Termin

- Erzähle offen, welche Produkte du nutzt und ob du Allergien kennst, etwa auf Duftstoffe. Duftstoffe gehören laut Gesundheitsinformation.de zu den häufigen Auslösern einer Kontaktallergie, auch in Kosmetika.
- Nenne Hauterkrankungen, gereizte oder offene Stellen.
- Komm ohne Hektik und plane etwas Zeit vor und nach dem Termin ein.
- Schütze deine Haut in den Tagen davor vor starker Sonne.

Nach dem Termin

- Schütze deine Haut vor Sonne. UV-Strahlung kann kurzfristig zu Sonnenbrand führen, langfristig zu vorzeitiger Hautalterung und zu Hautkrebs (Bundesamt für Strahlenschutz).
- Bleib bei Sauna und Solarium am selben Tag besser zurückhaltend und frage deine Kosmetikerin nach ihrem Rat.
- Wähle milde Pflege mit Feuchtigkeit und teste neue Produkte nicht gleich am selben Tag.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Plane den Termin so, dass du danach nicht sofort in den nächsten Termin hetzt. Gönn dir einen ruhigen Abend, trink genug und lass die Haut ihren Glow zeigen. Verzichte, wenn möglich, auf Make-up, dann kann die Haut zur Ruhe kommen.

Die allgemeinen Hinweise zu Vorbereitung und Nachsorge aus Kapitel 4 gelten auch hier.

Fragen und Antworten

Ist AQAFACIAL™ eine medizinische Behandlung?
Nein. AQAFACIAL™ ist eine kosmetische Gesichtsbehandlung, die pflegt und das Hautbild frischer wirken lässt.

Was ist ein Hydrapeeling?
Ein sanftes Peeling als zentraler Schritt der Behandlung. Es löst abgestorbene Hautzellen von der Oberfläche, ohne dass gerieben oder geschrubbt wird.

Tut die Behandlung weh?
Wie du die Schritte erlebst, ist individuell. Bei der Tiefenausreinigung spüren manche ein leichtes Ziehen. Sag Bescheid, wenn dir etwas unangenehm ist.



Weiche Lichtpunkte vor goldbraunem Hintergrund

Muss ich mich vorbereiten?
Wenig. Komm ohne Zeitdruck, nenne Allergien und Hautbesonderheiten und schütze deine Haut in den Tagen davor vor starker Sonne.

Ist die Haut danach rot?
Manchmal ist sie leicht gerötet, je nach Hauttyp. Das legt sich bei vielen wieder.

Wie oft kann ich kommen?
Das hängt von deiner Haut und deinem Ziel ab; lass dir nach dem Gespräch einen Rhythmus empfehlen.

Welche Wirkung kann ich erwarten?
Das Ergebnis ist ein gepflegtes Hautgefühl, ein frischer Teint und Glow, in deinem eigenen Tempo.

WANN ZUM ARZT

Zeige Hautveränderungen, die neu, schmerzhaft oder anhaltend sind, einer Ärztin oder einem Arzt, besonders bei Rötung, Juckreiz, Schwellung oder Entzündung. Das gilt auch, wenn nach der Behandlung eine Reaktion auftritt; notiere dann, welche Produkte verwendet wurden (Verbraucherzentrale). AQAFACIAL™ ist eine Pflegebehandlung. Dieses Buch stellt keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche Beratung.

KURZ GEMERKT

AQAFACIAL™ pflegt mit Wasser: reinigen, Hydrapeeling, Poren ausreinigen, Feuchtigkeit, Abschlusspflege. Sie ist kosmetisch, nicht medizinisch. Vorab offen über Haut und Allergien sprechen, danach Sonne meiden und die Pflege schlicht halten.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 27, 67, 114 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL

6 Inhaltsstoffe lesen

was auf der Packung steht



Glasgefäße mit getrockneten Pflanzen

Die Vorderseite einer Packung wirbt, die Rückseite informiert. Wer die Inhaltsliste lesen kann, vergleicht Produkte nüchtern und lässt sich weniger von Versprechen leiten. Zur Liste gehört, wie sie aufgebaut ist, wo Duftstoffe und Allergene stehen und was „Naturkosmetik" bedeutet; dazu kommt, wie du drei beliebte Pflegestoffe einordnest (Retinol, Vitamin C und Hyaluron).

INCI: die Sprache der Liste

INCI steht für die internationale Nomenklatur kosmetischer Inhaltsstoffe. Nach ihr benennen Hersteller die Stoffe in der Liste, deshalb stehen dort oft lateinische

oder englische Namen. Die Liste findest du auf Tube, Tiegel oder Umkarton unter dem Stichwort „Ingredients“.

Reihenfolge und die 1-Prozent-Grenze

Die Verbraucherzentrale beschreibt es so: Der Hersteller listet die Inhaltsstoffe nach Gewicht in abnehmender Reihenfolge auf. Die EU-Kosmetikverordnung (Artikel 19 Absatz 1) legt das Gewicht zum Zeitpunkt der Zugabe zugrunde. Sie lässt eine Ausnahme zu: Bestandteile mit einer Konzentration von weniger als 1 Prozent dürfen in ungeordneter Reihenfolge im Anschluss an die Bestandteile über 1 Prozent stehen.

Für dich heißt das: Der vordere Teil der Liste ist nach Menge sortiert. Ab der Stelle, an der die Anteile unter 1 Prozent liegen, sagt die Reihenfolge nichts mehr über die Menge. Auf der Packung ist nicht gekennzeichnet, wo diese Stelle liegt. Das gilt auch für Farbstoffe, die nach den anderen Bestandteilen in beliebiger Reihenfolge stehen dürfen.

Fünf Schritte zum Lesen

1. **Die Liste finden.** Bei kleinen Artikeln wie Lippenstiften steht die Liste nach Angaben der Verbraucherzentrale in der Regel nicht auf dem Etikett, muss aber im Geschäft am Regal oder Ständer angebracht sein. Frage im Zweifel nach. Beim Online-Kauf wählst du am besten Shops, die die vollständige Liste zeigen.
2. **Von vorn nach hinten lesen.** Die ersten Einträge machen den größten Teil des Produkts aus. Achte darauf, was vorne steht, nicht darauf, was die Vorderseite hervorhebt. Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass ein pflanzlicher Inhaltsstoff oft besonders ausgelobt wird, obwohl er nur in sehr geringer Menge enthalten ist. Ihr Beispiel: Beim Aloe-Shampoo bleibt unklar, wie viel Aloe Vera tatsächlich enthalten ist.
3. **Die 1-Prozent-Grenze mitdenken.** Je weiter hinten ein Stoff steht, desto kleiner ist in der Regel sein Anteil, aber unter 1 Prozent liest du die Reihenfolge nicht mehr als Mengenreihe.

4. **Duftstoffe und Allergene finden.** Dazu gleich mehr.
5. **Unbekannte Namen nachschlagen.** Dafür gibt es CosIng, die Datenbank der Europäischen Kommission mit einem Glossar der gebräuchlichen Inhaltsstoffnamen.

Stolpersteine

- **Deutsche Übersetzung:** Manche Hersteller drucken zusätzlich eine deutsche Übersetzung. Sie muss anders als die vorgeschriebene Kennzeichnung nicht vollständig sein (Verbraucherzentrale). Verlass dich auf die INCI-Liste.
- **CosIng ist keine Zulassungsliste:** Die Datenbank hat laut Europäischer Kommission nur informativen Charakter und keinen rechtlichen Wert. Dass ein Stoff dort einen INCI-Namen hat, heißt nicht, dass er in Kosmetik verwendet werden darf.
- **Die Liste ist keine Bewertung:** Sie nennt, was enthalten ist, und in groben Zügen die Mengenfolge. Wie deine Haut reagiert, sagt sie nicht. Kosmetische Mittel sind nicht zulassungspflichtig; bestimmte Stoffe wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe und UV-Filter müssen zugelassen sein, und Hersteller müssen die Unbedenklichkeit ihrer Produkte durch Sicherheitsbewertungen sicherstellen (Bundesinstitut für Risikobewertung).
- **Nanomaterialien** müssen eindeutig aufgeführt werden; hinter dem Namen steht das Wort „Nano“ in Klammern.

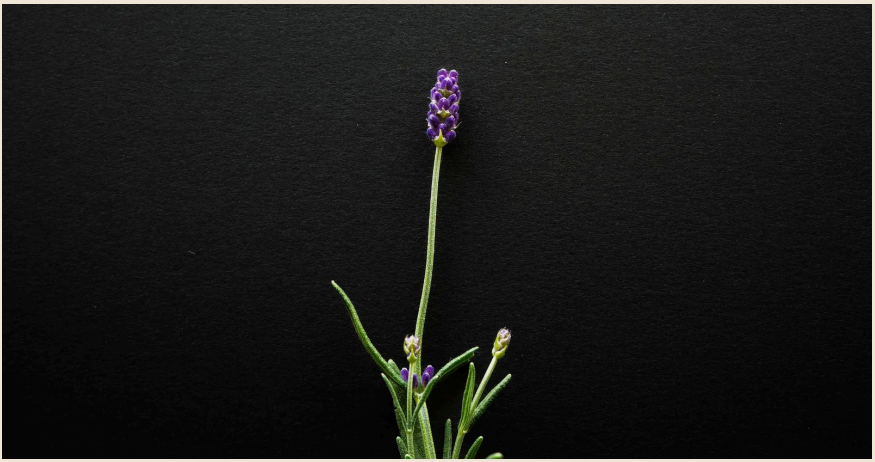
> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Bewahre die Inhaltsliste von Produkten auf, die du gut verträgst, zum Beispiel als Foto. Dann erkennst du später, was sie gemeinsam haben.

Duftstoffe und Allergien

Duftstoffe gehören laut Gesundheitsinformation.de (IQWiG) zu den häufigen Auslösern einer Kontaktallergie, etwa in Lippenstift, Parfüm und Seife. Im Alltag werden drei Dinge oft verwechselt: die **Reizung** (Rötung, Brennen oder Jucken

als normale Reaktion auf einen scharfen Stoff), die **Kontaktallergie** (das Immunsystem reagiert überempfindlich, manchmal schon auf sehr kleine Mengen, und die Allergie entwickelt sich über längere Zeit) und die **Duftstoffunverträglichkeit**, die der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) für Beschwerden durch eingeatmete, luftgetragene Duftstoffe verwendet; das Immunsystem ist dabei nicht beteiligt.

Die meisten Duftstoffe dürfen unter Sammelbegriffen wie „Parfum", „Aroma" oder „Fragrance" zusammengefasst werden. Bestimmte Duftstoffe, die Allergien auslösen können, müssen zusätzlich einzeln genannt werden. Die Verbraucherzentrale nennt bisher 26 Stoffe, die ab einem Anteil von 0,001 Prozent in Produkten, die auf der Haut bleiben, oder 0,01 Prozent in abspülbaren Produkten einzeln aufgeführt werden müssen. Die Liste wurde auf mehr als 80 Duftstoffe erweitert: Ab August 2026 müssen neu auf den Markt gebrachte Produkte die umfangreichere Kennzeichnung erfüllen, ab August 2028 alle Produkte im Handel.



Lavendelblüte auf dunklem Grund

Ob eine Hautreaktion wirklich eine Allergie ist, klärt eine Ärztin oder ein Arzt, nicht die Verpackung und nicht der Eindruck.

Naturkosmetik oder konventionell?

Naturkosmetik ist nicht automatisch besser oder schlechter verträglich als konventionelle Kosmetik. Der Unterschied liegt vor allem darin, welche Inhaltsstoffe ein Hersteller verwendet.

Die Begriffe. „Naturkosmetik" und „Biokosmetik" sind keine gesetzlich geschützten Begriffe. Nach Angaben der Verbraucherzentrale darf ein Hersteller sie also auch verwenden, wenn das Produkt die strengen Regeln eines Siegels nicht erfüllt. Auch „Bio" ist bei Kosmetik, anders als bei Lebensmitteln, nicht geschützt. Ein Blatt, eine Blüte oder der Zusatz „mit Aloe vera" sagen nichts über die Menge; eine Pflicht, den Anteil eines hervorgehobenen Inhaltsstoffs anzugeben, gibt es nicht. Auch eine Angabe wie „95 Prozent Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs" garantiert bei einem Shampoo oder Duschgel noch keine Naturkosmetik: Nach der Norm ISO 16128 darf der Wasseranteil von etwa 80 Prozent mitgerechnet werden.

Siegel. Die Verbraucherzentrale nennt für Deutschland vor allem COSMOS und NATRUE. Bei zertifizierter Naturkosmetik sind nach ihrer Darstellung erdölbasierte Stoffe wie Paraffine, Silikone und PEG verboten, ebenso synthetische Duftstoffe sowie organisch-synthetische Lichtschutzfilter und Farbstoffe; die meisten Konservierungsstoffe sind ausgeschlossen, und die Tierversuchsverbote gehen über das gesetzliche Maß hinaus. Die Siegel unterscheiden zwei Stufen: „Natural" steht für Naturkosmetik, „Organic" für Biokosmetik. Bei „Organic" müssen mindestens 95 Prozent der pflanzlichen oder tierischen Rohstoffe aus biologischer Landwirtschaft stammen. Siegel mit anderem Schwerpunkt sagen etwas anderes aus: Leaping Bunny und das Vegan-Label betreffen Tierschutz, das Fairtrade-Zeichen den Handel mit Rohstoffen, das Label des DAAB den Verzicht auf Inhaltsstoffe mit hohem allergenem Potenzial. Ein DAAB-Label bedeutet nicht Naturkosmetik.

Was für beide gilt. Sicherheitsbewertung und Kennzeichnung sind gleich. Und „natürlich" heißt nicht „allergiefrei": Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass auch natürliche Duftstoffe, ätherische Öle und Pflanzenextrakte Allergien

auslösen können. Wer eine Allergie hat, gleicht bei jedem Produkt die Inhaltsliste mit dem Allergiepass ab.

> TIPP VON LULJETA DINE
> Frag dich zuerst, was dir wichtig ist: Verträglichkeit, Herkunft der Rohstoffe oder Tierschutz. Je nach Ziel passt ein anderes Siegel.

Retinol für Einsteiger

Retinol gehört zu den Vitamin-A-Stoffen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) beschreibt Vitamin A als Gruppe fettlöslicher Substanzen. Retinol und Retinolester werden in Kosmetika nach Angaben des BfR hauptsächlich eingesetzt, um kleine Fältchen zu mindern. Dr. Thomas Koppmann von der Stiftung Warentest ordnet ein: Retinol kann das Hautbild verbessern und einen vorübergehenden aufpolsternden Effekt haben; den natürlichen Alterungsprozess aufhalten oder umkehren kann es nicht.

Die Stiftung Warentest rät, retinolhaltige Produkte langsam anzuwenden, denn Retinol kann die Haut gerade zu Beginn reizen und Rötungen sowie Trockenheit verursachen. Einen festen Takt nennt sie nicht. Ein vorsichtiger Weg:

1. Ein neues Produkt auf einmal, damit sich eine Reaktion zuordnen lässt.
2. Wenige Abende, dann beobachten. Steigere nur, wenn die Haut ruhig bleibt.
3. Wenig Produkt; eine kleine Menge für das Gesicht genügt als Start.
4. Milde Begleitpflege.
5. Bei Reizung pausieren. Hält sie an, geh zur Hautärztin oder zum Hautarzt.

Die Vitamin-A-Menge ist reguliert: Der wissenschaftliche Verbraucherausschuss der EU (SCCS) hält Vitamin A in Kosmetika für sicher, wenn es in Körperlotion mit höchstens 0,05 Prozent und in anderen Produkten mit höchstens 0,3 Prozent Retinoläquivalent eingesetzt wird. Dieselben Werte stehen im Anhang III der Verordnung (EU) 2024/996 vom 3. April 2024, mit dem Warnhinweis „Enthält Vitamin A. Berücksichtigen Sie Ihre tägliche Aufnahme vor der Anwendung.“ Ab

dem 1. Mai 2027 dürfen Produkte, die diese Grenzen nicht einhalten, nicht mehr bereitgestellt werden. Der Hinweis zur Tagesaufnahme hat einen Grund: Vitamin A nimmst du vor allem über Lebensmittel auf. Wegen Vitamin-A-Präparaten sprichst du vorsichtshalber mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Auch beim Werbeversprechen lohnt Skepsis: Das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Karlsruhe fand laut Stiftung Warentest bei etwa einem Drittel von 70 Gesichtscremes nicht genug Vitamin A für einen Effekt.

Schwangerschaft und Stillzeit. Das BfR schreibt, in Tierversuchen sei bei hohen Vitamin-A-Dosen eine fruchtschädigende Wirkung aufgetreten, hält sie bei kosmetischen Mitteln aber für unwahrscheinlich. Besprich Retinolprodukte in Schwangerschaft und Stillzeit trotzdem vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt; das gilt vorsorglich auch bei Kinderwunsch. Bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Rosazea oder Akne besprichst du Wirkstoffe ebenfalls vorher mit der Hautärztin oder dem Hautarzt.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Sprich vor dem ersten Retinolprodukt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, wenn du schwanger bist, stillst oder ein Kind planst. Beginne danach langsam.

Vitamin C im Alltag

Vitamin C ist der übliche Name der Ascorbinsäure. In Kosmetika dient sie vor allem als Antioxidans. ÖKO-TEST nennt in einem Ratgeber placebokontrollierte Doppelblindstudien, in denen unter anderem Vitamin C nach mehrmonatiger Anwendung feine Fältchen vermindern und raue Haut geschmeidiger machen konnte. Das gilt für diese Wirkstoffe allgemein und ist kein Versprechen für ein einzelnes Produkt. Enthält ein Produkt nur Spuren des Stoffes, sind die Effekte laut ÖKO-TEST nicht zu erwarten, und schnelle Ergebnisse auch nicht. Vitamin C ist eine mögliche Ergänzung, kein Ersatz für Reinigung, Feuchtigkeitspflege und Sonnenschutz.



Pipette über Bernsteinflasche

So führst du es ein: ein neues Produkt auf einmal, wenig Produkt und wenige Anwendungen, die übrige Pflege einfach halten. An der Packung erkennst du die Form am INCI-Namen, etwa „Ascorbic Acid“ oder „Sodium Ascorbyl Phosphate“. Eine feste Tageszeit nennen weder ÖKO-TEST noch das Cosmetic Ingredient Review; wähle die Zeit, zu der du die Pflege durchhältst.

Lagerung. Nach ÖKO-TEST gilt Vitamin C als instabil und kann unter Licht- und Lufteinfluss innerhalb kürzester Zeit unwirksam werden. Daraus folgt: Schraube Tiegel und Flasche nach jedem Gebrauch wieder zu, stelle das Produkt dunkel und nicht ins sonnige Fenster oder auf die Heizung, achte auf Verpackungen, die wenig Licht und Luft hereinlassen, und nutze das Produkt in der Zeit auf, die die Packung nennt. Das Symbol des geöffneten Cremetopfs mit einer Zahl nennt die Monate, die ein Produkt nach dem Öffnen haltbar ist (Verbraucherzentrale). Ob eine Farbänderung bedeutet, dass ein Produkt unbrauchbar ist, ist unklar; bei Zweifeln nimm ein neues.

Hyaluron: fünf Mythen

Hyaluron in der Creme gibt der Haut vor allem Feuchtigkeit. Dass es Falten auffüllt, tief in die Haut eindringt oder sich durch Kapseln „von innen" verlässlich auswirkt, geben die Studien nicht her. Fünf häufige Aussagen im Vergleich:

„Hyaluron polstert Falten auf." Eine Creme ist keine Spritze. Hyaluronsäure bindet Wasser. Eine Überblicksarbeit (Bravo et al., 2022) beschreibt sie deshalb als Feuchtigkeitsstoff und führt Studien an, in denen sich die Hautfeuchtigkeit verbesserte. Belege für eine Veränderung tiefer Falten allein durch eine Creme nennt sie nicht. Ihre Autorinnen und Autoren haben Verbindungen zu einem Hersteller.

„Kleine Moleküle dringen tiefer ein und wirken besser." In einer doppelblinden Studie (Muhammad et al., 2024) mit 36 Menschen zwischen 60 und 80 Jahren mit trockener Haut schnitt die niedermolekulare Lotion beim Feuchtigkeitsgehalt der Hornschicht am besten ab; beim Wasserverlust und bei den Beschwerden gab es keine Unterschiede. Das ist ein Hinweis, kein Beweis für jede Haut und jede Creme. Eine Messung an Freiwilligen (Grégoire et al., 2023) fand Hyaluron nach sieben Tagen täglichen Auftragens in der Hornschicht; für tiefere Schichten war das Verfahren nach Angabe der Autoren nicht geeignet. Wer „tief eindringend" liest, liest damit eine Behauptung, die diese Studien nicht stützen.

„Hyaluron-Kapseln wirken von innen für die Haut." Eine Übersichtsarbeit (Morgado-Carrasco et al., 2023) hält fest: Oral eingenommene Hyaluronsäure wurde gut vertragen, und mehrere Studien deuten darauf hin, dass sie einzelne Zeichen der Hautalterung abschwächen kann. Die Belege nennen die Autorinnen und Autoren insgesamt begrenzt: kleine Gruppen, kurze Studiendauer, uneinheitliche Messmethoden. Das ist weder ein klares Ja noch ein klares Nein.

„Hyaluron groß auf der Packung heißt viel Hyaluron drin." Der Name auf der Vorderseite sagt nichts über die Menge. In der Liste findest du den Stoff als „Hyaluronic Acid" oder als Salz, etwa „Sodium Hyaluronate". Steht der Name erst ganz am Ende, ist nur wenig davon enthalten.

„Hyaluron verträgt jeder, weil es körpereigen ist." Hyaluronsäure kommt im Körper vor und gilt in Pflegeprodukten als gut verträglich. Eine Creme besteht aber nicht nur aus Hyaluron. Konservierungs- und Duftstoffe, Pflanzenextrakte und andere Zusätze können die Haut reizen. Beobachte die Haut nach dem ersten Auftragen einige Tage.

Achte beim Lesen auf drei Dinge. Schau in die Inhaltsstoffliste statt nur auf die Vorderseite, erwarte Feuchtigkeit statt einer Veränderung tiefer Falten und misstraue Sätzen wie „dringt in tiefe Hautschichten ein" oder „sofort sichtbar". Eingriffe mit Spritzen gehören in ärztliche Hände und sind nicht Thema dieses Buches.

WANN ZUM ARZT

Setze das Produkt ab und lass die Haut ansehen, wenn nach der Anwendung ein Ausschlag, Schwellung, anhaltende Rötung, starkes Brennen, Schmerz, Bläschen oder nässende Stellen auftreten. Eine Kontaktallergie zeigt sich laut Gesundheitsinformation.de meist erst nach ein bis drei Tagen. Ein Pflastertest (Epikutantest) in der Arztpraxis kann helfen herauszufinden, ob es sich um allergische Beschwerden handelt; dazu klebt die Praxis Pflaster für ein bis zwei Tage auf den Rücken. Die Verbraucherzentrale rät, das verdächtige Produkt aufzubewahren und mitzubringen. Formlos kannst du die Reaktion auch dem Hersteller, dem Händler oder der Lebensmittelüberwachung melden.

KURZ GEMERKT

Die Liste ist von vorn nach hinten nach Menge sortiert, unter 1 Prozent gilt das nicht mehr. „Parfum" fasst Duftstoffe zusammen. „Natürlich" ist kein Schutz vor Allergien. Wirkstoffe führst du einzeln, langsam und mit Sonnenschutz ein.

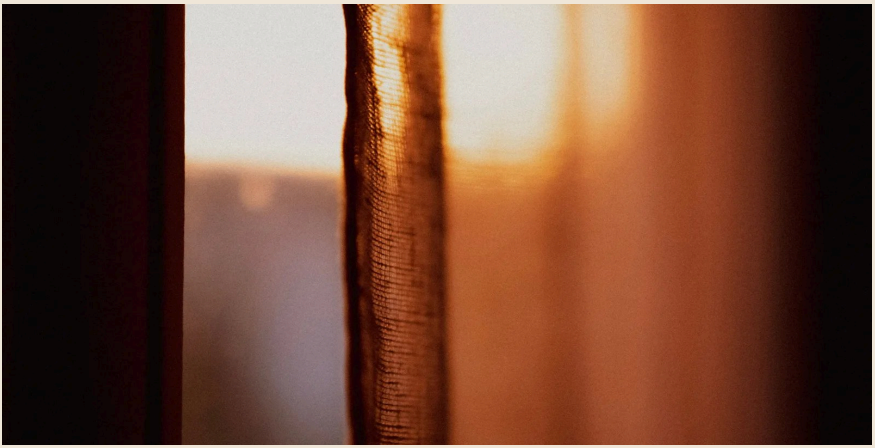
QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 21, 22, 29, 30, 31, 32, 43, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 54, 57, 67, 75, 88, 91, 100, 114, 117, 118, 119, 120, 125 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL 7

Sonne, Jahreszeiten, Sport, Reise

Schutz und Pflege



Vorhang im Abendlicht

Die wichtigste Pflege fürs Gesicht kostet am wenigsten Aufwand: Schutz vor UV-Strahlung. Den Anfang macht, wie du den UV-Index liest; es folgen, wie Sonnenschutz richtig funktioniert, welche Irrtümer sich halten und wie du die Pflege an Sommer, Winter, Sport und Reisen anpasst.

Was UV-Strahlung mit deiner Haut macht

Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) nennt als kurzfristige Wirkung von UV-Strahlung den Sonnenbrand, als langfristige vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs. Der Krebsinformationsdienst zählt zu den Langzeitschäden eine

beschleunigte Hautalterung mit Pigmentstörungen, Austrocknung, Falten und nachlassender Elastizität. Solche Schäden bemerkst du zunächst nicht: Sie zeigen sich nach Angabe des Krebsinformationsdienstes erst nach vielen Jahren. Auch wenn sich die Haut nach einem Sonnenbrand scheinbar erholt, nimmt sie nach seiner Darstellung trotzdem Schaden. Vorbeugen heißt deshalb, früh anzufangen und es über das ganze Jahr beizubehalten, nicht erst, wenn ein Fleck sichtbar ist. Eine Garantie gibt es nicht, und was ein einzelner Fleck ist, klärt nur eine Hautärztin oder ein Hautarzt.



Hand mit Teetasse vor verschneiten Bäumen

UV-Strahlung ist für Menschen nicht sichtbar und auch mit anderen Sinnesorganen nicht wahrnehmbar (BfS). Ein kühler Tag oder ein Wärmegefühl sagt deshalb nichts über die Belastung aus.

Den UV-Index lesen

Der UV-Index ist ein einheitliches Maß für die sonnenbrandwirksame UV-Bestrahlungsstärke. Die Skala ist nach oben offen. Die Angaben des BfS:

UV-Index	Belastung	Empfohlene Schutzmaßnahmen laut BfS
1 bis 2	niedrig	normalerweise keine Schutzmaßnahmen erforderlich
3 bis 5	mittel	Schutz erforderlich: Schatten, Kleidung, Hut, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel
6 bis 7	hoch	wie bei mittel: Schutz erforderlich
8 bis 10	sehr hoch	Schutz absolut notwendig: mittags möglichst nicht draußen aufhalten
11 und höher	extrem	wie bei sehr hoch

Mit dem Wert 2 liegt eher eine Grenze als eine Entwarnung: Im Sommer kann an bewölkten Tagen ein UV-Index von 2 über mehrere Stunden bestehen, und der Krebsinformationsdienst schreibt, erst unter einem Index von 2 sei ein Sonnenbrand unwahrscheinlich. Dieser Wert kann in Deutschland bei wolkenlosem Himmel schon Ende März überschritten werden. Schutz ist also kein reines Sommerthema.

Der Index hängt vor allem vom Sonnenstand ab, also von Jahreszeit, Tageszeit und geografischer Breite; auch Ozon, Bewölkung und Höhenlage spielen eine Rolle. Der Wert in der Vorhersage ist der am Boden erwartete Tageshöchstwert, nicht der Wert zu jeder Uhrzeit. In Deutschland werden im Sommer Werte von 8 bis 9 erreicht, in den Hochlagen der süddeutschen Gebirgsregionen bis 11. Aktuelle Werte und Prognosen veröffentlicht das BfS, ergänzend der Deutsche Wetterdienst.

Wo der Index täuschen kann. Leichte Bewölkung verringert ihn kaum, bei besonderen Wolkenlagen kann er durch Streustrahlung sogar kurzfristig höher

liegen als bei klarem Himmel. Schnee, Wasser und helle Flächen wie Sand oder Asphalt werfen UV-Strahlung zurück; die Belastung kann dann höher sein als der angegebene Index.



Strohhut auf einer Holzbank

Eine einfache Regel für den Alltag: Schau dir den Höchstwert des Tages an. Liegt er bei 3 oder darüber, plane Schutz ein, auch bei Wolken und im Frühjahr. Tipp von Luljeta Dine: Wirf morgens einen kurzen Blick auf den UV-Index, bevor du dich anziehst. Das dauert zehn Sekunden und sagt dir, wie viel Schutz du einplanst.

Die Reihenfolge des Schutzes

Sonnencreme steht nicht an erster Stelle. Der Krebsinformationsdienst und die Verbraucherzentrale nennen diese Reihenfolge:

1. **Pralle Sonne meiden.** Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Strahlung am stärksten; Aktivitäten im Freien lassen sich in Morgen- und Abendstunden legen.
2. **Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen.**

3. **Lichtundurchlässige, lange Kleidung tragen.** Sie ist eine gute Barriere und sollte, wenn möglich, der Creme vorgezogen werden.
4. **Sonnencreme für die Stellen, die sich nicht anders bedecken lassen.** Im Alltag sind das vor allem Gesicht, Ohren, Nacken und Hände.

Auch die Lippen reagieren besonders empfindlich auf UV-Strahlung; der Krebsinformationsdienst nennt einen Lippenpflegestift mit Lichtschutz.

Sonnencreme: Faktor, Menge, Takt

Für das Gesicht fasst der Krebsinformationsdienst die Fachempfehlung so zusammen:

Frage	Regel
Welcher Lichtschutzfaktor?	Erwachsene: mindestens LSF 30, je nach Hauttyp und UV-Index auch höher. Im Hochsommer wird LSF 50 oder höher empfohlen.
Wie viel?	Etwa 2 Milligramm Creme je Quadratzentimeter Haut, gleichmäßig aufgetragen. Für den ganzen Körper nennt der Dienst als Anschauung etwa vier gehäufte Esslöffel (40 Milliliter); eine Angabe nur für das Gesicht nennt er nicht.
Wann auftragen?	Rund 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien. Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft nennt 20 bis 30 Minuten.
Wann nachcremen?	Alle 2 Stunden und nach dem Baden. Nachcremen erhält den Schutz, verlängert die Schutzzeit aber nicht.

Wer zu sparsam aufträgt, verringert den angegebenen Lichtschutzfaktor um etwa zwei Drittel. Oft vergessen werden Nase, Stirn, Ohren und haarlose Stellen am Kopf; die Deutsche Dermatologische Gesellschaft rät, sie großzügig einzucremen. Der Krebsinformationsdienst unterscheidet vier Schutzstufen: leichter Schutz (LSF 6 bis 10), mittlerer (15 bis 25), hoher (30 bis 50) und sehr

hoher (über 50). Eine feste Zuordnung von Hauttyp und UV-Index zu einem bestimmten Faktor gibt es nicht.

Die Stiftung Warentest prüfte 2025 vierzehn Sonnencremes fürs Gesicht mit Schutzfaktor 50 oder 50+. Zwei der teuersten Produkte schützten laut Test nicht zuverlässig vor UV-Strahlen, preisgünstige Mittel fanden sich unter den besten. Laut einem Update vom 06.03.2026 sind nur noch vier der guten Produkte unverändert erhältlich. Das zeigt: Der Preis sagt nichts über den Schutz.

Sechs Irrtümer über Sonnenschutz

„Bei Wolken und im Winter brauche ich keinen Schutz." Das stimmt so nicht. Eine dünne Wolkendecke hält kaum UV-Strahlung ab.

„Wer braun ist, ist geschützt." Das stimmt kaum. Bräunung ist nach dem Krebsinformationsdienst immer eine Schutzreaktion der Haut und zeigt, dass sie schon zu viel UV-Strahlung abbekommen hat. Selbst wer schnell und stark bräunt, baut höchstens einen Eigenschutz auf, der einem Lichtschutzfaktor von 2 entspricht. Selbstbräuner färben die Haut, schützen aber nicht vor UV. Künstliche UV-Strahlung im Solarium ist eindeutig krebserregend; das BfS rät dringend von Solarien ab.

„Einmal Eincremen reicht, und eine dünne Schicht auch." Das stimmt nicht. Ob eine Schicht Make-up oder Tagespflege die nötige Menge erreicht, lässt sich mit dem Auge schwer beurteilen. Wer sich allein auf Make-up verlässt, verlässt sich auf eine Annahme. Auch bei „wasserfest" gilt: nach dem Baden oder Abtrocknen neu eincremen.

„Mit hohem Lichtschutzfaktor bin ich den ganzen Tag sicher." Der Lichtschutzfaktor gibt ausschließlich den Schutz vor UV-B-Strahlung an, die den Sonnenbrand verursacht. UV-A dringt tiefer ein, beschleunigt die Hautalterung und kann zu Hautkrebs beitragen. Achte deshalb auf das UV-A-Zeichen. Die persönliche Schutzzeit ergibt sich aus Eigenschutzzeit mal Lichtschutzfaktor, und sie sollte nie bis zur letzten Sekunde ausgenutzt, sondern um etwa ein Drittel

gekürzt werden. Sonnencreme schützt nach der Verbraucherzentrale nicht sicher vor Hautkrebs.

„Im Schatten kann mir nichts passieren." Schatten hilft, ist aber kein ausreichender UV-Schutz. Ein Baum entspricht laut Krebsinformationsdienst unter Berufung auf die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin etwa einer Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 5 bis 15, ein Sonnenschirm je nach Größe und Stoff einem Faktor von 5 bis 40.

„Sonnencreme verhindert die Vitamin-D-Versorgung." Das stimmt nicht. Experten halten diese Befürchtung laut Krebsinformationsdienst für unrealistisch. Die Fachempfehlung des UV-Schutz-Bündnisses lautet, zwei- bis dreimal wöchentlich etwa die Hälfte der Eigenschutzzeit im Freien zu verbringen, mit unbedecktem Gesicht, Händen und Armen. Ob du ausreichend versorgt bist, klärt eine Ärztin oder ein Arzt mit einer Blutprobe.

Der Sommer: leichte Pflege, klarer Schutz

Bei Hitze reichen wenige Schritte: morgens mild reinigen und leicht pflegen, vor dem Rausgehen Sonnenschutz auf unbedeckte Haut, tagsüber etwa alle zwei Stunden nachcremen, Lippen schützen und die Mittagszeit meiden, abends Sonnenschutz und Schweiß gründlich abwaschen und eine leichte Pflege auftragen.

Bei Hitze empfinden viele reichhaltige Cremes als zu schwer. Dann kannst du auf Gel, Fluid oder eine dünner auftragbare Lotion wechseln. Das ist eine Frage des Komforts, kein Muss. Duft- und Konservierungsstoffe in Sonnencremes können nach der Verbraucherzentrale bei empfindlichen Menschen Allergien auslösen; lies im Zweifel die Inhaltsliste. Tagsüber hilft es, Schweiß mit einem sauberen Tuch abzutupfen, statt ihn zu verreiben.



Pumpflasche vor goldgelbem Stoff

Hat die Haut trotz aller Vorsicht zu viel Sonne bekommen, gehst du aus der Sonne, bis sie sich erholt hat. Nach der Verbraucherzentrale hilft, wenn die erlaubte Zeit abgelaufen ist, nur eine Sonnenpause. Eine Pflegecreme macht einen Sonnenbrand nicht ungeschehen.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Stelle die Sommerpflege auf eine Handvoll Produkte um, die du wirklich verwendest, statt für jede Wetterlage ein eigenes Produkt zu kaufen.

Der Winter: Heizungsluft und Kälte

Im Winter wird die Haut trocken, weil Kälte, trockene Heizungsluft und heißes Wasser ihr Fett und ihre Feuchtigkeit nehmen. Hautärztinnen und Hautärzte, die in Gesundheitsratgebern von Apotheken zu Wort kommen, nennen mehrere Ursachen: Die kalte Außenluft transportiert oft nur wenig Wasser; bei Kälte bilden die Talgdrüsen weniger Fett (sie arbeiten bei rund 20 Grad Celsius am besten); Heizungsluft trägt ihren Teil bei; heißes Wasser und Seife entziehen der Haut zusätzlich Fett und belasten den Säureschutzmantel.

Was dir hilft, sind Pflegehinweise, keine Behandlung:

- **Kürzer und kühler duschen.** Je kürzer und kälter, desto besser, so zitiert Aponet.de einen Dermatologen. Wer nicht auf warmes Duschen verzichten will, wählt eine kürzere Dauer und weniger heißes Wasser. Er empfiehlt im Winter Duschöl statt Duschgel, weil es rückfettend wirkt, und danach eine Öl-in-Wasser-Emulsion.
- **Im Gesicht weniger reizen.** Auf Peelings, Gesichtsbürsten und alkoholhaltige Gesichtswässer verzichtest du im Winter besser.
- **Reichhaltiger und öfter eincremen.** Wer sich sonst einmal am Tag eincremt, cremt im Winter zweimal. Eine reichhaltigere Creme für die Nacht kann sinnvoll sein. Der Dermatologe nennt Zubereitungen mit Harnstoff, weil dieser die Speicherfähigkeit der Haut für Feuchtigkeit erhöhe, ohne dass die Creme fettiger wird. Das ist die Aussage eines Arztes und keine Produktempfehlung.
- **Lippen und Hände schützen.** Pflegestifte für die Lippen mehrmals täglich; bei den Händen hilft es laut Apotheken Umschau, sie möglichst zu desinfizieren statt zu waschen, wenn das möglich ist, und bei sichtbarem Schmutz eine pH-neutrale Seife oder ein rückfettendes Handwaschöl zu nehmen. Mehr dazu in Kapitel 9.

Sonnenschutz im Winter. Im Flachland braucht man ihn nach Aponet.de nicht, in den Bergen schon. Das BfS schreibt, dass auch im Winter eine hohe UV-Belastung auftreten kann, abhängig von Höhenlage und Schneeverhältnissen; in den Bergen kommt die Reflexion am Schnee hinzu, Sonnenbrände beim Wintersport sind keine Seltenheit. In Extremlagen, etwa auf einem Gletscher, gehören laut BfS Sonnenschutzmittel mit sehr hohem Lichtschutzfaktor, Lippenschutz und eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung UV400 zur Standardausrüstung.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Stelle die Pflege im Winter nicht auf einmal um, sondern Schritt für Schritt: zuerst die Dusche etwas kühler, dann die reichhaltigere Creme, dann das zweite Eincremen am Tag. So merkst du, was deiner Haut guttut.

Sport

Beim Training schwitzt du, Sonne und Wind wirken auf die Haut, und die Füße stecken lange in warmen, geschlossenen Schuhen. Daraus ergeben sich drei Aufgaben:

- **Draußen:** Sonnenschutz an alle unbedeckten Stellen, reichlich und lückenlos, bei längerem Training etwa alle zwei Stunden nachcremen. Beim Sport in der Halle entfällt dieser Schritt.
- **Nach dem Schwitzen:** den Schweiß mit lauwarmem Wasser abspülen und das Gesicht mild reinigen. Nach dem Schwimmen genügt oft Abduschen.
- **Für die Füße:** trocken halten. Gesundheitsinformation.de nennt Sportarten mit häufig feuchten Füßen als Risikofaktor für Fußpilz und empfiehlt, die Füße nach dem Schwimmen, Duschen oder Baden gut abzutrocknen, zusätzlich trockenzuföhnen und dabei die Zehenzwischenräume nicht zu vergessen.

Der Ablauf danach in fünf Schritten: Gesicht und Körper reinigen, sanft abtrocknen (tupfen, nicht rubbeln), eine zur Haut passende Pflege auftragen, die Füße gründlich trocknen, Schuhe auslüften lassen und Socken und Kleidung wechseln. Ein Paar Schuhe nicht zu lange zu tragen, idealerweise täglich zu wechseln, kann helfen.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Packe Badeschlappen und ein zweites Handtuch gleich in die Sporttasche. Dann gehst du in der Gemeinschaftsdusche nicht barfuß, und mit dem zweiten Handtuch trocknest du die Füße gründlich ab.

Reise

Für eine Reise genügt eine kurze Routine mit den Schritten, die du ohnehin zu Hause machst: reinigen, pflegen, Sonnenschutz, Lippen, Hände, Füße.

Handgepäck. Gele, Cremes und Lotionen gelten als Flüssigkeiten. Nach der Bundespolizei (Stand ihrer Seite: 17. November 2025) dürfen sie nur in Behältern bis 100 Milliliter mit, gesammelt in einem durchsichtigen, wiederverschließbaren Beutel bis 1 Liter, ein Beutel je Fluggast. Als Flüssigkeit gelten alle Substanzen, die bei Raumtemperatur flüssig, zähflüssig, gelartig, cremig oder ähnlich sind, genannt werden unter anderem Pasten, Lotionen, Parfüm und Rasierschaum. Außerhalb der EU können andere Regeln gelten; prüfe vor dem Abflug die Hinweise von Flughafen und Fluggesellschaft.

Verträglichkeit und Haltbarkeit. Packe nichts Neues als einziges Produkt ein: Der Deutsche Allergie- und Asthmabund weist darauf hin, dass auch bei Naturkosmetik Unverträglichkeiten möglich sind. Temperatur, Sonneneinstrahlung und Keime können Kosmetika verderben lassen, besonders geöffnete Produkte auf Wasserbasis wie Feuchtigkeitscremes und Lotionen. Verändern sich Aussehen oder Geruch, verwende das Produkt nicht mehr. Lass deine Pflege nicht im heißen Auto oder in der prallen Sonne liegen.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Bewährte Produkte in kleine, saubere und gut schließende Behälter umfüllen und jeden Behälter beschriften. So gelingt auch eine vollständige Routine im Beutel.

Sonne am Reiseziel. In den Bergen, am Wasser, am Sand und auf Schnee ist die Belastung höher, weil Höhe und reflektierende Flächen die UV-Strahlung verstärken.

Sonne und Pflegeprodukte

Manche Substanzen können unter UV-Strahlung ungewollte Hautreaktionen auslösen; man nennt sie photosensibilisierend. Der Krebsinformationsdienst nennt dafür bestimmte Medikamente, pflanzliche Naturprodukte mit vielen Pflanzenextrakten sowie manche Parfums oder stark parfümierte Pflegeprodukte.

Ob ein Arzneimittel dazugehört, steht im Beipackzettel; im Zweifel fragst du in der Arztpraxis oder Apotheke.

WANN ZUM ARZT

Wenn du an deiner Haut etwas bemerkst, das neu ist, sich verändert oder nicht abheilt, lass es ärztlich ansehen. Menschen mit besonders empfindlicher Haut, mit früherem Hautkrebs oder Hautkrebs in der Familie besprechen ihren Sonnenschutz mit einer Hautärztin oder einem Hautarzt; das Gleiche gilt für Kinder. Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben nach Angaben der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenfreie Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung; viele Krankenkassen übernehmen sie auch für Jüngere, frag bei deiner Krankenkasse nach. Die Untersuchung dürfen nur Hautärztinnen und Hautärzte sowie Hausärztinnen und Hausärzte mit entsprechender Fortbildung durchführen. Reagiert deine Haut auf Reisen mit Rötungen, Juckreiz, Schwellungen oder Bläschen, setze das neue Produkt ab und lass sie ansehen.

KURZ GEMERKT

UV-Index 3 oder mehr: Schutz einplanen, auch bei Wolken und im Frühjahr. Erst Schatten, Kleidung, Hut, Brille, dann Creme: Lichtschutzfaktor mindestens 30, reichlich, 30 Minuten vorher, alle zwei Stunden nachcremen. Im Winter reichhaltiger pflegen, in den Bergen auch dann schützen.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 8, 11, 23, 24, 25, 27, 28, 35, 37, 47, 54, 64, 72, 83, 107, 113, 115, 121 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL

8 Männerhaut, Bart und Rasur



Rasierpinsel und Rasierhobel (Schwarzweiß)

Männerhaut ist keine eigene Welt. Sie unterscheidet sich im Durchschnitt von Frauenhaut, ist deshalb aber nicht unempfindlich und braucht keine Sonderbehandlung. Auf dem Plan stehen acht verbreitete Behauptungen im Check, Nassrasur und Elektrorasierer im Vergleich, was nach der Rasur auf die Haut gehört, wie eingewachsene Haare entstehen und wie du eine Bartform wählst. Es gilt für alle, die sich rasieren oder einen Bart tragen, und für Partnerinnen und Partner, die für sie mitkaufen.

Was über Männerhaut gesichert ist

Eine Übersichtsarbeit von 2018 wertete 57 Studien aus. Danach sind Hydratation, Wasserverlust über die Haut, Talg, Durchblutung, Pigmentierung und Hautdicke

bei Männern im Durchschnitt höher, der pH-Wert der Haut ist bei Frauen höher. Die Autoren schreiben aber auch, dass sich diese Werte mit Umwelt und Lebensstil ändern, und einzelne Studien kommen bei Talg zu unterschiedlichen Ergebnissen. Durchschnittswerte sagen nichts über deine Haut aus. Entscheidend ist, wie sie sich anfühlt und auf Produkte reagiert.

Acht Behauptungen im Check

1. „Männerhaut ist dick und robust, sie braucht keine Pflege." Nur zum Teil richtig. Die Haut ist im Durchschnitt dicker, und die Stiftung Warentest schreibt, Männerhaut sei weniger empfindlich und produziere deutlich mehr Talg; eine Charité-Dermatologin leitet daraus ab, dass die meisten Männer für das Gesicht eine weniger reichhaltige Pflege brauchen. Das ist ein Durchschnitt, kein Schutzschild. Duftstoffe zählen nach Gesundheitsinformation.de zu den häufigen Auslösern einer Kontaktallergie; Frauen erkranken demnach häufiger als Männer, Männer aber ebenfalls. Und das MSD Manual beschreibt, dass Rasieren Reizung und Entzündung der Barthaarfollikel verstärken kann. Eine milde Reinigung und eine zur Haut passende Pflege sind deshalb sinnvoll, ein aufwendiges Programm nicht.

2. „Für Männer braucht es spezielle Männerprodukte." Zum Teil richtig, oft unnötig teuer. Nach der Stiftung Warentest sind spezielle Lippenpflege oder Handcreme für Männer unnötig, weil sich die Bedürfnisse dort nicht wesentlich unterscheiden. Viele greifen dem Test zufolge wegen der Aufmachung zu Männerprodukten, obwohl es günstigere Unisex-Artikel mit kaum anderer Zusammensetzung gibt. Der Blick auf die Inhaltsstoffliste verrät mehr als die Verpackung. (Der Test stammt von 2015.)

3. „Wer sich rasiert, bekommt dickere und dunklere Haare." Falsch. Die Cleveland Clinic nennt das einen Mythos: Rasieren macht Haare weder dicker noch wachsen sie schneller nach, weil nur der Schaft abgeschnitten wird und die Haarwurzel unter der Haut unberührt bleibt. Der Eindruck entsteht, weil du bei

nachwachsenden Haaren zuerst die dickeren, dunkleren Ansätze statt der dünnen Spitzen siehst; frisch geschnittene Haare fühlen sich außerdem stoppelig an.

4. „Fettige Haut braucht keine Pflege." Nicht belegt, leichte Pflege statt keine. Aussagen gibt es nur zu Haut mit Akne: Gesundheitsinformation.de empfiehlt dort leichte Öl-in-Wasser-Emulsionen oder feuchtigkeitsspeichernde Gele, weil fetthaltige Salben die Poren zusätzlich verstopfen können. Zum Weglassen jeder Pflege rät sie nicht. Ein Vorschlag zum Ausprobieren: eine leichte Textur wählen und beobachten.

5. „Je öfter ich wasche, desto sauberer, und normale Seife reicht." Falsch. Übermäßiges Waschen, etwa mehrmals täglich, kann die Haut austrocknen und Irritationen verstärken. Normale Seifen haben einen pH-Wert von 8 bis 10 und können reizen; empfohlen werden seifenfreie Mittel, die dem pH-Wert der Haut von 5,5 angepasst sind. Beides steht bei Gesundheitsinformation.de zur Pflege bei Akne; für Haut ohne Akne ist es eine Orientierung, kein Studienbefund.

6. „Sonnenschutz brauche ich nur am Strand." Falsch. Das Bundesamt für Strahlenschutz rät, sich bei Aktivitäten im Freien nach dem UV-Index zu richten und ab Index 3 mittags Schatten aufzusuchen. Der Krebsinformationsdienst beschreibt UV-Strahlung als den bedeutendsten Risikofaktor für nahezu alle Arten von Hautkrebs. Die Details stehen in Kapitel 7.

7. „Brennt das Aftershave, wirkt es." Nicht belegt; Brennen zeigt eine Reizung an. Gesundheitsinformation.de zählt Rötung, Brennen oder Jucken zu den normalen Reaktionen der Haut auf reizende Stoffe. Dass Brennen etwas Gutes bedeutet, ist nicht belegt. Reagiert deine Haut nach einem Produkt wiederholt mit Rötung oder Juckreiz, lass das ärztlich abklären; die Beschwerden einer Kontaktallergie zeigen sich meist erst nach 1 bis 3 Tagen.

8. „Rasierpickel ausdrücken und einfach weiterrasieren." Falsch. Das MSD Manual rät bei Pickeln im Bartbereich, das Rasieren zunächst zu unterlassen und mehrmals täglich warme Kompressen aufzulegen. Wer sich rasieren muss, feuchtet den Bereich vorher an, rasiert in Wuchsrichtung und fährt nicht mehrfach über dieselbe Stelle. Bei Akne kann der Eiter beim Ausdrücken tiefer in

die Haut gelangen und die Entzündung verstärken; für Pickel im Bartbereich ist das eine Orientierung, kein eigener Befund.

Im Ergebnis ist Männerhaut im Durchschnitt dicker und talgreicher, reagiert aber auf Reibung, Duftstoffe und UV-Strahlung wie jede Haut. Einfach gehalten funktioniert eine Routine am besten: mild reinigen, leicht pflegen, bei UV-Belastung schützen, Rasur schonend. Tipp von Luljeta Dine: Probiere ein neues Produkt zuerst an einer kleinen Stelle aus, bevor es ins Gesicht darf.

Nassrasur oder Elektrorasierer?

Wer eine möglichst glatte Rasur will, ist mit der Nassrasur besser bedient (Stiftung Warentest 2021). Wer es unkompliziert will oder trockene Haut hat, probiert den Elektrorasierer.



Rasierpinsel und Braunglastiegel

	Nassrasur	Elektrorasierer
Hautgefühl	Glatter. Die Stiftung Warentest fand 2021 keinen elektrischen Trockenrasierer, der so glatte Haut hinterließ wie ein guter Nassrasierer.	Ein spürbarer Haaransatz bleibt eher stehen, die Stoppeln des Tages werden aber zuverlässig entfernt.
Vorbereitung	Haut mit warmem Wasser anfeuchten, Schaum oder Gel auftragen und laut Apotheken Umschau etwa zwei Minuten einwirken lassen.	Keine Schaum- oder Gel-Vorbereitung nötig.
Reizung	Zu viel Druck kann Schnitte und Entzündungen begünstigen.	Die Klinge berührt die Haut nicht direkt; ein von der Apotheken Umschau zitierter Hautarzt hält das bei feuchtigkeitsarmer Haut für schonender.
Pflege des Geräts	Klinge nach der Rasur abspülen und an der Luft trocknen lassen.	Scherköpfe regelmäßig reinigen, laut Apotheken Umschau alle drei bis sechs Wochen mit einer milden Speziallösung desinfizieren.

Die Glätte hat einen Grund. Ein Nassrasierer zieht das Haar vor dem Schneiden leicht aus der Haut, ein Elektrorasierer erfasst nur Haare, die in die Scherfolie gelangen. Ob bei Akne Nass- oder Trockenrasur besser ist, ist laut Gesundheitsinformation.de nicht gut untersucht. Ob der Elektrorasierer bei dir weniger reizt, zeigt nur ein Versuch über einige Wochen.

Klingen. Die Apotheken Umschau empfiehlt spätestens nach zehn Rasuren eine neue Klinge; im Warentest hielten die Klingen durchschnittlich 7 bis 15 Rasuren. Die American Academy of Dermatology nennt 5 bis 7 Rasuren. Die Spanne hängt von Klinge und Bart ab. Mehr Klingen sind nicht automatisch besser, stellt die Stiftung Warentest für Gründlichkeit und Haltbarkeit fest.

So entscheidest du. Willst du es möglichst glatt, wähle die Nassrasur. Willst du es unkompliziert, nimm den Elektrorasierer. Ist deine Haut trocken, rät ein von

der Apotheken Umschau zitierter Hautarzt zur Trockenrasur; vergleiche nach einigen Wochen, wie sich die Haut anfühlt. Du kannst auch wechseln, etwa Nassrasur am Wochenende, Elektrorasierer an Werktagen. Tipp von Luljeta Dine: Wähle die Variante, die zu deinem Alltag passt, und gib ihr einige Wochen Zeit.

Rasur ohne Rötung: der Ablauf

Die Rasur ist für die Haut ein mechanischer Reiz. Jede Rasur trägt nach der Apotheken Umschau etwa 0,1 Millimeter der oberen Hornschicht ab. Eine robuste Haut gleicht das schnell aus, sensible Haut bleibt länger gereizt, trocknet aus oder brennt. Ob daraus eine Rötung wird, hängt von Dingen ab, die du beeinflussen kannst. Diese Punkte beugen Reizung vor, versprechen aber nicht, dass die Haut nie rot wird:

1. **Haut anfeuchten.** Befeuchte Haut und Haare, damit sie weicher werden. Die American Academy of Dermatology nennt die Zeit direkt nach der Dusche als guten Zeitpunkt, weil die Haut dann warm und feucht ist.
2. **Rasiercreme oder Gel auftragen.** Bei sehr trockener oder empfindlicher Haut empfiehlt die Akademie ein Produkt mit dem Hinweis „sensitive skin" auf dem Etikett.
3. **In Wuchsrichtung rasieren,** mit wenig Druck. Bei Akne soll leicht rasiert werden, damit es keine Schnitte gibt.
4. **Nicht mehrfach über dieselbe Stelle fahren.** Setze lieber neu an.
5. **Nach jedem Zug abspülen.**
6. **Den Rasierer vollständig trocknen lassen** und nicht in die Dusche oder auf ein nasses Waschbecken legen, damit sich keine Bakterien vermehren.

Bei Akne rät die American Academy of Dermatology außerdem, einen scharfen Rasierer zu nutzen und nie zu versuchen, Pickel abzurasieren.

Pflege nach der Rasur: Aftershave, Balsam, Serum

Die Begriffe sind keine festen Kategorien. Ein Hersteller kann ein Produkt „Balsam“ nennen, das flüssiger ist als ein anderes „Serum“. Was in der Flasche steckt, entscheidet die Inhaltsstoffliste, nicht der Produktname. Zwei Punkte zählen:

- **Alkohol.** Es gibt Aftershave mit und ohne Alkohol, und das erkennst du nur an der Liste. Die Apotheken Umschau warnt bei empfindlicher Haut vor alkoholhaltigen Aftershaves, weil sie nach einer Einschätzung die Haut zusätzlich reizen und austrocknen. Ein von ihr zitierter Apotheker rät bei trockener und empfindlicher Haut zu alkoholfreiem Gel und Balsam. Für empfindliche oder trockene Haut ist ein Balsam ohne Alkohol und ohne starken Duft meist die ruhigere Wahl.
- **Duftstoffe.** Sie stehen oft nur als „Parfum“ in der Liste und können eine Kontaktallergie auslösen. Wenn deine Haut nach der Rasur zu Rötung neigt, probiere ein Produkt ohne Parfum und beobachte, ob es dir besser bekommt.

Bei normaler Haut ohne Beschwerden ist es Geschmackssache. Bei Haut, die zu Pickeln neigt, gilt: Zu starkes Bearbeiten beim Rasieren fördert Entzündungen. Verzichte dann auf Produkte, die brennen, und achte darauf, die Haut nicht zusätzlich zu reiben. Nach der Rasur gilt außerdem Zurückhaltung beim Reiben.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Entscheide in der Drogerie nicht nach dem Duft, sondern nach der Inhaltsstoffliste. Lies sie zuerst, rieche danach. Teste ein neues Produkt zuerst allein; wechsle nicht gleichzeitig Rasierer, Schaum und Pflege.

Eingewachsene Haare

Ein eingewachsenes Haar durchstößt die Haut, bevor es den Haarfollikel verlassen hat, oder krümmt sich nach dem Austritt wieder zurück in die Haut. In

beiden Fällen entzündet sich die Umgebung, und es entsteht ein kleiner Pickel, in dessen Mitte ein gebogenes Haar kaum zu sehen ist (MSD Manual). Die Entzündung entsteht durch Reizung, nicht durch eine tatsächliche Infektion. Betroffen sind laut MSD Manual am häufigsten der Bart- und Halsbereich dunkelhäutiger Männer mit stark gelocktem Haar, die sich rasieren. Es kann auch Frauen treffen, die sich rasieren, besonders in der Leistenbeuge und überall dort, wo Haare abrasiert oder gezupft werden. Auch Wachsen, Zupfen und Fadenentfernung können zu eingewachsenen Haaren führen (NYU Langone).

Vorbeugen

- **Haut anfeuchten**, am besten nach der Dusche (American Academy of Dermatology, Yale Medicine).
- **In Wuchsrichtung rasieren.** Rasieren gegen die Wuchsrichtung nennt Yale Medicine keine gute Idee.
- **Wenig Druck, Haut nicht spannen.** Beides gibt zwar eine glattere Rasur, erhöht aber die Wahrscheinlichkeit eingewachsener Haare (Yale Medicine).
- **Nicht mehrfach über dieselbe Stelle** (MSD Manual).
- **Frische Klinge** (American Academy of Dermatology: nach 5 bis 7 Rasuren).
- **Gleitmittel nutzen.** NYU Langone empfiehlt bei der Klingenrasur ein feuchtigkeitsspendendes Rasiergel, einen Schaum oder eine Creme auf nasser Haut. Enthaarungscremes reizen laut MSD Manual aber häufig die Haut.
- **Haare wachsen lassen.** Das MSD Manual nennt als beste Vorbeugung, das Rasieren einzustellen und den Bart wachsen zu lassen, weil längere Haare sich nicht mehr zurückbiegen.

NYU Langone nennt außerdem Feuchtigkeitspflege und Peeling als Hilfe: Sie können abgestorbene Hautzellen und Haare entfernen, die Haarfollikel verstopfen. Bei gereizten oder entzündeten Stellen wartest du, bis die Haut ruhig ist.



Holzbürsten auf Messingteller

Wenn es schon passiert ist

- **Nicht herumdrücken, nicht herausholen.** NYU Langone rät davon ab, das Haar zu Hause mit Nadel oder Pinzette aus dem Pickel zu holen, weil dabei neue Bakterien in den Haarfollikel gelangen können.
- **Pause beim Rasieren,** bis die Stellen abgeklungen sind.
- **Warme Kompressen** mehrmals täglich (MSD Manual).

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Plane für die Rasur ein paar Minuten mehr ein. Wer die Haut warm und feucht macht und den Rasierer ohne Druck in Wuchsrichtung führt, senkt das Risiko eingewachsener Haare.

Welche Bartform passt zu dir?

Welche Bartform zu dir passt, ist Geschmackssache mit ein paar Faustregeln. Die folgende Tabelle beschreibt verbreitete Stilregeln aus der Friseur- und Pflegepraxis. Sie stützen sich auf keine Studie. Probiere aus, was dir gefällt, und lass dich im Zweifel von einer Fachperson beraten.

Zur Gesichtsform: Stell dich vor einen Spiegel mit gutem Licht und zieh die Haare aus der Stirn. Vergleiche die Breite der Stirn, der Wangenknochen und des Kiefers und die Länge vom Haaransatz bis zum Kinn. Eine Form wie aus dem Lehrbuch hat kaum jemand; Mischformen sind normal.

Gesichtsform	Merkmal	Bartformen als Orientierung
Rund	Breite und Länge ähnlich, weiche Wangen	voller Kinnbart, Spitzbart, mehr Länge am Kinn; an den Wangen kürzer halten
Eckig	kräftiger Kiefer, breite Stirn	gepflegter Vollbart mit abgerundeten Konturen, Dreitagebart; harte Linien am Kiefer vermeiden
Oval	ausgewogene Proportionen	fast jede Form; hier entscheidet vor allem dein Wuchs
Lang	Gesicht deutlich länger als breit	Vollbart mit Fülle an den Seiten, kurzer Kinnbereich; lange Bartspitzen strecken zusätzlich

Die Faustregel dahinter: Länge am Kinn zieht ein Gesicht optisch in die Länge, Fülle an den Seiten macht es breiter. Es ist dein Gesicht und dein Stil.

Der Wuchs bestimmt mit. Wangen, Kinn und Oberlippe sind oft unterschiedlich dicht. Wenn an einer Stelle kaum Haare kommen, wirkt eine scharf gezeichnete Form dort lückenhaft; eine weichere Linie oder ein kürzerer Bart ist meist besser als der Versuch, die Lücke zu verstecken. Wer zu eingewachsenen Haaren neigt, wählt eine Form, bei der Wangen und Hals nicht jeden Tag glatt rasiert werden. Tipp von Luljeta Dine: Lass den Bart einige Wochen wachsen, bevor du die Form

festlegst. Erst dann siehst du Dichte und Wuchsrichtung. Das ist ein Rat zur Geduld.

Die Kontur ist die Linie an Wangen und Hals. Für die Haut gelten dort dieselben Regeln wie bei jeder Rasur: feucht und warm, mit dem Strich, frische Klinge, wenig Druck, Gerät sauber halten, nicht in Pickel schneiden. Unter dem Bart sitzt Haut, die Pflege braucht wie jede andere.

WANN ZUM ARZT

Geh zur Hautärztin oder zum Hautarzt, wenn nach der Rasur Rötungen bleiben, wenn sich Haarbälge immer wieder entzünden oder eitrige Pickel auftreten, wenn Narbenbildung droht oder wenn die Haut nach einem Produkt juckt, nässt, schwillt oder schmerzt. Nach der Apotheken Umschau können wiederkehrende Rötungen auch an einer Allergie auf Duft- oder Wirkstoffe in Kosmetika liegen; ob es sich um eine Allergie handelt, lässt sich allein anhand der Symptome nicht sicher sagen. NYU Langone empfiehlt, stark gereizte oder infizierte eingewachsene Haare von einer Fachärztin oder einem Facharzt für Haut behandeln zu lassen. Das gilt auch, wenn du dir nicht sicher bist, ob es sich überhaupt um eingewachsene Haare handelt: Andere Hautveränderungen sehen ähnlich aus. Wenn Rasur und Haarentfernung für dich dauerhaft ein Problem sind, können Ärztin oder Arzt mit dir über weitere Möglichkeiten sprechen.

KURZ GEMERKT

Anfeuchten, Gleitmittel, scharfe Klinge, Wuchsrichtung, wenig Druck, nicht doppelt über dieselbe Stelle. Nach der Rasur ohne Alkohol und Duft, wenn die Haut empfindlich ist. Pickel nicht ausdrücken, bei Entzündungen pausieren und ärztlichen Rat holen.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 7, 17, 22, 36, 37, 54, 61, 65, 67, 83, 89, 94, 97, 104, 105, 109, 114, 124 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL

9 Hände, Nägel und Füße

Pediküre erklärt



Hände beim Eincremen

Hände und Füße arbeiten den ganzen Tag, und beide haben wenig Talgdrüsen. Sie brauchen deshalb eher Schutz als aufwendige Programme. Behandelt werden Handpflege im Büro und im Winter, der richtige Umgang mit Nagelhaut und Nagelhärtern und die Basis der Fußpflege (Trockenheit, Schuhe, Nagelschnitt).

Hände im Alltag

Händewaschen: gründlich, aber nicht heiß

Infektionsschutz.de erklärt, worauf es beim Waschen ankommt:

- **Dauer:** Seife 20 bis 30 Sekunden auf allen Stellen verteilen, auch auf Handrücken, Fingerzwischenräumen, Daumen und Fingerspitzen.
- **Temperatur:** Sie hat keinen Einfluss darauf, wie viele Keime verschwinden. Nimm die Temperatur, die sich angenehm anfühlt; sehr heißes Wasser musst du nicht wählen.
- **Seife:** Für den natürlichen Säureschutzmantel der Haut empfiehlt die Seite pH-neutrale Waschsubstanzen. Antibakterielle Zusätze bringen bei gesunden Menschen zu Hause keinen zusätzlichen Gesundheitsnutzen.
- **Abtrocknen:** Trockne auch die Fingerzwischenräume sorgfältig ab. Feuchte Hände geben Keime leichter weiter.

Wichtiger als besonders langes Waschen ist, dass du dir die Hände regelmäßig und in den empfohlenen Situationen gründlich wäschst, etwa vor den Mahlzeiten und nach der Toilette. Je öfter du wäschst, desto wichtiger wird die Pflege danach.

Desinfektionsmittel sind im privaten Umfeld nach Infektionsschutz.de in der Regel nicht erforderlich, weil sie keinen generellen hygienischen Zusatznutzen bringen. Wenn dein Betrieb einen Spender bereitstellt: Halte dich an die Angaben auf der Verpackung (für Händedesinfektionsmittel nennt die Seite mindestens 3 ml auf die trockenen Handflächen), wasche sichtbar verschmutzte Hände vorher, und beachte, dass Desinfektionsmittel Stoffe enthalten, die die Entwicklung von Allergien begünstigen können. Sie sollen das Händewaschen nicht ersetzen.

Warum Hände im Büro leiden

Am Schreibtisch arbeitest du nicht mit Chemikalien, trotzdem beanspruchst du die Haut: häufiges Waschen, vielleicht Desinfektionsmittel, trockene Raumluft. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) nennt häufiges oder intensives

Händewaschen als eine mögliche Belastung der Hautbarriere (Feuchtarbeit). Das heißt nicht, dass normales Händewaschen im Büro schon Feuchtarbeit wäre. Die Haut kann sich nach einer Belastung erholen, doch das dauert oft länger als die Zeit bis zur nächsten Belastung. Als erste Anzeichen nennt die DGUV trockene, raue Haut. Das ist der Moment für Pflege, noch bevor etwas weh tut.

Eincremen im Takt

Die DGUV beschreibt Hautschutz und Hautpflege als wesentlich, um Schädigungen zu verringern. Praktisch heißt das: nach dem Waschen eincremen, zwischendurch nachcremen, wenn sich die Haut spannt oder rau anfühlt (besonders an Handrücken, Fingerzwischenräumen und um die Nägel), und abends in Ruhe pflegen. Duftstoffe gehören laut Gesundheitsinformation.de neben Metallen und Latex zu den häufigen Auslösern einer Kontaktallergie, die sich oft zuerst an den Händen zeigt.



Füße am Kiesstrand

Für eine Pflegepause reichen drei Minuten: Creme kurz zwischen den Handflächen anwärmen, vom Handrücken über die Finger bis zu den Fingerspitzen streichen, sanft in Fingerzwischenräume und Nagelhaut

einmassieren. Tipp von Luljeta Dine: Leg die Handcreme dorthin, wo du sie ohnehin anfasst, zum Beispiel neben die Tastatur oder in die Schublade, die du am häufigsten öffnest. Eine Tube am Platz erinnert dich von selbst.

Rissige Hände im Winter

Rissige Hände entstehen im Winter vor allem durch Kälte, trockene Heizungsluft und häufigen Kontakt mit Wasser und Seife. Nach der Apotheken Umschau bilden die Talgdrüsen bei Kälte weniger Fett; die Haut an den Händen hat ohnehin nur wenig davon. Wasser und Seife lösen die schützende Fettschicht, heißes Wasser verstärkt das. Eine erbliche Neigung kann mitspielen, und mit dem Alter verliert die Haut Fett und Feuchtigkeit. Der Handrücken ist besonders empfindlich, weil die Haut dort dünner ist.

- **Fettreicher pflegen:** Im Winter braucht die Haut eine fettreichere Pflege als im Sommer; je trockener sie ist, desto fetthaltiger darf die Creme sein. Tagsüber passen gut einziehende Cremes, abends und nachts darf es kräftiger sein, etwa eine sehr fettreiche Creme unter dünnen Baumwollhandschuhen. Als gängige Inhaltsstoffe nennt die Apotheken Umschau fetthaltige Pflege, auch mit Harnstoff; Dexpanthenol kann rissige Hände beruhigen. Das ist eine Angabe zu Inhaltsstoffen, keine Produktempfehlung.
- **Milder reinigen:** lauwarmes statt heißes Wasser; bei sichtbarem Schmutz eine pH-neutrale Seife oder ein rückfettendes Handwaschöl.
- **Handschuhe:** warme Handschuhe draußen, beim Spülen und Putzen Haushaltshandschuhe mit dünnen Baumwollhandschuhen darunter, damit die Hände nicht so stark schwitzen.
- **Wenn schon Risse da sind:** Risse sind kleine Eintrittspforten für Bakterien und Pilze. Bei eingerissener Haut nennt die Apotheken Umschau einen flüssigen Verband und Hydrokolloidpflaster als Schutz sowie nachts eine gut fettende Salbe, die auf offener Haut nicht brennt. Das ist Sache der Apotheke oder der Ärztin bzw. des Arztes.

Nagelhaut und Nägel

Die Nagelhaut nicht schneiden

Die Gesundheitsinformation des IQWiG beschreibt den Aufbau: Der untere Hautrand des Nagels heißt Nagelfalz. Dort wächst eine dünne Hautschicht über den Nagel, die Nagelhaut (lateinisch „cuticula"). Die Hautkanten rechts und links heißen Nagelwall. Am Nagelfalz steckt der Nagel in einer Hauttasche, der Matrix, wo ständig neue Hornsubstanz entsteht. Fingernägel wachsen laut IQWiG etwa drei Millimeter im Monat.

Nach Angaben des Ratgeberportals krankenhaus.de entstehen die meisten akuten Nagelbettentzündungen durch kleine Verletzungen an Nagelhaut und Nagelwall, auch beim Zurückschieben und Abschneiden des Nagelhäutchens. Genannt werden außerdem zu kurz geschnittene Fingernägel, Quetschungen durch die Schere, Nägelkauen, zu trockene Haut, übertriebenes Händewaschen und ätzende Stoffe. Jede kleine Wunde am Nagelrand ist eine mögliche Eintrittspforte. Die beste Vorbeugung: die Nagelhaut nicht schneiden.

Schonende Nagelhautpflege in fünf Schritten:

1. **Sauber beginnen:** Hände waschen und abtrocknen, saubere Werkzeuge verwenden.
2. **Einen Schieber nutzen** statt der Schere, nur sanft und nur bei Bedarf. Tipp von Luljeta Dine: Tut etwas weh oder blutet es, hör auf.
3. **Nägel nicht zu kurz schneiden.** Zum Kürzen passen Schere, Klipper oder Feile.
4. **Eincremen:** die Haut um die Nägel regelmäßig.
5. **Handschuhe tragen** bei Putzen, Gartenarbeit und ähnlichen Arbeiten.

Eine feste Häufigkeit ist nicht belegt. Tipp von Luljeta Dine: Bearbeite die Nagelhaut nur, wenn sie stört, und nie mit Gewalt. Zu den häufigen Fehlern zählen Schneiden oder Abreißen, zu kräftiges Schieben, spitze Werkzeuge unter dem Nagelfalz, Nägelkauen und häufige Arbeit in kaltem Wasser; nach apotheken.de entsteht eine chronische Nagelfalzentzündung meist durch

Pilzbefall, etwa bei häufigen Arbeiten in kaltem Wasser oder durch chronische Reize.

Nagelhärter und brüchige Nägel

Ein Nagelhärter ist ein kosmetisches Mittel und kein Mittel gegen eine Nagelkrankheit. Die EU-Kosmetikverordnung nennt „Nagelhärter" als eigene Produktart und erlaubt in Anhang III höchstens 2 Prozent Wasserstoffperoxid, mit Warnhinweis zum Augenkontakt. Ob ein Produkt die Nägel tatsächlich widerstandsfähiger macht, sagt sie nicht. Formaldehyd, das früher in Nagelhärtern wirkte, ist als Karzinogen der Kategorie 1B und als Hautallergen eingestuft; seine Verwendung als solches in kosmetischen Mitteln ist verboten (Verordnung (EU) 2022/1181). Konservierungsstoffe, die Formaldehyd abspalten, dürfen verwendet werden, müssen aber ab einer bestimmten Gesamtkonzentration den Hinweis „spaltet Formaldehyd ab" tragen. Wer auf Formaldehyd empfindlich reagiert, prüft die Inhaltsliste.

Die Apotheken Umschau zitiert eine Dermatologin: Brüchige Fingernägel betreffen bis zu 20 Prozent der Bevölkerung, und häufig stecken harmlose Ursachen dahinter, etwa Wasser, Reinigungsmittel oder trockene Luft. Häufiges Händewaschen lasse die Nägel immer wieder aufquellen und austrocknen. Als Alltagshilfe empfiehlt sie:

- Nägel vor übermäßiger Feuchtigkeit sowie vor Reinigungs- und Desinfektionsmitteln schützen, beim Putzen etwa dünne Baumwollhandschuhe unter den Gummihandschuhen tragen.
- Nägel kurz halten und mit harnstoffhaltigen oder reichhaltigen Handcremes pflegen, rasch nach dem Händewaschen und abends noch einmal gründlich.
- Zum Kürzen eine scharfe Schere benutzen; der Knipser quetscht die Nägel. Am schonendsten sei eine Glasfeile.
- Nägel nicht durch Reiben, Kauen oder Entfernen der Nagelhäutchen zusätzlich belasten.

Biotin. Viele Produkte werben damit für feste Nägel. Die Verbraucherzentrale hält fest, dass eine festigende Eigenschaft bei Nägeln wissenschaftlich unbelegt

bleibt (Stand 10.03.2026), und eine Aussage dazu ist in der EU nicht zugelassen. Wer Tabletten auf Verdacht nimmt, hat also keinen Beleg für einen Nutzen. Fingernägel wachsen etwa drei Millimeter im Monat; ein beschädigter Nagel wächst nur langsam heraus. Nach Gel oder Acryl können sich Nägel über mehrere Wochen, im Einzelfall über mehrere Monate erholen (Apotheken Umschau).

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Erst Schutz und Pflege, dann ein zusätzliches Produkt. Handschuhe beim Putzen, Handcreme nach jedem Händewaschen und kurz gehaltene Nägel kosten wenig.

Füße und Pediküre

Trocken halten

Die meiste Zeit des Tages stecken die Füße in Schuhen, in denen es häufig warm und feucht ist. Hautpilze brauchen genau diese Bedingungen. Gesundheitsinformation.de nennt Schweißfüße als Risikofaktor für Fußpilz, ebenso Sportarten, bei denen die Füße oft feucht sind, und festes Schuhwerk wie Sicherheitsschuhe oder Gummistiefel. Bei Menschen, die viel barfuß gehen, kommt Fußpilz selten vor. Die Hinweise unten sind Empfehlungen gegen Fußpilz; dass sie den Geruch mindern, ist offen. Gesundheitsinformation.de und gesund.bund.de weisen darauf hin, dass die Wirksamkeit dieser Empfehlungen bislang nicht umfassend untersucht ist. Sie sind aber einfach umzusetzen.

- **Nach dem Duschen, Baden oder Schwimmen gut abtrocknen,** die Füße zusätzlich trockenföhnen, am besten auch zwischen den Zehen.
- **Socken, Handtücher und Bettwäsche bei mindestens 60 Grad waschen;** bei niedrigeren Temperaturen empfiehlt die Seite Zusätze wie Hygienespüler. Schuhe, Handtücher und Socken nicht mit anderen teilen.

- **Schuhe wechseln und lüften:** Ein Paar Schuhe nicht zu lange am Stück tragen, idealerweise täglich wechseln, nicht zu enge, möglichst luftige Schuhe wählen und sie so oft wie möglich ausziehen. Offene oder atmungsaktive Schuhe wirken starkem Schwitzen entgegen, und die Zehen brauchen ausreichend Platz.
- **Badeschlappen** in Schwimmbädern, Gemeinschaftsduschen und Umkleiden. Fußpilz wird durch direkten Hautkontakt oder durch Hautschuppen übertragen.

Hausmittel wie Teebaumöl oder Fußbäder mit bestimmten Kräutern werden oft empfohlen. Für Fußpilz gibt es nach Gesundheitsinformation.de und gesund.bund.de keine wissenschaftlichen Belege, dass sie helfen. Ein Fußbad kann sich trotzdem angenehm anfühlen. Danach gilt: gut abtrocknen. Starkes Schwitzen an den Füßen ist eine häufige Form des übermäßigen Schwitzens (MSD Manual). Ob eines vorliegt und was dahintersteckt, klärt die Ärztin oder der Arzt.

Hornhaut und Creme

Schau dir die Haut an Fußsohlen, Fersen und zwischen den Zehen an, bevor du etwas tust. Mit Hornhaut gehst du behutsam um: Hautpilze dringen laut IQWiG über kleine Risse und Verletzungen in die oberste Hautschicht ein. Bearbeitest du Hornhaut bis zur Reizung, riskierst du genau solche Verletzungen. Hör auf, sobald sich die Haut glatt anfühlt. Wer gesunde Füße und keine Risikofaktoren wie Diabetes hat, kann sich die Hornhaut bei einer kosmetischen Fußpflege entfernen lassen; die Kosten trägt man laut IQWiG selbst. Danach kommt eine Fußcreme: dünn auftragen und einmassieren, die Zehenzwischenräume lässt du aus, denn Hautpilze brauchen Feuchtigkeit und Wärme.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Leg die Fußpflege auf einen festen Abend in der Woche, zum Beispiel nach dem Duschen. Eine Routine, die in zehn Minuten erledigt ist, hältst du eher durch als einen großen Pflegeabend, der selten stattfindet.

Der Zehennagel: richtig schneiden

Beim eingewachsenen Zehennagel drückt sich eine Kante seitlich in die Haut und wächst dort weiter. Laut IQWiG trifft das vor allem die großen Zehen und ist häufig: 20 von 100 Menschen, die wegen Fußbeschwerden zur Hausärztin oder zum Hausarzt gehen, haben einen eingewachsenen Zehennagel. Wahrscheinlicher wird es durch zu kurz geschnittene oder an den Ecken abgerundete Fußnägel, zu enge Schuhe, Schweißfüße, erblich bedingte Nagelformen, Übergewicht, Erkrankungen wie Diabetes oder solche, die zu Wassereinlagerungen in den Füßen führen, und eine Behandlung mit Krebsmedikamenten. Schnitt und Schuhe sind deine Stellschrauben. Das IQWiG empfiehlt:

1. Schneide die Nägel gerade ab.
2. Lass sie so lang, dass die Nagelecken frei auf dem seitlichen Hautrand aufliegen.
3. Runde die Ecken nicht ab und bringe den Nagel nicht in eine spitz zulaufende V-Form.
4. Kürze nicht zu stark.

Als Werkzeug nennt das IQWiG Nagelschere, Nagel-Clipper oder Feile; nimm das, mit dem du am sichersten umgehst.

Anzeichen. Die Stelle rötet sich, schwillt an und tut weh. Später kann sich neues, körniges Gewebe bilden. Die Entzündung kann nässen, bluten oder Eiter absondern und unangenehm riechen.

Bei leichten Beschwerden nennt das IQWiG: den Zeh in einem warmen, seifenhaltigen Fußbad etwa 10 bis 20 Minuten einweichen, gründlich abtrocknen, antiseptische Mittel nicht zu dick auftragen, mit dem Anziehen der Schuhe eine Weile warten und Druck auf den Nagel vermeiden, nachts die Bettdecke vom Zeh fernhalten. Es gibt auch Hilfsmittel, die den Nagelrand von der Haut abheben; sie gehören bei Diabetes oder bereits entzündetem Zeh nicht ohne Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt an den Fuß.

Was du zu Hause lässt. Schneide kein Stück vom Nagel oder Gewebe selbst heraus und stich nicht daran herum. Tipp von Luljeta Dine: Lass eine entzündete Stelle nicht selbst bearbeiten, sondern sprich mit der Praxis. Wer unsicher ist, kann sich an eine podologische Praxis wenden.

WANN ZUM ARZT

- Die Haut an den Händen bleibt trotz Pflege rau, rissig oder juckt, die Risse bluten oder entzünden sich.
- Die Haut am Nagel ist gerötet, geschwollen oder schmerzt; Nagelverfärbungen, Verdickungen oder ein Nagel, der sich löst, haben andere Ursachen, etwa einen Nagelpilz, und gehören ärztlich abgeklärt.
- Ein eingewachsener Zehennagel eitert, schmerzt stark, entzündet sich stark, wächst immer wieder ein, oder die Entzündung breitet sich aus oder es kommt Fieber hinzu (das IQWiG nennt das als Hinweis auf mögliche Komplikationen).
- Du hast Diabetes oder ein anderes erhöhtes Risiko für Fußprobleme: Sprich vor jeder Selbstbehandlung mit der Praxis. Eine medizinische Fußpflege kann ärztlich verordnet werden.
- Du schwitzt an den Füßen sehr stark oder bemerkst Hautveränderungen und Schmerzen an den Füßen.

KURZ GEMERKT

Hände: milde Seife, lauwarmes Wasser, nach dem Waschen eincremen, im Winter fettreicher und mit Handschuhen. Nagelhaut nicht schneiden. Füße: trocknen, Schuhe wechseln, Zehennägel gerade schneiden.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 11, 12, 14, 18, 41, 52, 53, 54, 58, 60, 62, 63, 64, 67, 68, 72, 73, 74, 80, 81, 82, 90, 106, 116, 119 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL

10 Wellness-Rituale für zu Hause



Duftlampe und Handtuchrollen

Ein Wellness-Ritual ist eine kleine Gewohnheit, die du bewusst und regelmäßig wiederholst: ein fester Platz in deinem Tag, ein paar ruhige Minuten, ein gleicher Ablauf. Viele empfinden so etwas als angenehme Pause. Bausteine zum Ausprobieren gibt es für Morgen, Abend und Zwischendurch, und dazu ehrlich, was die Studienlage hergibt. Ein Ritual ist kein Heilmittel und keine Behandlung, und es verspricht keine Wirkung auf Haut, Schlaf oder Gesundheit. Fünf Minuten, die du wirklich machst, sind mehr wert als ein langer Plan, den du nach zwei Tagen aufgibst.

Die Bausteine

Baustein	Was du tust	Zeit
Ankommen	Hände waschen, Gesicht mit milder Reinigung säubern	2 bis 3 Minuten
Gesichtsmassage	mit sanftem Druck über Stirn, Wangen und Kiefer streichen	3 bis 5 Minuten
Ruhige Atemminuten	bequem sitzen, langsam ein- und ausatmen	2 bis 5 Minuten
Pflege	Creme auftragen, so wie es zu deiner Haut passt	1 bis 2 Minuten
Tee oder Wasser	ein Getränk in Ruhe trinken, ohne Bildschirm	3 bis 5 Minuten
Licht dämpfen	helles Licht ausschalten, Lampen auf warmes, gedimmtes Licht stellen	1 Minute

Aus diesen Bausteinen lässt sich ein Ablauf nach Zeit und Anlass zusammensetzen. Beispiele, dein Ergebnis darf abweichen:

- **5 Minuten am Morgen:** Gesicht reinigen und Pflege auftragen, danach zwei ruhige Atemminuten am offenen Fenster.
- **10 Minuten am Abend:** Gesicht reinigen, Licht dämpfen, drei Minuten Gesichtsmassage, Pflege, zum Schluss zwei Minuten ruhig atmen.
- **20 Minuten am Wochenende:** Ankommen mit Reinigung, fünf Minuten Gesichtsmassage, fünf ruhige Atemminuten, Pflege, danach Tee in Ruhe trinken.
- **20 Minuten zu zweit:** siehe Kapitel 11.

Streiche einen Baustein, tausche die Reihenfolge oder bleib länger bei dem, was dir gefällt.

Das Morgenritual

Ein Morgenritual muss weder lang noch streng sein. Wähle drei bis fünf Bausteine, die in deinen Alltag passen, und wiederhole sie jeden Morgen in derselben Reihenfolge. Der Reiz liegt in der Wiederholung: Wenn die Reihenfolge feststeht, musst du morgens nichts abwägen. Wie sich das anfühlt, ist persönlich. Manche empfinden einen solchen Start als ruhiger, andere merken kaum einen Unterschied. Ob ein Morgenritual deine Gesundheit verbessert, lässt sich nicht sagen.

Aufstehen ohne Eile. Stell den Wecker, wenn es geht, ein paar Minuten früher. Bleib nach dem Aufwachen kurz liegen, strecke dich und steh auf, bevor du das Telefon in die Hand nimmst.

Ein Glas Wasser. Der Körper scheidet ständig Flüssigkeit aus, auch über Haut und Atmung. Nach den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist eine regelmäßige Wasserzufuhr lebensnotwendig. Mehr als die Hälfte des Bedarfs deckt ein Erwachsener über Getränke, ein Drittel über feste Nahrung, vor allem Gemüse und Obst. Als beste Durstlöscher nennt die DGE Mineral- und Trinkwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees; Kaffee und schwarzer Tee nur in moderaten Mengen von drei bis vier Tassen. Eine bestimmte Wirkung auf die Haut lässt sich daraus nicht ableiten.

Tageslicht, frische Luft, ein paar Schritte. Die Weltgesundheitsorganisation nennt für Erwachsene mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche und betont, dass jede Bewegung besser ist als keine. Ein Morgenspaziergang von zehn Minuten ersetzt diesen Richtwert nicht, ist aber ein angenehmer Anfang. Bist du bei Sonne länger draußen, schau auf den UV-Index (Kapitel 7).

Eine Atemminute. Setz dich aufrecht hin, lege eine Hand auf den Bauch und atme eine Minute lang ruhig und gleichmäßig. Tipp von Luljeta Dine: Atme zum Beispiel durch die Nase ein und länger durch den Mund aus. Gesundheitsinformation.de führt Atemübungen unter den Möglichkeiten auf, zur Ruhe zu kommen; dort geht es um den Schlaf, für den Morgen ist die

Atemminute deshalb eine Anregung zum Ausprobieren, keine belegte Methode. Wenn dir schwindelig wird, beende die Übung.

Pflege als kurzer, fester Schritt. Die Verbraucherzentrale schreibt zu Kosmetik, für Haut und Haar sei weniger oft mehr. Milde Reinigung oder klares Wasser, eine passende Pflege und an sonnigen Tagen Sonnenschutz genügen. Nimm dir für diesen Schritt bewusst einen Moment. Manche empfinden es als kleine Pause, Creme einmal langsam aufzutragen statt nebenbei. Das ist ein Erleben, keine Wirkung auf die Haut.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Stell am Vorabend ein Glas Wasser neben das Bett und leg die Pflege so bereit, dass du sie morgens ohne Suchen findest.

Die Fünf-Minuten-Variante. Aufstehen und strecken ohne Telefon (eine Minute), ein Glas Wasser am offenen Fenster (eine Minute), eine Atemminute (eine Minute), Gesicht waschen und eincremen (zwei Minuten). Wichtiger als die Länge ist, dass der Ablauf an den meisten Tagen gleich bleibt. Fällt ein Tag aus, setzt du am nächsten Morgen einfach wieder ein.

Das Abendritual

Zehn Minuten genügen, wenn du jeden Abend dieselben Schritte in derselben Reihenfolge machst: Licht dämpfen, Gesicht reinigen und pflegen, ruhig atmen und bewusst Schluss machen. Den genauen Ablauf findest du in Kapitel 3. Dazu gehört ein wichtiger Satz: Die Studienlage zu Hausmitteln und Abendgewohnheiten ist dünn. Gesundheitsinformation.de schreibt, zur Frage, was bei Schlafproblemen hilft, gebe es bislang kaum aussagekräftige Studien; Hausmittel würden oft als angenehm empfunden, ob sie dem Schlaf helfen, sei unklar. Nachteilige Wirkungen sind bei Hausmitteln nach derselben Quelle nicht zu erwarten.



Handtuch, Kerze und Schale auf Holz

Gesundheitsinformation.de und gesund.bund.de nennen als häufig genutzte Gewohnheiten rund um den Schlaf: einige Zeit vor dem Schlafengehen nur leichte Mahlzeiten essen, weniger Alkohol und Kaffee, das Bett nur zum Schlafen nutzen, erst bei Müdigkeit ins Bett gehen, einen abendlichen Spaziergang oder leichte Yogaübungen machen, warm duschen oder baden, warme Milch oder einen Beruhigungstee trinken. Gesund.bund.de weist ausdrücklich darauf hin, dass die Wirksamkeit nicht hinreichend untersucht ist. Duft ist Geschmackssache: Gesundheitsinformation.de nennt ätherische Öle wie Kamille oder Lavendel als Hausmittel, die oft als angenehm empfunden werden. Wer empfindlich auf Duftstoffe reagiert, lässt sie weg. Das Ritual funktioniert auch ohne.

Schlaf und Haut: was belegt ist

„Schönheitsschlaf" meint die Vorstellung, dass sich die Haut nachts erholt und ausreichend Schlaf das Aussehen verbessert. Das klingt plausibel, ist aber nur zum Teil untersucht. Die Studien sind klein und messen Hautwerte im Labor.

- **Dauerhaft schlechter Schlaf:** Ein Forschungsteam verglich 60 gesunde Frauen. Schlechte Schläferinnen (höchstens fünf Stunden pro Nacht) verloren über die Haut schon zu Beginn mehr Wasser, das gilt als Hinweis auf eine schwächere Hautbarriere. 72 Stunden nach einem Test, bei dem die oberste Hautschicht mit Klebestreifen abgetragen wurde, hatte sich die Barriere der guten Schläferinnen um 30 Prozent besser erholt. Die Autorinnen und Autoren sprechen von einer Assoziation, also einem Zusammenhang, nicht einem Beweis für eine Ursache.
- **Eine durchwachte Nacht:** Eine koreanische Studie von 2025 mit 40 gesunden Frauen fand nach einer Nacht Schlafentzug eine um 1,39 Prozent geringere Hautelastizität; Feuchtigkeit, Rauigkeit und Rötung änderten sich nicht signifikant. Nach Angabe der Autoren belegt die Studie keinen eigenen Barriereschaden durch eine Nacht. Ein Unterschied von 1,39 Prozent ist ein Messwert, kein Merkmal, das man im Spiegel erkennt.
- **Tierversuch:** Bei Mäusen mit chronisch unterbrochenem Schlaf waren nach acht Wochen Wasserverlust und Hautdicke verändert. Ob sich das auf Menschen übertragen lässt, zeigt eine Studie an Mäusen nicht.

Belegt ist also ein Zusammenhang zwischen dauerhaft schlechtem Schlaf und einigen Hautmesswerten in einer kleinen Studie. Nicht belegt ist, dass schlechter Schlaf die Haut sichtbar altern lässt, dass sich die Haut mit mehr Schlaf verbessert oder dass ein Produkt oder Ritual fehlenden Schlaf ausgleicht. Das IQWiG nennt als Durchschnitt für Erwachsene etwa sieben Stunden Schlaf; manche Menschen brauchen mehr oder weniger.

Trinken und Haut

Der Körper besteht nach der DGE ungefähr zur Hälfte aus Wasser. Ob zusätzliches Trinken die Haut verändert, ist weniger klar, als Werbung glauben macht. Ein Team der Charité hat 2018 alle Studien zusammengetragen: Von 216 Treffern erfüllten sechs die Kriterien, die Belege nannten die Autorinnen und Autoren „schwach". Nach zusätzlicher Wasseraufnahme zeigte sich eine leichte Zunahme der Feuchtigkeit in der Hornschicht, besonders bei Menschen, die vorher wenig getrunken hatten. Eine einzelne Studie von 2015 mit 34 gesunden Frauen, die einen Monat lang zusätzlich zwei Liter Wasser pro Tag tranken, fand eine deutlich gestiegene Hautfeuchtigkeit bei denen, die zuvor wenig getrunken hatten. Gemessen wurde mit Geräten, nicht dein Aussehen im Spiegel.

Die DGE empfiehlt für gesunde Erwachsene von 18 bis 65 Jahren rund 1,5 Liter am Tag, am besten Wasser oder ungesüßten Tee; Kaffee und Tee ohne Milch und Zucker können zur Flüssigkeitsbilanz hinzugezählt werden. Das ist ein Richtwert für die Gesundheit insgesamt, nicht für die Haut. Eine Trinkmenge speziell für die Haut ist nicht belegt. Ein Wasserglas neben dem Waschbecken kann eine kleine Gewohnheit sein, die sich gut anfühlt. Eine Creme ersetzt das Trinken nicht, und Trinken ersetzt keine Pflege.

Duschen, ohne die Haut zu strapazieren

Wie oft du duschen solltest, ist unter Fachleuten nicht einheitlich. Die Apotheken Umschau zitiert den Dermatologen Cord Sunderkötter: Bei normaler Tätigkeit reichen zwei- bis dreimal Duschen pro Woche, für trockene, empfindliche Haut kann selteneres Duschen sogar von Vorteil sein. Die ebenfalls zitierte Apothekerin Kathrin Büke empfiehlt aus Gründen der Hygiene einmal täglich. Es gibt keine Zahl, die für alle stimmt. Spannt oder juckt deine Haut nach dem Duschen, versuche weniger Duschgänge, kürzere Dauer oder beides.



Kamillenblüten, Teekanne und Tasse

- **Temperatur:** lauwarm statt heiß. Zu heißes Wasser kann Trockenheit, Juckreiz oder Brennen begünstigen.
- **Dauer:** Die Techniker Krankenkasse empfiehlt sieben bis zehn Minuten pro Duschgang. Das Wasser nur zum Nassmachen und Abspülen laufen lassen, nicht während du einseifst. Duschen ist schonender als Baden, denn nach Sunderkötter quillt die Haut im Vollbad auf, und Fette können herausgelöst werden.
- **Produkt:** Klassische Seife ist alkalisch und belastet den Säureschutzmantel; ein pH-neutrales Duschgel ist schonender. Die Techniker Krankenkasse nennt als günstigen Bereich für Haut und Haar einen pH-Wert von 4,5 bis 5,5. Weniger ist dabei mehr: Duschschaum sparsam verwenden und täglich gezielt die Zonen mit den meisten Schweißdrüsen reinigen. Wenn deine Haut schnell reagiert, wähle ein Produkt ohne Parfum.
- **Danach eincremen,** damit die aufgenommene Feuchtigkeit nicht wieder verdunstet (so empfiehlt es Gesundheitsinformation.de bei Neurodermitis).

TIPP VON LULJETA DINE

Stelle die Pflege so hin, dass du sie nach dem Duschen nicht suchen musst. Was direkt in Reichweite steht, benutzt du eher.

Kleine Pausen für zwischendurch

Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion: Das Herz schlägt schneller, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an. Hält die Anspannung als Dauerzustand an, kann sie die Lebensqualität beeinträchtigen (gesund.bund.de). Dort wird tiefes Durchatmen ausdrücklich als Weg genannt, Entspannung zu fördern, denn wer gestresst ist, atmet eher flach. Die Übungen unten dienen dem Wohlbefinden. Sie behandeln keine Erkrankung.

Die Atemminute (etwa eine Minute). Setz oder stell dich aufrecht hin, lass die Schultern sinken, atme ruhig durch die Nase ein (zähle langsam bis vier, oder atme so tief, wie es angenehm ist), atme wieder aus und wiederhole das sechs- bis zehnmal. Zwinge nichts. Wird dir schwindelig, atme normal weiter.

Schultern lösen (eine bis zwei Minuten). Zieh beide Schultern Richtung Ohren und halte sie etwa fünf Sekunden fest. Lass sie mit dem Ausatmen fallen. Kreise die Schultern dreimal langsam nach hinten. Neige den Kopf sanft zur Seite, bis du ein leichtes Ziehen spürst, halte, atme ruhig, wechsle die Seite. Gehe nie bis zum Schmerz. Das Prinzip, Muskeln erst anzuspannen und dann loszulassen, nutzt auch die progressive Muskelentspannung.

Blick weg vom Bildschirm (etwa eine Minute). Wer lange auf einen Bildschirm schaut, blinzelt weniger, und das Auge wird seltener mit Tränenfilm benetzt (gesund.bund.de). Schau aus dem Fenster in die Ferne und blinzle bewusst einige Male langsam. Tipp von Luljeta Dine: Wähle für den Abstand zwischen zwei Augenpausen einen Rhythmus, der zu deinem Tag passt, etwa nach jeder Videokonferenz.

Am einfachsten gelingt es, wenn du die Pause an einen festen Anlass knüpfst: den Kaffee, den Weg zur Tür, das Warten auf den Wasserkocher. Tipp von Luljeta

Dine: Plane die Pause wie einen Termin ein, auch wenn sie nur eine Minute dauert.

Was zusätzlich vielen guttut, nennt gesund.bund.de: Bewegung als Ausgleich, ein Spaziergang in der Natur, Musik hören, ein Hobby und auch bewusst nichts tun.

WANN HILFE SUCHEN

Die Übungen sind für gewöhnliche Anspannung im Alltag gedacht. Such dir Unterstützung, wenn du dich über Wochen überfordert, erschöpft oder niedergeschlagen fühlst, wenn du häufig Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder Hautprobleme hast und der Stress nicht aufhört, wenn du schlecht schläfst oder zu Alkohol oder Medikamenten greifst, um abzuschalten. Als chronische Schlafstörung bezeichnen Fachleute laut gesund.bund.de, wenn jemand über mehr als einen Monat in mehr als drei Nächten pro Woche keinen erholsamen Schlaf findet. Bei lang anhaltenden Stressphasen nennt gesund.bund.de die Hausärztin oder den Hausarzt und Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten als Anlaufstelle. Erste Hilfe und Beratung bietet außerdem die Telefonseelsorge, auch per E-Mail oder Chat. Zeigt deine Haut Veränderungen, die länger bleiben, schmerzen, jucken oder sich entzünden, lass sie von einer Hautärztin oder einem Hautarzt ansehen.

KURZ GEMERKT

Wenige Bausteine, immer gleiche Reihenfolge, kurz statt perfekt. Rituale fühlen sich gut an, mehr ist nicht belegt. Wer dauerhaft schlecht schläft oder dauerhaft angespannt ist, spricht mit der Ärztin oder dem Arzt.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 1, 9, 10, 23, 33, 34, 38, 39, 40, 54, 59, 66, 67, 70, 71, 84, 85, 95, 96, 112, 114, 122 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL 11

Paare, Hochzeit, Geschenke



Zwei Eheringe im Gegenlicht

Bei einer Hochzeit, einem Jahrestag oder einem Geschenk soll die Haut gepflegt aussehen und sich gut anfühlen. Drei Regeln tragen dieses Kapitel: früh planen, nichts Neues kurz vor dem Termin ausprobieren und auf Verträglichkeit achten.

Warum Verträglichkeit der rote Faden ist

Eine Kontaktallergie macht sich laut Gesundheitsinformation.de (IQWiG) nicht sofort bemerkbar, sondern meist erst nach 1 bis 3 Tagen. Sie entwickelt sich außerdem über längere Zeit, in der man immer wieder mit dem Auslöser in Berührung kommt, und der Auslöser muss gar nicht aggressiv sein. Häufig sind Duftstoffe, etwa in Kosmetika, Metalle wie Nickel, Latex und Pflanzen wie Kamille.

Wer ein Produkt am Vorabend ausprobiert, sieht die Reaktion also womöglich erst beim Ja-Wort. Eine feste Frist für alle ist nicht belegt. Plane lieber großzügig.

Hochzeit: Pflege in vier Phasen

Die Wochenangaben sind ein Planungsrahmen. Das Prinzip dahinter: Reaktionen der Haut zeigen sich oft verzögert, und Sonnenschutz ist keine Frage der letzten Woche. Der Plan gilt für Braut und Bräutigam gleichermaßen.



Geschenk mit Schleife und Kerze

Phase	Zeitraum vor der Hochzeit	Aufgaben in Stichpunkten
1	12 bis 8 Wochen	Routine auf das Nötige reduzieren, Neues einführen und testen, Behandlungstermine anfragen
2	8 bis 4 Wochen	Gesichtsbehandlungen, Maniküre und andere Termine durchführen, Hochzeitstermin der Fachkraft nennen

Phase	Zeitraum vor der Hochzeit	Aufgaben in Stichpunkten
3	4 Wochen bis 1 Woche	nur Bewährtes verwenden, sanft reinigen, regelmäßig pflegen, Sonne meiden
4	Tag davor	nichts Neues, ruhiger Abend, Pflege wie immer

Ein Beispiel: Heiratest du am 12. September, beginnt Phase 1 am 20. Juni, Phase 2 am 18. Juli und Phase 3 am 15. August und reicht bis zum 5. September; vom 6. bis 10. September gilt weiter die Regel von Phase 3. Phase 4 ist der 11. September.

Phase 1: etwa 12 bis 8 Wochen vorher, Routine klären

Schau dir deine aktuelle Pflege an. Brauchst du jeden Schritt? Eine einfache Routine aus Reinigung, Pflege und Sonnenschutz reicht für die meisten. Die Verbraucherzentrale beschreibt, dass Haut- und Haarprobleme oft „angepflegt" sind; wer wenige bekannte Produkte nutzt, hat weniger mögliche Auslöser. Das ist eine Planungsüberlegung, keine Studienaussage.

Teste jetzt alles, was du zur Hochzeit nutzen willst und noch nicht kennst: neue Pflegeprodukte, neues Make-up, Selbstbräuner, Rasurprodukte. Trage ein Produkt zunächst an einer kleinen, unauffälligen Stelle auf (zum Beispiel an der Innenseite des Unterarms) und beobachte drei Tage lang. Das ist eine praktische Vorsichtsmaßnahme, die sich aus der verzögerten Reaktion ableitet. Sie ist kein Allergietest und schließt eine Allergie nicht aus. Zeigt die Haut eine Reaktion, hast du noch Wochen, um zu wechseln.

Phase 2: etwa 8 bis 4 Wochen vorher, Behandlungen planen

Wenn du eine Gesichtsbehandlung, eine Maniküre oder andere kosmetische Behandlungen einplanst, lege sie in diese Phase. Sag beim ersten Termin, wann die Hochzeit ist, und besprich den Zeitplan mit der Fachkraft. Nach manchen Behandlungen kann die Haut kurz gerötet oder empfindlich sein; das Zeitfenster gibt ihr Raum dafür. Bei Anwendungen mit Lasern oder intensiven Lichtquellen

gelten gesetzliche Regeln (§ 5 Abs. 2 NiSV, siehe Kapitel 4): Bestimmte Anwendungen dürfen nur von approbierten Ärztinnen und Ärzten mit entsprechender Weiter- oder Fortbildung durchgeführt werden. Frage vorher, wer die Behandlung durchführt und welche Qualifikation vorliegt.

Phase 3: etwa 4 Wochen bis 1 Woche vorher, nur Bewährtes

Bleib bei den Produkten, die du kennst. Reinige sanft, pflege regelmäßig und schütze die Haut vor der Sonne. Die Verbraucherzentrale rät, die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr zu meiden und Schatten sowie bedeckende Kleidung zu nutzen; Sonnencreme kommt erst an dritter Stelle und muss reichlich und lückenlos aufgetragen werden. Ein Sonnenbrand kurz vor der Hochzeit lässt sich nicht mehr rückgängig machen. Neue Produkte, neue Routinen und neue Behandlungen sind jetzt tabu, ebenso Peelings und Methoden, die du sonst nicht nutzt, etwa Zupfen oder Wachsen. Das ist ein Tipp von Luljeta Dine.

Phase 4: der Tag davor und der Morgen

Reinige sanft, pflege wie immer und plane einen ruhigen Abend. Keine Maske, kein Peeling, keine neue Creme, kein neues Make-up. Wer sich für den Tag professionell schminken lässt, teilt der Visagistin oder dem Visagisten vorab mit, auf welche Stoffe die Haut empfindlich reagiert. Auch das ist ein Tipp von Luljeta Dine.

Liegt das Datum näher als zwölf Wochen?

Dann beginnst du mit der Phase, in der du dich heute befindest. Neue Produkte und Behandlungen gehören nicht mehr in die kurze Zeit vor dem Termin: Bleib bei dem, was deine Haut kennt.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Probiere neue Produkte früh aus, nicht erst in der Woche vor dem Termin. Trage die Daten direkt in deinen Kalender ein, sonst rutschen die Behandlungstermine in Phase 2 leicht nach hinten. Und: Wer Haare, Bart und Pflege vor der Hochzeit plant, plant ebenfalls früh.

Reagiert die Haut mit Rötung, Brennen oder Juckreiz, setze das Produkt ab und beobachte sie. Laut Verbraucherzentrale kannst du unerwünschte Wirkungen dem Hersteller oder der Lebensmittelüberwachung melden. Hält die Reaktion an, geh zur Ärztin oder zum Arzt, besonders wenn die Haut nässt, schmerzt, stark juckt, Bläschen bildet oder sich auffällig verändert. Vor der Hochzeit hilft ein früher Termin, nicht ein später.

Wellness zu zweit

Ein Ritual zu zweit ist eine Gewohnheit, die ihr euch bewusst nehmt: gleicher Ort, ähnlicher Ablauf, feste Zeit. Manche Menschen empfinden so etwas als entspannend. Mehr als dieses Erleben versprechen die Ideen nicht. Sie ersetzen keinen Arztbesuch und verändern die Haut nicht nachweislich. Drei Dinge machen jede Idee leichter:

- **Zeit festlegen.** Zwanzig bis dreißig Minuten reichen. Legt die Telefone außer Reichweite.
- **Platz vorbereiten.** Handtücher, Cremes, Wasser und ein Glas Tee stehen bereit, bevor ihr anfangt. Gedämpftes Licht reicht als Stimmung.
- **Absprechen.** Fragt vorher, was sich für den anderen angenehm anfühlt. Jede Berührung, jeder Duft und jede Temperatur ist Geschmackssache.

Idee 1: Fußbad zu zweit (etwa 20 Minuten). Füllt zwei Schüsseln mit angenehm warmem Wasser; probiert die Temperatur mit der Hand, sie soll nicht heiß sein. Zehn Minuten reichen. Trocknet die Füße danach gründlich ab, auch zwischen den Zehen, und cremt sie mit einer Fußcreme ein, die ihr beide kennt. Das IQWiG schreibt zum Fußpilz, Pilze bevorzugten eine feuchte Umgebung,

und rät, Handtücher und Socken nicht mit anderen zu teilen. Nutzt deshalb zwei eigene Handtücher. Wie wirksam diese Empfehlungen sind, ist bislang nicht gut untersucht; sie sind eine vernünftige Vorsicht.

Idee 2: Handmassage zum Abwechseln (etwa 15 Minuten). Wascht euch beide die Hände und trocknet sie ab. Eine Person streicht Handcreme vom Handgelenk zu den Fingerspitzen über die Hand des anderen, mit mittlerem Druck, dann jeden Finger einzeln von der Basis bis zur Spitze, dann Handrücken und Handfläche mit dem Daumen kreisend. Nach fünf bis sieben Minuten wechselt ihr. Sprecht über den Druck. Bei Schmerzen, Schwellungen oder Verletzungen an der Hand lasst ihr die Massage aus.

Idee 3: Gesichtsmaske nebeneinander (etwa 25 Minuten). Reinigt beide das Gesicht, tragt jeweils eine Maske auf, die ihr schon kennt, haltet Augen und Lippen frei, und lasst sie so lange einwirken, wie die Packung es angibt. Nehmt für jede Person die eigene Maske: Ein Produkt, das du gut verträgst, kann für den anderen zu reizend sein. Neue Produkte probiert ihr nicht ausgerechnet an diesem Abend zum ersten Mal aus.



Ringbox aus Samt auf Holz

Idee 4: Ein Abend ohne Bildschirm (etwa 60 Minuten). Schaltet Fernseher, Telefon und Computer aus. Kocht gemeinsam, trinkt Tee, hört Musik, lest euch etwas vor oder geht spazieren. Dimmt das Licht und legt eine feste Endzeit fest.

Dass so ein Abend das Einschlafen erleichtert, ist nicht belegt. Nimm den Abend als Zeit füreinander, nicht als Schlafmittel.

Bei gemeinsamen Ritualen kommen Öle, Cremes und Masken ins Spiel, die jemand für den anderen auswählt. Duftstoffe, ätherische Öle und Pflanzen wie Kamille und Arnika gehören zu den häufigen Auslösern einer Kontaktallergie, und die Packung verrät nicht alles, weil die meisten Duftstoffe unter „Parfum" zusammengefasst werden dürfen. Tipp von Luljeta Dine: Jede Person nimmt Produkte, die sie schon kennt und gut verträgt, und neue Dinge kommen an einem anderen Tag dazu. Zur Hygiene gehört: Hände vorher waschen, Cremes mit einem sauberen Spatel oder aus einer Tube entnehmen, eigene Handtücher, Schüsseln und Masken, geöffnete Produkte so lagern, wie die Packung es angibt, und das Öffnungsdatum notieren.

Pflege verschenken

Viele Pflegeprodukte zählen rechtlich zu den kosmetischen Mitteln; das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nennt ausdrücklich Hautcreme, Seifen und Sonnenmilch. Kosmetische Mittel sind nicht zulassungspflichtig, aber die Hersteller müssen die Unbedenklichkeit ihrer Produkte durch Sicherheitsbewertungen sicherstellen. Unbedenklich für die Allgemeinheit heißt jedoch nicht, dass jede Haut ein Produkt verträgt. Vor dem Kauf helfen vier Fragen:

- Kennst du die Haut der beschenkten Person oder weißt du von Empfindlichkeiten?
- Enthält das Produkt Duftstoffe? Sie gehören zu den häufigen Auslösern von Kontaktallergien.
- Lässt sich das Geschenk umtauschen, oder bekommt die Person die Wahl, etwa mit einem Gutschein?
- Passt es zum Anlass und zur Person: eher Auszeit oder eher Alltagspflege?

Fünf Ideen ohne Marken, als Anregung und ohne Beratung für eine bestimmte Haut:

- **Handcreme-Set** mit passender Lippenpflege: alltagstauglich und passend für fast jedes Budget.
- **Wellness-Abend zu Hause:** Fußbad, Gesichtsmaske, Handmassage und ein Abend ohne Bildschirm. Du verschenkst Zeit.
- **Gutschein für eine Behandlung:** Die beschenkte Person sucht Termin und Anwendung selbst aus. Das vermeidet eine Fehlwahl, wenn du ihre Haut nicht kennst.
- **Pflege-Set ohne Duftstoffe:** die vorsichtige Variante, wenn du unsicher bist.
- **Gesichtscreme** für alle, die du gut kennst: eine Feuchtigkeitscreme, die zu Hauttyp und Jahreszeit passt.

Frage beim Kauf, ob das Geschenk umgetauscht werden kann, und lege einen Hinweis dazu bei. Wer ein Produkt verschenkt, merkt oft gar nicht, ob es vertragen wird, denn die Beschwerden zeigen sich meist erst nach 1 bis 3 Tagen.

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Wenn du unsicher bist, verschenke lieber Zeit oder Wahlfreiheit als ein stark parfümiertes Produkt. Ein duftstofffreies Set oder ein Gutschein ist die vorsichtigere Wahl.

Bekommt die beschenkte Person nach einem neuen Produkt Ausschlag, Rötung oder Juckreiz, soll sie es nicht weiter benutzen. Die Verbraucherzentrale rät dann zu ärztlichem Rat und dazu, das verdächtige Produkt aufzubewahren.

KURZ GEMERKT

Vier Phasen vor der Hochzeit, Neues früh testen, in den letzten Wochen nur Bewährtes. Rituale zu zweit mit Produkten, die beide kennen. Beim Verschenken zählen Verträglichkeit, Umtausch oder Gutschein.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 27, 32, 37, 54, 64, 67, 70, 93, 114, 115 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL

12 Der erste Besuch im Kosmetikstudio

Checkliste



Handtuchrollen und Duftlampe auf einem Holzbrett

Ein gutes Studio beantwortet Fragen zu Ausbildung, Geräten, Hygiene, Ablauf und Preis ohne Zögern und vor dem Termin. Weicht ein Studio solchen Fragen aus, ist das ein Warnzeichen. Die folgende Checkliste hilft dir, genau das zu prüfen. Sie gilt für jedes Kosmetikstudio, unabhängig vom Ort. Dieses Buch empfiehlt kein bestimmtes Studio und enthält keine Rangliste.

Stelle die Fragen per Mail, am Telefon oder beim Kennenlernen, hake ab, was du gefragt hast, und notiere dir die Antworten.

Fachkunde und Ausbildung

- Wer führt die Behandlung durch, und welche Ausbildung oder Fortbildung hat diese Person?
- Gibt es Nachweise, die du sehen darfst (zum Beispiel Prüfungs- oder Schulungsbescheinigungen)?
- Wird die Behandlung mit einem Gerät durchgeführt? Wenn ja: mit welchem, und wer hat die Schulung dafür absolviert?
- Arbeitet das Studio mit Laser oder intensivem Licht? Wenn ja: Welche Fachkunde nach NiSV liegt vor?

Der Beruf Kosmetiker ist ein zulassungsfreies Handwerk (Handwerksordnung, Anlage B, Abschnitt 1). Es gibt aber freiwillige Weiterbildungen: Die Handwerkskammer für München und Oberbayern bietet die Meisterprüfung im Kosmetik-Handwerk und die Fortbildungsprüfung „Geprüfte/r Kosmetiker/in (HWK)“ an. Ein Titel ersetzt keine Beratung, kann aber eine Antwort auf deine erste Frage sein.

Besonders wichtig ist die Fachkunde, wenn Strahlung im Spiel ist. Die NiSV gilt für Anlagen, die nichtionisierende Strahlung am Menschen zu kosmetischen oder sonstigen nichtmedizinischen Zwecken gewerblich einsetzen (§ 1). Die Fachkunde für Laser und intensive Lichtquellen wird durch eine Schulung nach der Verordnung oder, bei Ärztinnen und Ärzten, durch ärztliche Weiter- oder Fortbildung erworben (§ 5 Abs. 1). Bestimmte Anwendungen darf nur eine approbierte Ärztin oder ein approbierter Arzt mit entsprechender Weiter- oder Fortbildung durchführen, zum Beispiel Anwendungen, bei denen die Epidermis als Schutzbarriere verletzt wird, die Entfernung von Tätowierungen oder die Behandlung von pigmentierten Hautveränderungen (§ 5 Abs. 2). Fragst du nach einem Gerät, darfst du also auch nach dem Schulungsnachweis fragen.

Hygiene und Ablauf

- Wie werden Geräte, Instrumente und Liegen zwischen zwei Terminen gereinigt?
- Werden Einwegmaterialien verwendet, wo es üblich ist?
- Wie läuft der Termin ab, und wie lange dauert er?
- Was passiert, wenn du dich während der Behandlung unwohl fühlst?
- Gibt es ein Vorgespräch und die Möglichkeit, bei Unsicherheit abzusagen?

Beratung und Verträglichkeit

- Gibt es vorab ein Gespräch zu Haut, Allergien, Medikamenten und bisherigen Reaktionen? Wird nach Hauterkrankungen und Schwangerschaft gefragt?
- Werden die verwendeten Produkte genannt, sodass du die Inhaltsstoffe prüfen kannst?
- Was rät das Studio, wenn die Haut krank oder entzündet wirkt?
- Wie gehst du in den Tagen danach mit Sonne, Pflege und Make-up um?

Preis und Bedingungen

- Was kostet die Behandlung insgesamt, und was ist darin enthalten?
- Fallen Zusatzkosten an, etwa für Extras, Produkte oder Nachsorge?
- Bis wann kannst du den Termin kostenlos verschieben oder absagen?
- Wirst du zu Paketen oder Produktkäufen gedrängt?

Vergleiche nicht nur den Preis, sondern das Gesamtpaket: Dauer, Leistungsumfang, Nachsorge, Absagebedingungen. Der Preis allein sagt wenig

über die Leistung. Wichtiger ist, dass alles vorab verständlich genannt wird und du dich nicht entscheiden musst, solange du noch Fragen hast.



Pinzetten auf einem Tablett

WARNZEICHEN

- **Heilversprechen.** Heilkunde ist nach dem Heilpraktikergesetz jede berufs- oder gewerbsmäßige Tätigkeit zur Feststellung, Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden, und sie ist erlaubnispflichtig (§ 1 Abs. 1 und 2 HeilprG). Ein Kosmetikstudio darf ohne diese Erlaubnis keine Krankheiten feststellen, heilen oder lindern. Verspricht ein Studio die Heilung einer Hautkrankheit, ist das ein Warnzeichen. Auch das Heilmittelwerbegesetz schränkt solche Werbung ein (§ 1 HWG).
- **Ausweichende Antworten** zu Ausbildung, Geräten oder Hygiene.
- **Druck** zu Paketen oder Produktkäufen.
- **Diagnosen** wie „das ist ein Pilz" oder „das ist Akne". Bei anhaltender Rötung, Schmerzen, Juckreiz, nässenden Stellen oder Veränderungen von Muttermalen gehst du zu einer Hautärztin oder einem Hautarzt.

Am Tag des Termins

- Komm ohne Hektik und plane Zeit vor und nach dem Termin ein.
- Nenne offen Allergien, Medikamente, Hauterkrankungen, gereizte oder offene Stellen und einen frischen Sonnenbrand.
- Probiere in den Tagen davor nichts Neues aus.
- Ist die Haut gerade gereizt, verschiebe den Termin.
- Nach der Behandlung: Sonne meiden, die Pflege schlicht halten, nichts Neues ausprobieren (Kapitel 4).

> TIPP VON LULJETA DINE
>
> Frag im Vorgespräch, wer behandelt, was genau gemacht wird und wie du dich vorbereiten sollst. Gute Studios beantworten das gern.

Grenzen dieser Checkliste

Die Checkliste ist eine Orientierung und keine rechtliche, medizinische oder Qualitätsprüfung. Rechtsangaben sind allgemein gehalten und keine Rechtsberatung. Bei Hautkrankheiten oder Beschwerden wendest du dich an eine Ärztin oder einen Arzt.

KURZ GEMERKT

Vier Fragenblöcke: Fachkunde, Hygiene und Ablauf, Beratung, Preis. Heilversprechen, Ausweichen und Druck sind Warnzeichen.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 76, 77, 79, 87, 92, 93 im Quellenverzeichnis (Anhang).

KAPITEL

13 Häufige Fragen



Lampe, Tasse und Pflanze am Schreibtisch

Kurze Antworten auf Fragen, die immer wieder gestellt werden, mit Verweis auf das Kapitel, in dem das Thema ausführlich steht.

Wie viel Pflege braucht meine Haut?

Oft weniger. Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass für Haut und Haare weniger oft mehr ist: Waschaktive, schäumende Substanzen (Tenside) entfetten die Haut, das Gefühl trockener, gespannter Haut wird dann mit einer Creme bekämpft. Eine einfache Routine aus Reinigung, Pflege und Sonnenschutz genügt als Gerüst (Kapitel 3).

Ersetzt der Hauttyp-Check eine Untersuchung der Haut?

Nein. Der Check gibt eine erste Orientierung, welche Pflege zu deiner Haut passen könnte. Er stellt keine Diagnose. Haut verändert sich mit Jahreszeit, Alter und Lebensumständen, deshalb lohnt es sich, ihn gelegentlich zu wiederholen (Kapitel 2).

Was tue ich, wenn ich ein Pflegeprodukt nicht vertrage?

Bewahre das verdächtige Produkt auf. Die Verbraucherzentrale rät bei unerwünschten Wirkungen wie Hautausschlag, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, um zu klären, welcher Bestandteil die Ursache ist, und das Produkt zum Arztbesuch mitzunehmen. Unerwünschte Wirkungen lassen sich formlos dem Hersteller, dem Händler oder der Lebensmittelüberwachung melden. Bei einer Kontaktallergie zeigen sich die Beschwerden laut Gesundheitsinformation.de meist erst nach einem bis drei Tagen (Kapitel 2 und 6).

Wo steht, was in einer Creme steckt?

Auf der Verpackung unter dem Stichwort „Ingredients“, nach der internationalen Nomenklatur INCI, laut Verbraucherzentrale nach Gewicht in abnehmender Reihenfolge. Eine zusätzliche deutsche Übersetzung auf dem Etikett muss nicht vollständig sein (Kapitel 6).

Warum steht bei Duftstoffen oft nur „Parfum“?

Die meisten Duftstoffe dürfen unter Begriffen wie Parfum, Aroma oder Fragrance zusammengefasst werden. Die Liste der einzeln kennzeichnungspflichtigen, allergieauslösenden Duftstoffe wurde nach Angaben der Verbraucherzentrale auf

mehr als 80 erweitert. Für neu auf den Markt gebrachte Produkte gilt sie ab August 2026, für alle Produkte im Handel ab August 2028 (Kapitel 6).

Ist Naturkosmetik automatisch verträglicher?

Nein. „Naturkosmetik" und „Biokosmetik" sind laut Verbraucherzentrale keine gesetzlich geschützten Begriffe. Auch natürliche Duftstoffe und Pflanzenextrakte können Allergien auslösen. Naturkosmetiksiegel sind strenger als das Gesetz, weil sie mehr Inhaltsstoffe verbieten (Kapitel 6).

Kann eine Creme Falten verschwinden lassen?

Die Verbraucherzentrale schreibt, dass es kein kosmetisches Mittel gibt, das sichtbare Falten dauerhaft verschwinden lässt. Sie verweist auf einen Test der Stiftung Warentest (veröffentlicht im Dezember 2015), in dem keine von neun Antifaltencremes Falten oder Fältchen sichtbar reduzieren konnte. Pflege kann sich angenehm anfühlen, ein Versprechen auf weniger Falten ist sie nicht (Kapitel 3).

Sind Unreinheiten und Akne dasselbe?

Nicht unbedingt. Nach Gesundheitsinformation.de entwickeln sich Aknepickel im Unterschied zu normalen Pickeln über längere Zeit und bleiben hartnäckig bestehen. Mangelnde Hygiene ist laut dieser Quelle nicht als Auslöser belegt. Ob bei dir Akne vorliegt, klärt eine Hautärztin oder ein Hautarzt (Kapitel 2).

Was steckt hinter dauerhaft geröteter Gesichtshaut?

Das kann verschiedene Gründe haben, einer davon ist Rosazea. Gesundheitsinformation.de beschreibt sie als häufige, nicht ansteckende

Entzündung der Gesichtshaut mit roten Flecken, sichtbaren Äderchen und Pusteln, die oft in Schüben auftritt. Hautärztinnen und Hautärzte erkennen sie an den typischen Hautveränderungen. Eine Selbstdiagnose ersetzt das nicht: Lass anhaltende Rötungen ärztlich ansehen.

Was bedeutet der UV-Index?

Der UV-Index ist nach dem Bundesamt für Strahlenschutz ein international einheitliches Maß für die sonnenbrandwirksame UV-Bestrahlungsstärke. Je höher er ist, desto schneller kann bei ungeschützter Haut ein Sonnenbrand auftreten (Kapitel 7).

Reicht Sonnencreme als Schutz?

Sie ist nur ein Baustein. Laut Verbraucherzentrale schützen Schatten, hautbedeckende Kleidung und das Meiden der intensiven Sonne zwischen 11 und 15 Uhr besser. Sonnencreme schützt eine begrenzte Zeit vor Sonnenbrand, aber nicht vor Hautkrebs, und sie wirkt nur, wenn sie reichlich und lückenlos aufgetragen wird: Der Lichtschutzfaktor wird mit zwei Milligramm Creme je Quadratzentimeter Haut bestimmt. Mehrmaliges Eincremen verlängert die Schutzdauer nicht.

Wie viel Sonnencreme brauche ich?

Reichlich. Die Verbraucherzentrale nennt rund 3 bis 4 Esslöffel für den ganzen Körper und empfiehlt, sich etwa alle 2 Stunden erneut einzucremen, um den bestehenden Schutz aufrechtzuerhalten. Eine Angabe nur für das Gesicht nennt der Krebsinformationsdienst nicht.

Ist AQAFACIAL™ eine medizinische Behandlung?

Nein. AQAFACIAL™ ist eine kosmetische Gesichtsbehandlung, die pflegt und das Hautbild frischer wirken lässt (Kapitel 5).

Gibt Luljeta Dine medizinische Ratschläge?

Nein. Dieses Buch erklärt Pflege und Kosmetik. Bei Hautkrankheiten, Schmerzen, Verfärbungen oder dem Verdacht auf eine Erkrankung gehört der Weg zur Ärztin oder zum Arzt.

Wann gehört eine Hautveränderung zur Ärztin oder zum Arzt?

Bei Schmerzen, Ausschlag, Entzündungen, Verfärbungen oder Veränderungen, die dir auffallen oder nicht abheilen. Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft nennt außerdem die Hautkrebs-Früherkennung: Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenfreie Untersuchung, viele Krankenkassen übernehmen sie auch für jüngere Versicherte. Eine Hautärztin oder einen Hautarzt findest du über die Facharztsuche der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft.

QUELLEN DIESES KAPITELS

Nr. 23, 54, 56, 61, 67, 69, 114, 115, 118, 121 im Quellenverzeichnis (Anhang).

Anhang A. Quellen und Stand-Datum

Die Fachaussagen dieses Buches stützen sich auf die unten genannten Quellen. Das Abrufdatum steht bei jedem Eintrag. Die Quellen sind alphabetisch geordnet und durchnummeriert; am Ende jedes Kapitels steht, welche Nummern zu ihm gehören.

Stand-Datum. Die Inhalte beruhen auf dem Stand der Quellen vom 11.11.2026 (vier Quellen: 12.11.2026). Fassung des Buches: 13.11.2026. Gesetze, Grenzwerte, Fristen und Testergebnisse ändern sich; prüfe sie vor wichtigen Entscheidungen in der Originalquelle nach.

1. Akdeniz M. et al.: Does dietary fluid intake affect skin hydration in healthy humans? A systematic literature review. Skin Research and Technology 2018;24(3):459-465, doi 10.1111/srt.12454, Zusammenfassung bei PubMed https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29392767/ (abgerufen am 11.11.2026)
2. Altmeyers Enzyklopädie: Hauttypen (Hautphototyp), https://www.altmeyers.org/de/dermatologie/hauttypen-1678 (abgerufen am 11.11.2026)
3. Altmeyers Enzyklopädie: Mischhaut, https://www.altmeyers.org/de/kosmetologie/mischhaut-101832 (abgerufen am 11.11.2026)
4. Altmeyers Enzyklopädie: Stratum corneum, https://www.altmeyers.org/de/dermatologie/stratum-corneum-3803 (abgerufen am 11.11.2026)
5. American Academy of Dermatology: 10 skin care habits that can worsen acne, https://www.aad.org/public/diseases/acne/skin-care/habits-stop (abgerufen am 11.11.2026)
6. American Academy of Dermatology: Face washing 101, https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/face-washing-101 (abgerufen am 11.11.2026)
7. American Academy of Dermatology: Hair removal: How to shave (englisch). https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/hair/how-to-shave, abgerufen am 11.11.2026
8. Aponet.de (Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände): Hautpflege: Die besten Tipps für den Winter, Beitrag vom 11.01.2021 mit Aussagen eines Dermatologen, https://www.aponet.de/artikel/hautpflege-die-besten-tipps-fuer-den-winter-20563, abgerufen am 11.11.2026
9. Aponet.de (Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände): Trockene Winterhaut richtig pflegen, Beitrag mit Aussagen einer Dermatologin, https://www.aponet.de/artikel/trockene-winterhaut-richtig-pflegen-25729, abgerufen am 11.11.2026
10. Apotheken Umschau (Wort & Bild Verlag): Cleansing Reduction: Wie viel Waschen braucht die Haut?, Beitrag vom 03.11.2024 mit Aussagen eines Dermatologen und einer Apothekerin, https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/koerperpflege/cleansing-reduction-wie-viel-waschen-braucht-die-haut-1182045, abgerufen am 11.11.2026

11. Apotheken Umschau (Wort & Bild Verlag): Trockene Hände richtig pflegen, aktualisiert am 05.12.2022, mit Aussagen eines Hautarztes, https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/trockene-haende-richtig-pflegen-711427.html, abgerufen am 11.11.2026

12. Apotheken Umschau (Wort & Bild Verlag): Wenn die Hände im Winter leiden, das hilft gegen Schrunden, Seite mit Datum 09.12.2025, https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/haut-und-haare/schrunden-an-den-haenden-ursachen-pflege-und-schnelle-hilfe-1431371.html, abgerufen am 11.11.2026

13. Apotheken Umschau: Aufbau und Funktion der Haut, https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/4586-aufbau-und-funktion-der-haut (abgerufen am 11.11.2026)

14. Apotheken Umschau: Brüchige Fingernägel: Ursachen verstehen, richtig handeln, https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/koerperpflege/bruechige-naegel-ursachen-und-massnahmen-777673.html (abgerufen am 11.11.2026)

15. Apotheken Umschau: Hauttyp-Test, Übersicht der Typen, https://www.apotheken-umschau.de/Hauttyp (abgerufen am 11.11.2026; Seitenstand 2016)

16. Apotheken Umschau: Mit Microneedling die Falten loswerden, kann das funktionieren? (veröffentlicht 21.05.2025, medizinisch geprüft). Wort & Bild Verlag. https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/haut-und-haare/microneedling-der-haut-wirkt-es-wirklich-gegen-falten-1298711.html (abgerufen am 11.11.2026)

17. Apotheken Umschau: Rasieren, so schützen Sie die Haut (aktualisiert am 07.01.2018). https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/haut-und-haare/rasieren-so-schuetzen-sie-die-haut-710189.html, abgerufen am 11.11.2026. Ratgeberseite eines Verlags von 2018 mit Fachzitat eines Hautarztes; nur für Hinweise zur Anwendung genutzt und im Text als Einschätzung dieser Quelle gekennzeichnet

18. Apotheken.de: Veränderungen an Nagelfalz und Nagelbett, https://www.apotheken.de/symptome/12938-veraenderungen-an-nagelfalz-und-nagelbett (abgerufen am 11.11.2026)

19. BARMER: Anti-Aging-Trend Microneedling, was ist das und was bringt es? (Stand 28.04.2023). https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/newsletter-gesundheit-im-blick/anti-aging-trend-microneedling-was-ist-das-und-was-bringt-es-1159324 (abgerufen am 11.11.2026)

20. Bezirksamt Neukölln von Berlin, Gesundheitsamt: Kundeninformation Kosmetikstudios (Behördenseite ohne Datumsangabe). https://www.berlin.de/ba-neukoelln/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/hygiene-und-umweltmedizin/kundeninformationkosmetikstudios-1460063.php (abgerufen am 11.11.2026)

21. Bravo B et al., Dermatologic Therapy: Benefits of topical hyaluronic acid for skin quality and signs of skin aging: From literature review to clinical evidence. 2022; 35(12):e15903. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36200921/ (abgerufen am 11.11.2026)

22. Bundesamt für Strahlenschutz (BfS): Tipps zum UV-Schutz. https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/tipps/tipps_node.html (abgerufen am 11.11.2026)

23. Bundesamt für Strahlenschutz (BfS): UV-Index (Themenseite mit UV-Prognose und Messnetz). https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/uv-index_node.html (abgerufen am 11.11.2026)

24. Bundesamt für Strahlenschutz: Schutz vor UV-Strahlung, häufige Fragen: Muss man sich auch im Winter vor UV-Strahlung schützen?, https://www.bfs.de/SiteGlobals/Forms/Suche/BfS/DE/FAQ_Formular.html?gtp=536262_list%3D1&cl2Categories_Subtopic=faq_opt_uv&docId=530332&cl2Categories_Topic=optischestrahlung, abgerufen am 11.11.2026

25. Bundesamt für Strahlenschutz: UV-Index, Orientierungshilfe für Sonnenschutzmaßnahmen, https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/einfuehrung/einfuehrung_node.html, abgerufen am 11.11.2026

26. Bundesamt für Strahlenschutz: UV-Schutz durch Sonnencreme, https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/sonnencreme/sonnencreme.html, abgerufen am 11.11.2026

27. Bundesamt für Strahlenschutz: UV-Strahlung. https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv.html, abgerufen am 11.11.2026

28. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): Angaben zum Schattenschutz (Baum, Sonnenschirm), zitiert nach Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum: UV-Strahlen, erhöhtes Krebsrisiko. https://www.krebsinformationsdienst.de/krebs-vorbeugen/krebsrisiko-uv-strahlung (abgerufen am 11.11.2026)

29. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Gesundheitliche Bewertung von Duftstoffen. https://www.bfr.bund.de/produktsicherheit/allergien/gesundheitliche-bewertung-von-duftstoffen/, abgerufen am 11.11.2026

30. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Sonnenschutzmittel, FAQ vom 10.07.2024. https://www.bfr.bund.de/cm/343/sonnencreme-und-co-gibt-es-gesundheitliche-risiken.pdf (abgerufen am 11.11.2026)

31. Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Vitamin A, Aufnahme über kosmetische Mittel sollte begrenzt werden, Stellungnahme Nr. 005/2014 vom 31.01.2014. https://www.bfr.bund.de/cm/343/vitamin-a-aufnahme-ueber-kosmetische-mittel-sollte-begrenzt-werden.pdf (abgerufen am 11.11.2026)

32. Bundesinstitut für Risikobewertung: Gesundheitliche Bewertung von kosmetischen Mitteln. https://www.bfr.bund.de/produktsicherheit/gesundheitliche-bewertung-von-kosmetischen-mitteln/, abgerufen am 11.11.2026

33. Bundesministerium für Gesundheit, gesund.bund.de: Stress: Auswirkungen auf Körper und Psyche (Seite „Wie sich Stress auf Körper und Psyche auswirkt", Stand 14.01.2026) https://gesund.bund.de/stress (abgerufen am 11.11.2026)

34. Bundesministerium für Gesundheit, gesund.bund.de: Trockene Augen: Ursachen und Behandlung https://gesund.bund.de/trockene-augen (abgerufen am 11.11.2026)

35. Bundespolizei: Flüssigkeiten an Bord. https://bundespolizei.de/sicher-auf-reisen/mit-dem-flugzeug/was-darf-ich-mitnehmen/fluessigkeiten-an-bord (abgerufen am 11.11.2026)

36. Cleveland Clinic: Will Shaving Make Your Hair Grow Back Thicker? Stand 11.01.2023. https://health.clevelandclinic.org/does-shaving-make-hair-thicker (abgerufen am 11.11.2026)

37. Deutsche Dermatologische Gesellschaft: Patienten, Facharztsuche Dermatologie. https://derma.de/patienten (abgerufen am 11.11.2026)

38. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Wasser. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/ (abgerufen am 11.11.2026)

39. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Am besten Wasser trinken https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/am-besten-wasser-trinken/ (abgerufen am 12.11.2026)

40. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: DGE-Empfehlungen, Gut essen und trinken (Abschnitt Am besten Wasser trinken) https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/ (abgerufen am 12.11.2026)

41. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV): Prävention von Hautkrankheiten, https://www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/haut/index.jsp, abgerufen am 11.11.2026

42. Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB): Allergie-Diagnose. https://www.daab.de/allergien/allergie-diagnose, abgerufen am 11.11.2026

43. Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB): Duftstoffe als Auslöser. https://www.daab.de/atemwege/duftstoffe-als-ausloeser, abgerufen am 11.11.2026

44. Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB): Karneval trotz sensibler Haut: Worauf Sie beim Schminken achten sollten (Beitrag vom 11.02.2026). https://www.daab.de/2026/02/karneval-trotz-sensibler-haut-worauf-sie-beim-schminken-achten-sollten, abgerufen am 11.11.2026

45. Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB): Kontaktallergie, Diagnose und Behandlung. https://www.daab.de/haut/kontaktallergie/diagnose-behandlung, abgerufen am 11.11.2026

46. Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB): Kontaktallergie. https://www.daab.de/haut/kontaktallergie, abgerufen am 11.11.2026

47. Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB): Kosmetika. https://www.daab.de/haut/kontaktallergie/kosmetika, abgerufen am 11.11.2026

48. Elmore AR, Cosmetic Ingredient Review Expert Panel: Final report of the safety assessment of L-ascorbic acid, calcium ascorbate, magnesium ascorbate, magnesium ascorbyl phosphate, sodium ascorbate, and sodium ascorbyl phosphate as used in cosmetics. International Journal of Toxicology 2005; 24 Suppl 2:51-111. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16154915/ (abgerufen am 11.11.2026)

49. EU-Verbraucherausschuss SCCS: Revision of the scientific Opinion (SCCS/1576/16) on Vitamin A (Retinol, Retinyl Acetate, Retinyl Palmitate), SCCS/1639/21, veröffentlicht am 26.10.2022. https://health.ec.europa.eu/publications/revision-scientific-opinion-sccs157616-vitamin-retinol-retinyl-acetate-retinyl-palmitate_en (abgerufen am 11.11.2026)

50. Europäische Kommission, Wissenschaftlicher Ausschuss für Verbrauchersicherheit (SCCS): Liste der Gutachten (Opinions). https://health.ec.europa.eu/scientific-committees/scientific-committee-consumer-safety-sccs/sccs-opinions_en, abgerufen am 11.11.2026

51. Europäische Kommission: Cosmetic ingredient database (CosIng), Hinweise zur Datenbank. https://single-market-economy.ec.europa.eu/sectors/cosmetics/cosmetic-ingredient-database_en, abgerufen am 11.11.2026

52. Europäische Kommission: Verordnung (EU) 2022/1181 zur Änderung der Einleitung des Anhangs V der Verordnung (EG) Nr. 1223/2009, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:32022R1181 (abgerufen am 11.11.2026)

53. Europäische Union: Verordnung (EG) Nr. 1223/2009 über kosmetische Mittel, konsolidierte Fassung vom 01.05.2026, Anhänge II und III, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:02009R1223-20260501 (abgerufen am 11.11.2026)

54. Facharztsuche Dermatologie. Deutsche Dermatologische Gesellschaft e.V. https://derma.de/patienten/facharztsuche-dermatologie. Abgerufen am 11.11.2026.

55. Facial exercises for rejuvenation: A systematic review, Revista CEFAC 26 (6), 2024, https://www.scielo.br/j/rcefac/a/QJYZ8mZXHD7krKHxGzhsJGz/, abgerufen am 11.11.2026

56. Falten wegcremen? Klappt nicht (Test 01/2016, veröffentlicht am 21.12.2015). Stiftung Warentest, test.de. https://www.test.de/Antifaltencremes-Falten-wegcremen-Klappt-nicht-4958551-0/. Abgerufen am 11.11.2026.

57. Fujii et al., Scientific Reports: Biocompatible topical delivery system of high-molecular-weight hyaluronan into human stratum corneum using magnesium chloride. 2023. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37402762/ (abgerufen am 11.11.2026)

58. gesund.bund.de (Bundesministerium für Gesundheit, in Zusammenarbeit mit dem IQWiG): Fußpilz, https://gesund.bund.de/fusspilz-tinea-pedis (abgerufen am 12.11.2026)

59. gesund.bund.de: Schlafstörungen (Stand 04.04.2025, in Zusammenarbeit mit dem IQWiG). Bundesministerium für Gesundheit. https://gesund.bund.de/schlafstoerungen (abgerufen am 11.11.2026)

60. Gesundheits-Lexikon: Nagelbettentzündung (Paronychie), Ursachen, https://www.gesundheits-lexikon.com/Haut-Haare-Naegel/Nagelbettentzuendung/Ursachen (abgerufen am 11.11.2026)

61. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Akne, https://www.gesundheitsinformation.de/akne.html (abgerufen am 11.11.2026)

62. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Behandlung eines eingewachsenen Zehennagels, https://www.gesundheitsinformation.de/behandlung-eines-eingewachsenen-zehennagels.html (abgerufen am 11.11.2026)

63. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Eingewachsener Zehennagel, https://www.gesundheitsinformation.de/eingewachsener-zehennagel.html (abgerufen am 11.11.2026)

64. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Fußpilz. https://www.gesundheitsinformation.de/fusspilz.html (abgerufen am 11.11.2026)

65. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Hautpflege bei Akne, https://www.gesundheitsinformation.de/hautpflege-bei-akne.html (abgerufen am 11.11.2026)

66. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Hautpflege bei Neurodermitis, aktualisiert am 20.01.2021, https://www.gesundheitsinformation.de/hautpflege-bei-neurodermitis.html, abgerufen am 11.11.2026

67. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Kontaktallergie. https://www.gesundheitsinformation.de/kontaktallergie.html, abgerufen am 11.11.2026

68. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Nagelpilz, https://www.gesundheitsinformation.de/nagelpilz.html (abgerufen am 11.11.2026)

69. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Rosazea (aktualisiert am 06.09.2023). Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. https://www.gesundheitsinformation.de/rosazea.html (abgerufen am 11.11.2026)

70. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Schlafprobleme und Schlafstörungen (Insomnie). Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. https://www.gesundheitsinformation.de/schlafprobleme-und-schlafstoerungen-insomnie.html (abgerufen am 11.11.2026)

71. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Was tun bei Schlafproblemen? Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. https://www.gesundheitsinformation.de/was-tun-bei-schlafproblemen.html (abgerufen am 11.11.2026)

72. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Wie funktioniert die Haut?, aktualisiert am 16.04.2025, https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-die-haut.html, abgerufen am 11.11.2026

73. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Wie sind die Nägel aufgebaut?, https://www.gesundheitsinformation.de/wie-sind-die-naegel-aufgebaut_8033.html (abgerufen am 11.11.2026)

74. Gesundheitsinformation.de (IQWiG): Zehennägel richtig schneiden (aktualisiert am 17.07.2024), https://www.gesundheitsinformation.de/zehennaegel-richtig-schneiden.html (abgerufen am 11.11.2026)

75. Grégoire S, Man M et al., Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis: Hyaluronic acid skin penetration evaluated by tape stripping using ELISA kit assay. 2023. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36549259/ (abgerufen am 11.11.2026)

76. Handwerkskammer für München und Oberbayern: Fortbildungsprüfung Geprüfte/r Kosmetiker/in (HWK). https://www.hwk-muenchen.de/artikel/fortbildungspruefung-gepruefte-r-kosmetiker-in-hwk-74,0,4621.html. Abgerufen am 11.11.2026

77. Handwerksordnung, Anlage B Abschnitt 1 (Zulassungsfreie Handwerke, Nr. 56 Kosmetiker). Bundesministerium der Justiz, gesetze-im-internet.de. https://www.gesetze-im-internet.de/hwo/anlage_b.html (abgerufen am 11.11.2026)

78. Heilmittelwerbegesetz, § 1 Anwendungsbereich. Bundesministerium der Justiz, gesetze-im-internet.de. https://www.gesetze-im-internet.de/heilmwerbg/__1.html (abgerufen am 11.11.2026)

79. Heilpraktikergesetz, § 1. Bundesministerium der Justiz, gesetze-im-internet.de. https://www.gesetze-im-internet.de/heilprg/__1.html (abgerufen am 11.11.2026)

80. Infektionsschutz.de (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit): Desinfektionsmittel, https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/desinfektionsmittel/, abgerufen am 11.11.2026

81. Infektionsschutz.de (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit): Händewaschen, https://www.infektionsschutz.de/haendewaschen/, abgerufen am 11.11.2026

82. krankenhaus.de: Nagelbettentzündung, häufig und schmerzhaft, https://www.krankenhaus.de/erkrankungen/nagelbettentzuendung-haeufig-und-schmerzhaft/ (abgerufen am 11.11.2026)

83. Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum: UV-Strahlen, erhöhtes Krebsrisiko. https://www.krebsinformationsdienst.de/krebs-vorbeugen/krebsrisiko-uv-strahlung (abgerufen am 11.11.2026)

84. Kwon I. J. et al.: Independent and Combined Effects of Particulate Matter and Sleep Deprivation on Human Skin Barrier. Annals of Dermatology 2025;37(3):131-139, doi 10.5021/ad.25.003, Volltext https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12117546 (abgerufen am 11.11.2026)

85. Lee D.-B. et al.: Skin Transcriptomic Analysis Reveals Altered Fatty Acid Metabolism Pathways in Mice Subjected to Sleep Fragmentation. Skin Pharmacology and Physiology 2025;38(1-2):21-34, nur die Zusammenfassung gelesen, nicht den Volltext; Zusammenfassung bei PubMed https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39965555/ (abgerufen am 11.11.2026), Verlagsseite Karger https://karger.com/spp/article-abstract/doi/10.1159/000544736 (für den Direktabruf gesperrt, 403)

86. Luljeta Dine | Autorin. DIE MÄNNER WERKSTATT München. https://diemaennerwerkstatt.com/luljeta-dine/. Abgerufen am 11.11.2026.

87. Meisterprüfung auch im Kosmetik-Handwerk. Handwerkskammer für München und Oberbayern. https://www.hwk-muenchen.de/artikel/meisterpruefung-auch-im-kosmetik-handwerk-74,0,11123.html (abgerufen am 11.11.2026)

88. Morgado-Carrasco D et al., Actas Dermo-Sifiliográficas: Oral Supplementation and Systemic Drugs for Skin Aging: A Narrative Review. 2023; 114(2):114-124. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36206809/ (abgerufen am 11.11.2026)

89. MSD Manual (Patientenversion): Eingewachsene Barthaare. Stand der Überprüfung April 2024. https://www.msdmanuals.com/de/heim/hauterkrankungen/erkrankungen-der-haarfollikel/eingewachsene-barthaare (abgerufen am 11.11.2026)

90. MSD Manual, Patientenversion: Exzessives Schwitzen (Hyperhidrose), Vollständige Überprüfung März 2024, https://www.msdmanuals.com/de/heim/hauterkrankungen/st%C3%B6rungen-der-regulierung-der-k%C3%B6rpertemperatur-durch-schwitzen/exzessives-schwitzen (abgerufen am 12.11.2026)

91. Muhammad et al., Archives of Dermatological Research: Effectiveness of topical hyaluronic acid of different molecular weights in xerosis cutis treatment in elderly: a double-blind, randomized controlled trial. 2024. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38829483/ (abgerufen am 11.11.2026)

92. NiSV, § 1 Anwendungsbereich. Bundesministerium der Justiz, gesetze-im-internet.de. https://www.gesetze-im-internet.de/nisv/__1.html (abgerufen am 11.11.2026)

93. NiSV, § 5 Fachkunde zur Anwendung von Lasereinrichtungen und intensiven Lichtquellen. Bundesministerium der Justiz, gesetze-im-internet.de. https://www.gesetze-im-internet.de/nisv/__5.html (abgerufen am 11.11.2026)

94. NYU Langone Health: Skin Expert Offers Practical Advice and Best Practices for Dealing with Ingrown Hair or „Razor Bumps" (Pressemitteilung vom 28.01.2015, englisch). https://nyulangone.org/news/nyu-langone-skin-expert-offers-practical-advice-and-best-practices-dealing-ingrown-hair-or-razor-bumps, abgerufen am 11.11.2026. Ältere Quelle einer Universitätsklinik; nur für Hinweise zur Anwendung genutzt

95. Oyetakin-White P. et al.: Does poor sleep quality affect skin ageing? Clinical and Experimental Dermatology 2015;40(1):17-22, doi 10.1111/ced.12455, Zusammenfassung bei PubMed https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25266053/ (abgerufen am 11.11.2026)

96. Palma M. L. et al.: Positive impact of dietary water on in vivo epidermal water physiology. Skin Research and Technology 2015;21(4):413-418, doi 10.1111/srt.12208, Zusammenfassung bei PubMed https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26058417/ (abgerufen am 11.11.2026)

97. Rahrovan S, Fanian F, Mehryan P, Humbert P, Firooz A: Male versus female skin: What dermatologists and cosmeticians should know. International Journal of Women's Dermatology 2018. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6116811/ (abgerufen am 11.11.2026)

98. Sorgen Gua Sha und Gesichtsroller wirklich für eine schönere Haut?, Apotheken Umschau (Wort & Bild Verlag), 24.07.2024, https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/koerperpflege/gua-sha-und-gesichtsroller-sorgen-sie-wirklich-fuer-schoenere-haut-1129089.html, abgerufen am 11.11.2026

99. Stiftung Warentest (test.de): Peelings, Zu viel Säure kann die Haut reizen (Stand 16.09.2022). https://www.test.de/Peelings-Zu-viel-Saeure-kann-die-Haut-reizen-5917226-0/ (abgerufen am 11.11.2026)

100. Stiftung Warentest: Anti-Aging-Kosmetika, Kosmetik mit Vitamin A, Wirksamkeit oft fraglich, 04.05.2026. https://www.test.de/Anti-Aging-Kosmetika-Kosmetik-mit-Vitamin-A-Wirksamkeit-oft-fraglich-6296951-0/ (abgerufen am 11.11.2026)

101. Stiftung Warentest: Antifaltencremes: Falten wegcremen? Klappt nicht! (21.12.2015), https://www.test.de/Antifaltencremes-fuer-die-Nacht-Kaum-Entfaltung-im-Schlaf-1504642-2504642/, abgerufen am 11.11.2026

102. Stiftung Warentest: Gesichtscremes für trockene Haut im Test (18.03.2024), https://www.test.de/Gesichtscremes-fuer-trockene-Haut-im-Test-1735847-0/, abgerufen am 11.11.2026

103. Stiftung Warentest: Gesichtspflege, Themenübersicht mit Tests und Ratgebern, https://www.test.de/thema/gesichtspflege/ (abgerufen am 11.11.2026)

104. Stiftung Warentest: Herren-Nassrasierer im Test, Glatte Haut, satte Preise (Artikel vom 19.11.2024). https://www.test.de/herren-nassrasierer-test-4175138-0/, abgerufen am 11.11.2026. Ergebnisdetails des Tests sind kostenpflichtig; hier verwendet sind nur die frei lesbaren Angaben

105. Stiftung Warentest: Kosmetik für Männer, Welche Produkte sind sinnvoll, welche nur teuer? Stand 09.09.2015. https://www.test.de/Kosmetik-fuer-Maenner-Welche-Produkte-sind-sinnvoll-welche-nur-teuer-4901028-0/ (abgerufen am 11.11.2026)

106. Stiftung Warentest: Nagellack und Nagelhärter: Juckreiz im Gesicht (Beitrag vom 23.10.2003, nur als historische Angabe), https://www.test.de/Nagellack-und-Nagelhaerter-Juckreiz-im-Gesicht-1133829-0/ (abgerufen am 11.11.2026)

107. Stiftung Warentest: Sonnencreme fürs Gesicht im Test (27.03.2025), https://www.test.de/sonnencreme-fuers-gesicht-test-6120418-0/, abgerufen am 11.11.2026

108. Stiftung Warentest: Tagescremes mit UV-Schutz im Test: Pflege und Sonnenschutz für wenig Geld (test 3/2021), https://www.test.de/Tagescremes-mit-UV-Schutz-im-Test-4684492-0/, abgerufen am 11.11.2026

109. Stiftung Warentest: Test Elektrorasierer, Für die tägliche Rasur (test 10/2021, Artikel vom 22.09.2021). https://www.test.de/Trockenrasur-Nassrasur-Elektrorasierer-Test-4633728-0/, abgerufen am 11.11.2026

110. Stiftung Warentest: test-Leser fragen: Was ist eine W/O-Creme? (veröffentlicht 22.01.2004), https://www.test.de/test-Leser-fragen-Was-ist-eine-WO-Creme-1152163-0/, abgerufen am 11.11.2026

111. Stiftung Warentest: Teure Augencremes sind verzichtbar (Partnertest, 22.11.2024). https://www.test.de/Partnertest-Teure-Augencremes-sind-verzichtbar-6173568-0/, abgerufen am 11.11.2026

112. Techniker Krankenkasse: Warm oder kalt, viel oder wenig – so geht Körperpflege, Beitrag vom 03.09.2025, https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/so-geht-koerperpflege-richtig-2088490, abgerufen am 11.11.2026

113. Verbraucherzentrale: Hautkrebs-Früherkennung, welchen Nutzen hat sie? https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerztinnen-und-kliniken/hautkrebsfrueherkennung-welchen-nutzen-hat-sie-11988 (abgerufen am 11.11.2026)

114. Verbraucherzentrale: Kosmetik, Inhaltsstoffe, Kennzeichnung und unerwünschte Wirkungen, https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/kosmetik-inhaltsstoffe-kennzeichnung-und-unerwuenschte-wirkungen-26338 (abgerufen am 11.11.2026)

115. Verbraucherzentrale: Sonnencreme: Worauf Sie achten sollten (Stand der Seite: 13. August 2026). https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/sonnencreme-worauf-sie-achten-sollten-13710, abgerufen am 11.11.2026

116. Verbraucherzentrale: Sorgt Biotin für gesunde Haut, glänzende Haare und feste Nägel?, https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/sorgt-biotin-fuer-gesunde-haut-glaenzende-haare-und-feste-naegel-13635 (abgerufen am 11.11.2026)

117. Verbraucherzentrale: Was bedeuten die Kosmetiksiegel?, Stand der Seite 23.07.2026, https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/was-bedeuten-die-kosmetiksiegel-26387, abgerufen am 11.11.2026

118. Verbraucherzentrale: Was ist Naturkosmetik?, Stand der Seite 04.08.2026, https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte/was-ist-naturkosmetik-26394, abgerufen am 11.11.2026

119. Verordnung (EG) Nr. 1223/2009 über kosmetische Mittel, Artikel 19 (Kennzeichnung), Europäisches Parlament und Rat. Amtlicher Text: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/HTML/?uri=CELEX:32009R1223; Wortlaut gelesen über https://gesetze.legal/eu/vo_eg_2009_1223/19, abgerufen am 11.11.2026

120. Verordnung (EU) 2024/996 der Kommission vom 3. April 2024 zur Änderung der Verordnung (EG) Nr. 1223/2009, Anhang III Eintrag 376 und Erwägungsgrund 20, Amtsblatt L 2024/996 vom 04.04.2024. Amtlicher Fundort (ELI): http://data.europa.eu/eli/reg/2024/996/oj (EUR-Lex; die Seite lässt sich nicht automatisiert abrufen). Lesefassung https://gesetze.legal/eu/vo_eu_2024_996/anhang (abgerufen am 11.11.2026)

121. Vorsorge und Früherkennung. Deutsche Dermatologische Gesellschaft e.V. https://derma.de/patienten/vorsorge-und-frueherkennung (abgerufen am 11.11.2026)

122. Weltgesundheitsorganisation (WHO): Physical activity, Fact Sheet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (abgerufen am 11.11.2026)

123. Wissenschaftlicher Ausschuss der EU für Kosmetika und Non-Food-Produkte (SCCNFP): Updated position paper concerning consumer safety of alpha-hydroxy acids, SCCNFP/0799/04, 2004; bestätigt die Stellungnahme SCCNFP/0370/00 vom 28.06.2000, kein aktuelles Gutachten des Nachfolgegremiums SCCS. https://ec.europa.eu/health/archive/ph_risk/committees/sccp/documents/out284_en.pdf (abgerufen am 11.11.2026)

124. Yale Medicine: Itchiness, Acne, and Skin Irritation: How to Solve Your Facial Hair Problems (englisch, ohne Datumsangabe). https://www.yalemedicine.org/news/beard-mustache-skin-problems, abgerufen am 11.11.2026. Abschnitt „Ingrown hairs"; nur für Hinweise zur Anwendung genutzt

125. ÖKO-TEST: Wie Hersteller die Wirksamkeit ihrer Kosmetik belegen (oder auch nicht), Ratgeber Kosmetik 2017. https://www.oekotest.de/kosmetik-wellness/Wie-Hersteller-die-Wirksamkeit-ihrer-Kosmetik-belegen-oder-auch-nicht-_109535_1.html (abgerufen am 11.11.2026)

Anhang B. Über die Autorin



Luljeta Dine

Luljeta Dine ist Gründerin und Beauty Director von AQAFACIAL™, staatlich geprüfte Fachkosmetikerin und Dermatherapeutin. Sie hat in den besten und bekanntesten Fünf-Sterne-Hotels gearbeitet und leitet einen der größten Beauty Brands in Deutschland. Aus der Erfahrung von mehreren tausend Gesichtsbehandlungen hat sie AQAFACIAL™ gegründet.

„Dermatherapeutin" steht dabei für kosmetische Hautpflege, nicht für Heilbehandlung. Ihre Liebe zur Wellness prägt ihre Texte: Sie schreibt über Gesichtspflege, Inhaltsstoffe, Sonnenschutz, Hände, Füße, Haare und Bart und erklärt die Behandlung AQAFACIAL™. Jeder Ratgeber ist verständlich geschrieben, nennt seine Quellen und verzichtet auf große Versprechen. So findest du eine Pflege, die zu deiner Haut und zu deinem Alltag passt.

Von ihr sind Ratgeberartikel bei DIE MÄNNER WERKSTATT München erschienen, darunter Texte zu AQAFACIAL™, zur Gesichtsbehandlung, zur Pediküre, zum ersten Besuch im Kosmetikstudio und zu Wellness in München.

Warum Luljeta Dine AQAFACIAL™ gegründet hat

Luljeta Dine ist staatlich geprüfte Fachkosmetikerin und Dermatherapeutin. Sie hat in den bekanntesten Fünf-Sterne-Hotels gearbeitet und leitet heute einen der größten und besten Beauty Brands in Deutschland.

Nach mehreren tausend Gesichtsbehandlungen stand für sie fest: Eine Behandlung wie AQAFACIAL™ fehlte. Deshalb hat sie AQAFACIAL™ gegründet. Heute ist sie nicht „nur" Gründerin: Sie ist mit Herz und Seele der Beauty Director von AQAFACIAL™.

AQAFACIAL™ ist heute im Gesamtpaket aus Produkten, Geräten und Anwendungen eine der modernsten und fortschrittlichsten Gesichtsbehandlungen auf dem Markt. Bekannte Alternativen können weder beim Preis noch bei der Leistung noch beim Ergebnis mithalten. Der Anspruch von Luljeta Dine: AQAFACIAL™ soll die neuen Maßstäbe in der nicht-invasiven Gesichtsbehandlung setzen.

Anhang C. Bildnachweis

Die Fotos im Buch stammen, mit Ausnahme von Umschlag und Porträt, von Pexels und stehen unter der Pexels-Lizenz (kostenlose Nutzung, Namensnennung nicht erforderlich), https://www.pexels.com/license/. Die Fotoseiten wurden am 11.11.2026 und 12.11.2026 abgerufen. Die Fotos zeigen Stimmungen und Gegenstände; sie sind Symbolbilder und zeigen keine Behandlung und keine Ergebnisse. Umschlag und Porträt (Anhang B): Luljeta Dine.

Ort im Buch	Motiv	Fotografin oder Fotograf	Quelle
Vorwort (Kapitelbild)	Tropfflaschen, Seife und Gua-Sha-Stein auf Leinen	Polina	pexels.com/photo/8102132/
Kapitel 2 (Kapitelbild)	Nahaufnahme von Haut	Angela Roma	pexels.com/photo/7479635/
Kapitel 2	Hände und Unterarme vor beigem Hintergrund	Yan Krukau	pexels.com/photo/7020085/
Kapitel 3 (Kapitelbild)	Pumpflasche vor rundem Spiegel zwischen Handtüchern	Alesia Kozik	pexels.com/photo/7795401/
Kapitel 3	Pflegebehälter ohne Beschriftung von oben	alleksana	pexels.com/photo/7670676/
Kapitel 4 (Kapitelbild)	Kerzen, Handtücher und Steine	Aan Amrin	pexels.com/photo/1926811/
Kapitel 4	Mörser und Schalen mit Peeling auf Marmor	Monstera Production	pexels.com/photo/6621433/
Kapitel 5 (Kapitelbild)	Glasschale mit Wasser	Chris F	pexels.com/photo/13411212/
Kapitel 5	Wassertropfen im Kerzenlicht	Darya Grey_Owl	pexels.com/photo/11541299/
Kapitel 5	Weiche Lichtpunkte vor goldbraunem Hintergrund	Ana M.	pexels.com/photo/6152745/
Kapitel 6 (Kapitelbild)	Glasgefäße mit getrockneten Pflanzen	Alina Vilchenko	pexels.com/photo/6956437/
Kapitel 6	Lavendelblüte auf dunklem Grund	Nikola Tomašić	pexels.com/photo/32110191/
Kapitel 6	Pipette über Bernsteinflasche	Nati	pexels.com/photo/40557485/
Kapitel 7 (Kapitelbild)	Vorhang im Abendlicht	Mathias Reding	pexels.com/photo/13371944/
Kapitel 7	Pumpflasche vor goldgelbem Stoff	Mikhail Nilov	pexels.com/photo/7814991/
Kapitel 7	Strohhut auf einer Holzbank	Viktoria Khivrich	pexels.com/photo/23409384/
Kapitel 7	Hand mit Teetasse vor verschneiten Bäumen	CHANNNSY	pexels.com/photo/10346632/

Ort im Buch	Motiv	Fotografin oder Fotograf	Quelle
Kapitel 8 (Kapitelbild)	Rasierpinsel und Rasierhobel (Schwarzweiß)	Ronaldo Guiraldelli	pexels.com/photo/15088735/
Kapitel 8	Rasierpinsel und Braunglastiegel	Darina Belonogova	pexels.com/photo/8789612/
Kapitel 8	Holzbürsten auf Messingteller	cottonbro studio	pexels.com/photo/4153143/
Kapitel 9 (Kapitelbild)	Hände beim Eincremen	Karola G	pexels.com/photo/4210660/
Kapitel 9	Füße am Kiesstrand	EVG Kowalievska	pexels.com/photo/1274061/
Kapitel 10 (Kapitelbild)	Duftlampe und Handtuchrollen	Tima Miroshnichenko	pexels.com/photo/6186740/
Kapitel 10	Handtuch, Kerze und Schale auf Holz	Burst	pexels.com/photo/374071/
Kapitel 10	Kamillenblüten, Teekanne und Tasse	hello aesthe	pexels.com/photo/9252468/
Kapitel 11 (Kapitelbild)	Zwei Eheringe im Gegenlicht	Merlin Lightpainting	pexels.com/photo/11309258/
Kapitel 11	Ringbox aus Samt auf Holz	Sajjad Naqvi	pexels.com/photo/38728728/
Kapitel 11	Geschenk mit Schleife und Kerze	Gülşah Aydoğan	pexels.com/photo/30263632/
Kapitel 12 (Kapitelbild)	Handtuchrollen und Duftlampe auf einem Holzbrett	Tima Miroshnichenko	pexels.com/photo/6186752/
Kapitel 12	Pinzetten auf einem Tablett	Nataliya Vaitkevich	pexels.com/photo/5128320/
Kapitel 13 (Kapitelbild)	Lampe, Tasse und Pflanze am Schreibtisch	atîka (Pexels-Profil atika-47479375)	pexels.com/photo/37363839/

Anhang D. Hinweis

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Beratung. Es enthält allgemeine Pflegeinformationen und stellt keine Diagnosen. Bei Hautkrankheiten, Schmerzen, Entzündungen, Verfärbungen oder Hautveränderungen, die neu sind, sich verändern oder nicht abheilen, wende dich an eine Hautärztin, einen Hautarzt oder deine Hausarztpraxis. Eine Facharztsuche bietet die Deutsche Dermatologische Gesellschaft auf ihrer Patientenseite.

Rechtsangaben in diesem Buch sind allgemein gehalten und keine Rechtsberatung.

Impressum
Luljeta Dine
c/o COCENTER
Koppoldstr. 1
86551 Aichach
E-Mail: kontakt@luljetadine.de