**Sehr empfindliche Haut & Rötungen**

**Was ist sehr empfindliche Haut?**

* Sehr empfindliche Haut = stark ausgeprägte Empfindlichkeit der Haut
* gängige Anzeichen:
* eine gestörte Barrierefunktion (dadurch reagiert die Haut viel stärker auf Reizstoffe), und es kommt zu einem erhöhten Wasserverlust -> trockene Gesichtshaut
* übermäßig reagierende Nervenfasern in der Oberhaut und Rötungen, die häufig durch Entzündungen verursacht werden (Die Nervenfasern reagieren viel schneller und stärker als bei normaler Haut. Sie werden durch Stressfaktoren aktiviert, die unangenehme Empfindungen hervorrufen)
* Beschwerden: Stechen, Brennen oder Spannungsgefühl der Haut

**Ursachen und Auslöser**

* Umweltfaktoren wie starke Temperaturveränderungen, extreme Hitze oder Kälte, Wind, Sonne und Luftverschmutzung
* Äußere Faktoren: hautreizende Chemikalien oder ungeeignete Inhaltsstoffe in Kosmetika, wie zum Beispiel bestimmte Gesichtsreiniger, Duftstoffe, ungeeignete Waschmittel, besonders hartes Wasser, Bäder, Duschen und Swimmingpools
* Psychische Faktoren: Stress, Ärger oder starke Emotionen
* hormonelle Faktoren: zum Beispiel der Menstruationszyklus
* Mechanische Faktoren, die Druck auf die Haut ausüben, können die bereits gestörte Hautbarriere schädigen und die darunter liegenden Nervenfasern reizen
* Ernährung: scharfes Essen und Alkohol können Stressfaktoren sein
* Sonneneinstrahlung

**Tägliche Hautpflege**

* Durch viele Berichte über allergische Reaktionen hat in den letzten Jahren das Bewusstsein für „reine“ bzw. „0 %“-Kosmetika und Reinigungsmittel geschärft, da diese nur eine begrenzte Anzahl an ausgewählten Inhaltsstoffen enthalten um die Wahrscheinlichkeit einer Unverträglichkeit und allergischer Reaktionen zu verringern
* Feuchtigkeitspflegeprodukte ohne Konservierungsstoffe (z. B. Parabene) noch Paraffine, Duft- oder Farbstoffe, Alkohol oder Emulgatoren
* Inhaltsstoffe zur Beruhigung der Nervenfasern gegen Stechen und Brennen *( z.B. Symsitive in Eucerin Ultra Sensitive)*
* Bei zu Rötungen neigender Haut beruhigt Licochalcone A, ein natürliches, entzündungshemmendes Antioxidans die Hautirritationen und reduziert Rötungen sichtbar *(z.B. Eucerin AntiRÖTUNGEN)*

*z.B. Eucerin UltraSENSITIVE Beruhigende Pflege und Eucerin AntiRÖTUNGEN in der Apotheke erhältlich*