

DEUTSCHE AUSGABE

GLÜCK  
LIEBE, GELD,  
CHANCEN:  
DAS ELLE  
JAHRES  
HOROSKOP

ELLE®

JANUAR 2017

TABU  
VAGINA

EHRliche  
ANTWORTEN  
AUF INTIME  
FRAGEN ...

THINK  
PINK!

WARUM UNS  
ROSA JETZT SO  
STARK MACHT

WOW!  
DIE ACCESSOIRES 2017



DEUTSCHLAND €6,00  
ÖSTERREICH €6,00  
SCHWEIZ SFR 10,00

KÖRPER



1. **Pflegende Bademilch:** „Néroli & Orchidée Bain de Lait“ von L'OCCITANE, um 20 €.
2. **Samtige Körpercreme mit Orangenblütenwachs:** „Baume Corps Super Hydratant“ von CLARINS, um 37 €. 3. **Mischung aus Jajoba-, Süßorangen- und Zedernöl:** „Tranquillity Oil“ von COMFORT ZONE, um 79 €.
4. **Cremiges Duschgel mit Sheabutter:** „Douche Spa Gel-Crème“ von VICHY, um 9 €

*Balsam für strapazierte Winterhaut:  
Sheabutter und Pflanzenöle*

verhindert. Außerdem hält er den Feuchtigkeitshaushalt in Balance und schirmt die Haut vor äußeren Einflüssen wie Hitze, Kälte und Verletzungen ab. Die durch die Talgdrüsen abgesonderten Fette machen die Haut geschmeidig und wasserabweisend. Leider ist auch der Säureschutzmantel vom Alterungsprozess betroffen: Durch verminderte Talgproduktion und Schweißdrüsenaktivität wird er empfindlicher.

**Welche Rolle spielt der pH-Wert?**

Die im Schweiß enthaltenen Säuren (z. B. Milchsäure) sorgen für ein leicht saures Milieu (pH-Wert zwischen 4,7 und 5,5). Und genau in diesem Klima kann sich das sogenannte Mikrobiom (Hautflora) optimal entfalten. Zur Erklärung: Ähnlich wie der Darm ist auch die Haut von Mikroorganismen besiedelt – mehrere Millionen pro Quadratzentimeter. Sie wirken wie ein natürlicher Schutzschild gegen schädliche Eindringlinge.

**Was schadet dem Säureschutzmantel?**

Zu häufiges Waschen mit aggressiven Hautreinigungsmitteln. Wasser lässt die Hornschicht aufquellen und löst den Fettanteil aus der Haut. Zusätzlich entziehen Tenside in Seifen, Duschgels & Co der Haut Lipide, schädigen das natürliche Mikrobiom und bringen den pH-Wert aus dem Gleichgewicht. Auch Kälte schwächt die Hautbarriere, da die Talgdrüsen ab einer Temperatur von acht Grad ihre Aktivität herunterfahren.

**Wie äußert sich ein gestörter Hydrolipidfilm?**

Die Haut wird trocken, spröde und spannt unangenehm. Krankheitserreger können leichter eindringen und Allergien, Hautreizungen, Hautunreinheiten, Ekzeme, Abszesse und Entzündungen entstehen.

**Was erhält bzw. stärkt den Säureschutzmantel?**

Entscheidend ist, die Haut bei der Reinigung möglichst schonend zu behandeln. Das heißt: Das Wasser sollte nicht zu heiß sein (am besten nicht über 35 Grad). Stark schaumbildende Reinigungsmittel vermeiden, da sie der Haut vermehrt ihre natürlichen Schutzstoffe entziehen. Stattdessen lieber zu rückfettenden Produkten wie Duschcreme oder Bademilch greifen. Unterstützung bekommt die Hautbarriere durch reichhaltige Cremes (Öl-in-Wasser-Emulsionen) mit pflegenden Inhaltsstoffen, wie Sheabutter, Ceramiden oder Pflanzenölen. Tipp: Wem die normale Creme jetzt zu leicht ist,

der reichert sie mit ein paar Tropfen Gesichts- bzw. Körperöl an. **BARBARA HUBER**

GESICHT



1. **Stärkt die Hautbarriere:** „pH Manager“ von REVIDERM, um 59 €. 2. **Mit Ceramiden:** „Butter Drench Restorative Rich Cream“ von BARE MINERALS, um 44 €. 3. **Mildes Reinigungsgel:** „Sensibio Gel Moussant“ von BIODERMA, um 15 €.
4. **Mit Macadamianussöl:** „Royal Fern Phytoactive Anti-Aging Rich Cream“ von DR. TIMM GOLUEKE, um 275 €. 5. **Geschmeidige Textur:** „Resveratrol Lift Crème Cachemire Redensifiante“ von CAUDALIE, um 44 €