

EXPERTEN-
SPRECHSTUNDE

IHRE BEAUTY-PRAXIS

Sie fragen – Profis antworten!



DR. PERI BERGMANN-CAUCIG

ist Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten. Wahlärztin. Colloredogasse 1, 1180 Wien, Tel.: 01/235 00 85. Info: www.dermatologie-wien.at

**Ich bekomme leicht
Hitzeausschlag – was hilft?**

Sabine R., Fürstenfeld

Antwort: Hitzeausschlag (*Miliaria rubra*) geht in der Regel innerhalb weniger Tage von allein zurück, kann aber durch Jucken oder auch optisch belastend sein. Der Ausschlag kommt nicht – wie oft gedacht – von der Sonne, sondern entsteht aufgrund einer Fehlregulation der Schweißproduktion. Der Schweiß kann auf der Haut wegen falscher Kleidung oder Pflegecreme nicht gut verdunsten. Die Poren verstopfen, Schweiß wird weiterproduziert – es kommt zur Bläschenbildung. Auch Arzneien wie Blutdruckmedikamente oder Antibiotika können Ursache für den Ausschlag sein. Um das Entstehen zu verhindern, sollte alles, was Schwitzen verstärkt, vermieden werden: im Schatten aufhalten, luftige Kleidung aus Baumwolle oder Seide tragen, beim Schlafen dünne Decken verwenden, das Zimmer lüften oder einen Ventilator aufstellen, um die Verdunstung des Schweißes auf der Haut zu fördern. Wenn die Bläschen da sind: nicht kratzen und nicht versuchen, sie auszudrücken! Sie können sich entzünden und Narben hinterlassen. Die Haut nach Möglichkeit trocken und sauber halten. Beim Duschen mit kühlem Wasser (max. 35 °C) abbrausen. Pflegelotionen und -gele auf Wasserbasis eignen sich besser zur Hautpflege als fettende Cremen, Salben oder Öle. ●



ALOE VERA. Das heilende Gel wirkt kühlend.

**SOS-Tipp bei
Hitzeausschlag:**
Wer eine Aloe-Vera-
Pflanze besitzt, schneidet ein Blatt ganz unten ab und drückt das heilende Gel, das herauskommt, direkt auf die betroffenen Hautstellen.



DR. MED. UNIV. BABAK ADIB

ist Facharzt für Dermatologie und Venerologie. Privat- und Wahlarzt (keine Kassen). Am Heumarkt 3/1/16, 1030 Wien, Tel.: 01/715 1 715 130. Info: www.dermatologie-stadtpark.at

**Was kann ich tun, um meine
Urlaubsbräune länger zu erhalten?**

Agathe M., per E-Mail

Antwort: Hier ist langsames Bräunen sehr wichtig: Tragen Sie tagsüber ausreichend Sonnenschutzcreme auf. Abends mit After Sun oder Feuchtigkeitslotion eincremen, da die Haut nicht austrocknen sollte. Zum Erhalt der Sommerbräune ist genügend Flüssigkeitszufuhr von innen und außen nötig: Stets viel Wasser trinken! Heißes Duschen oder Baden lieber vermeiden – es trocknet ebenso wie Chlorwasser und Sonne die Haut eher aus. Das trifft auch auf Salzwasser zu, da es eine feine Salzsicht auf der Haut hinterlässt. Darum nach dem Meerbad wenn möglich duschen oder sehr sorgfältig abtrocknen. Verwenden Sie Duschöle oder rückfettende Duschcremen: Sie bewahren die Haut vor dem Austrocknen, wodurch die Bräune länger erhalten bleibt. Peeling nach dem Urlaub bzw. nach dem Bräunen vorübergehend lieber nicht anwenden, da das Hautbild danach uneben oder fleckig erscheinen kann. ●

UNSERE LIEBLINGE IM AUGUST

CLINIQUE.

Befreit auch empfindliche Haut sanft von Staub, Schmutz sowie Make-up: 2-in-1 Cleansing Micellar Gel + Light Makeup Remover um € 19,-.



LOUIS WIDMER.

Das L'Eau de Peau Eau Fraîche ist frei von Allergenen und duftet nach Jasmin, Grünem Tee, Freesia und Zedernholz. Um € 55,-.



ESSIE.

Diese Farbe macht Laune: Nagellack „Eclair my Love“ aus der Summer Collection 2017 um ca. € 8,90.



Lust aufs
LEBEN
empfiehlt