

Hautstatus:

Beach Beauty

Ein knackiger Bikini-Body ist zum Niederlegen – aber nur, wenn auch die Haut richtig lecker aussieht. Wie raue Stellen, Pickelchen und andere Troublemaker verschwinden, steht auf den nächsten Seiten >

TEXT: MARIE-LUISE WENZLAWSKI



**DAS UMSONST-
UND DRAUSSEN-SPA**

Das wohl schönste All-over-
Peeling der Welt geht so: Im
Sand wälzen, Körnchen abrub-
beln und -schwupps! - sind
trockene Hautschüppchen weg



BEAUTY

Pusteln am Dekolleté

URSACHE: Sie entstehen, wenn die Haut bei Hitze aufquillt - deshalb sind sie auch als Hitze-pickel bekannt - und dadurch die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen verstopfen. Sind die Pusteln wasserklar und prall gefüllt, entsteht meist keine Entzündung. Sind sie rot und geschwollen, ist aufgrund der Kombi aus Salz (Schweiß) und Bakterien (vermehrten sich auf feuchtwarmer Haut schneller) eine Entzündung entstanden.

SO GEHEN SIE WEG:

Wenn Sie fest über die klaren Pusteln streichen, platzen sie, der Schweiß fließt ab und der Ausgang ist wieder frei. „Entzündete Rötungen aber am besten mit einer antibakteriellen Creme betupfen und nicht daran kratzen - sonst verschlimmern sie sich“, rät die Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers aus München.

VORBEUGEN: Weite, luftige Kleidung tragen, damit der Schweiß verdunstet. Zwischendurch das Dekolleté reinigen, um Schweiß- und (Sonnen-)Cremerrückstände gründlich zu entfernen. Sobald die Temperatur fällt, arbeiten die Schweißdrüsen wieder normal.

Eingewachsene Haare und Rasierpickel

URSACHE: Bei allen Methoden (Rasieren, Epilieren, Waxing und Sugaring) kann die Haut leicht verletzt werden. In diese unsichtbaren Mikrorisse können Haare einwachsen und Bakterien eindringen. Und die finden besonders in der Bikinizone ein ideales, feuchtwarmes Klima. Übrigens ist Epilieren nicht so schonend, wie viele denken: „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Haare nach einer Epilation sogar noch schneller einwachsen und sich entzünden“, sagt die Ärztin.

DAGEGEN HILFT:

Abwarten, bis die Pickelchen abgeklungen sind und währenddessen aufs Rasieren oder andere Haarentfernungsmethoden verzichten. Mit Anti-Pickel-Cremes heilen sie etwas schneller ab. An eingewachsenen Haaren auf keinen Fall selbst herumdoktern, dabei können fiese Entzündungen entstehen. „Wer ein für alle Mal Ruhe haben will, kann sich die Härchen weglasern lassen“, empfiehlt Elisabeth Schuhmachers.

VORBEUGEN: Vorm Rasieren duschen, damit die Haut sauber ist. Ein Peeling (für Waxing-Fans: Alle zwei bis drei Tage verwendet, beugt es Einwachsungen vor) löst abgestorbene Schüppchen, das macht die Haut geschmeidig, der Rasierer gleitet dann besser. Der muss scharf und sauber sein, die Klängen also öfter wechseln und vorher desinfizieren. Danach eine Fruchtsäurecreme auftragen, die leichte Verhornungen löst. Das kann etwas kribbeln, die Haut gewöhnt sich aber daran. Aufpassen, dass die Creme nicht auf die Schleimhäute gelangt.

Spröde Ellenbogen und Knie

URSACHE: Die Haut hat an diesen Stellen nur wenige Talgdrüsen. Häufiges Waschen und Baden entzieht ihr Fett und trocknet sie aus. Starkes Schwitzen verstärkt das Problem und durch mechanische Belastung (aufstützen) verdickt sich die trockene Haut, verhornt und sieht manchmal sogar grau aus.

SO WIRD DIE HAUT WIEDER SOFT:

Keratolytische (Hornhaut erweichende) Pflege macht die Partien wieder geschmeidig. Allerdings keine Fruchtsäure-Produkte verwenden, sie trocknen zu sehr aus, sondern eher fettige Cremes mit Harnstoff.

VORBEUGEN:

Seifenfreie Duschgele nehmen und nach dem Duschen immer eincremen. Einmal pro Woche sanft peelen. Vorsicht: Grobe Peelings, Bürsten und Bimssteine regen die Haut an, noch mehr Keratin, also Hornzellen, zu bilden.

LAUFEN LASSEN

Rücken und Dekolleté funktionieren im Sommer wie eine Dachrinne: Dort sammelt sich Schweiß und fließt ab - das finden Bakterien toll. Damit's keine Pickel gibt, öfter abduschen





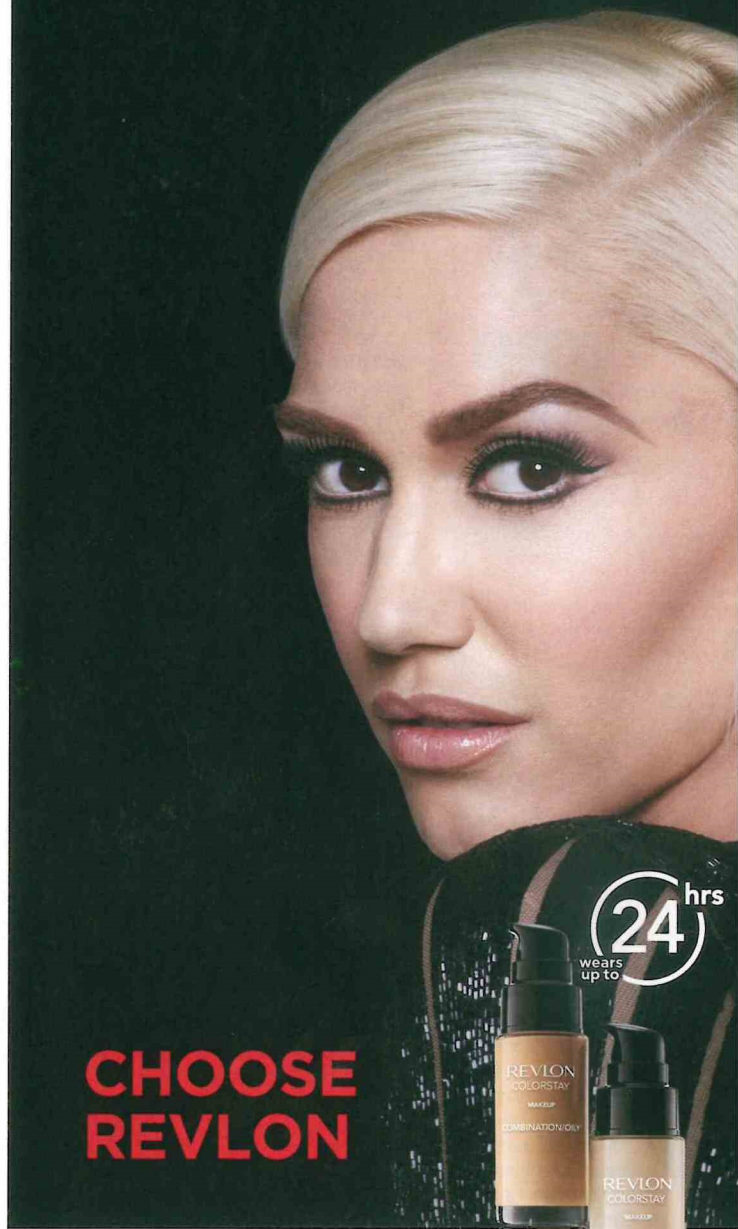
Raue Oberarme

URSACHE: Durch eine genetisch bedingte Überproduktion von Hornzellen verstopfen die Follikelöffnungen der Härchen, die äußere Hautschicht wird dicker und es entstehen kleine, rötliche Pünktchen – meistens an den äußeren Oberarmen. Sie fühlen sich rau an, weshalb die Keratosis pilaris auch Reibeisenhaut genannt wird. Die hat übrigens jeder Zweite, weniger oder stärker ausgeprägt.

ABHILFE: „Alles, was die Hornhaut weich macht“, sagt Elisabeth Schuhmachers: „Lotionen mit Harnstoff verbessern das Wasserbindevermögen der Haut und machen sie geschmeidiger. Produkte mit Frucht- oder Milchsäure lösen Verhornungen – danach ist die Haut deutlich glatter und fühlt sich nicht mehr so rau an.“

VORBEUGEN: Reibeisenhaut verschwindet leider nicht auf Dauer, deshalb hilft nur ständiges Cremes und Peelen. Bei extrem starker Verhornung kann der Arzt Lotionen mit Salicyl- oder Vitamin-A-Säure verschreiben. >

REVLON



24 hrs
wears
up to

CHOOSE REVLON



Die Nr.1 für lang
anhaltendes Make-up
aus den USA*

**JETZT AUCH IN
DEUTSCHLAND.**

Exklusiv bei
ROSSMANN♥

*Nielsen Scantrack: \$ volume and unit sales for ColorStay foundation, 2010-2011, 100-200, 200-300, 300-400, 400-500, 500-600, 600-700, 700-800, 800-900, 900-1000, 1000-1100, 1100-1200, 1200-1300, 1300-1400, 1400-1500, 1500-1600, 1600-1700, 1700-1800, 1800-1900, 1900-2000, 2000-2100, 2100-2200, 2200-2300, 2300-2400, 2400-2500, 2500-2600, 2600-2700, 2700-2800, 2800-2900, 2900-3000, 3000-3100, 3100-3200, 3200-3300, 3300-3400, 3400-3500, 3500-3600, 3600-3700, 3700-3800, 3800-3900, 3900-4000, 4000-4100, 4100-4200, 4200-4300, 4300-4400, 4400-4500, 4500-4600, 4600-4700, 4700-4800, 4800-4900, 4900-5000, 5000-5100, 5100-5200, 5200-5300, 5300-5400, 5400-5500, 5500-5600, 5600-5700, 5700-5800, 5800-5900, 5900-6000, 6000-6100, 6100-6200, 6200-6300, 6300-6400, 6400-6500, 6500-6600, 6600-6700, 6700-6800, 6800-6900, 6900-7000, 7000-7100, 7100-7200, 7200-7300, 7300-7400, 7400-7500, 7500-7600, 7600-7700, 7700-7800, 7800-7900, 7900-8000, 8000-8100, 8100-8200, 8200-8300, 8300-8400, 8400-8500, 8500-8600, 8600-8700, 8700-8800, 8800-8900, 8900-9000, 9000-9100, 9100-9200, 9200-9300, 9300-9400, 9400-9500, 9500-9600, 9600-9700, 9700-9800, 9800-9900, 9900-10000, 10000-10100, 10100-10200, 10200-10300, 10300-10400, 10400-10500, 10500-10600, 10600-10700, 10700-10800, 10800-10900, 10900-11000, 11000-11100, 11100-11200, 11200-11300, 11300-11400, 11400-11500, 11500-11600, 11600-11700, 11700-11800, 11800-11900, 11900-12000, 12000-12100, 12100-12200, 12200-12300, 12300-12400, 12400-12500, 12500-12600, 12600-12700, 12700-12800, 12800-12900, 12900-13000, 13000-13100, 13100-13200, 13200-13300, 13300-13400, 13400-13500, 13500-13600, 13600-13700, 13700-13800, 13800-13900, 13900-14000, 14000-14100, 14100-14200, 14200-14300, 14300-14400, 14400-14500, 14500-14600, 14600-14700, 14700-14800, 14800-14900, 14900-15000, 15000-15100, 15100-15200, 15200-15300, 15300-15400, 15400-15500, 15500-15600, 15600-15700, 15700-15800, 15800-15900, 15900-16000, 16000-16100, 16100-16200, 16200-16300, 16300-16400, 16400-16500, 16500-16600, 16600-16700, 16700-16800, 16800-16900, 16900-17000, 17000-17100, 17100-17200, 17200-17300, 17300-17400, 17400-17500, 17500-17600, 17600-17700, 17700-17800, 17800-17900, 17900-18000, 18000-18100, 18100-18200, 18200-18300, 18300-18400, 18400-18500, 18500-18600, 18600-18700, 18700-18800, 18800-18900, 18900-19000, 19000-19100, 19100-19200, 19200-19300, 19300-19400, 19400-19500, 19500-19600, 19600-19700, 19700-19800, 19800-19900, 19900-20000, 20000-20100, 20100-20200, 20200-20300, 20300-20400, 20400-20500, 20500-20600, 20600-20700, 20700-20800, 20800-20900, 20900-21000, 21000-21100, 21100-21200, 21200-21300, 21300-21400, 21400-21500, 21500-21600, 21600-21700, 21700-21800, 21800-21900, 21900-22000, 22000-22100, 22100-22200, 22200-22300, 22300-22400, 22400-22500, 22500-22600, 22600-22700, 22700-22800, 22800-22900, 22900-23000, 23000-23100, 23100-23200, 23200-23300, 23300-23400, 23400-23500, 23500-23600, 23600-23700, 23700-23800, 23800-23900, 23900-24000, 24000-24100, 24100-24200, 24200-24300, 24300-24400, 24400-24500, 24500-24600, 24600-24700, 24700-24800, 24800-24900, 24900-25000, 25000-25100, 25100-25200, 25200-25300, 25300-25400, 25400-25500, 25500-25600, 25600-25700, 25700-25800, 25800-25900, 25900-26000, 26000-26100, 26100-26200, 26200-26300, 26300-26400, 26400-26500, 26500-26600, 26600-26700, 26700-26800, 26800-26900, 26900-27000, 27000-27100, 27100-27200, 27200-27300, 27300-27400, 27400-27500, 27500-27600, 27600-27700, 27700-27800, 27800-27900, 27900-28000, 28000-28100, 28100-28200, 28200-28300, 28300-28400, 28400-28500, 28500-28600, 28600-28700, 28700-28800, 28800-28900, 28900-29000, 29000-29100, 29100-29200, 29200-29300, 29300-29400, 29400-29500, 29500-29600, 29600-29700, 29700-29800, 29800-29900, 29900-30000, 30000-30100, 30100-30200, 30200-30300, 30300-30400, 30400-30500, 30500-30600, 30600-30700, 30700-30800, 30800-30900, 30900-31000, 31000-31100, 31100-31200, 31200-31300, 31300-31400, 31400-31500, 31500-31600, 31600-31700, 31700-31800, 31800-31900, 31900-32000, 32000-32100, 32100-32200, 32200-32300, 32300-32400, 32400-32500, 32500-32600, 32600-32700, 32700-32800, 32800-32900, 32900-33000, 33000-33100, 33100-33200, 33200-33300, 33300-33400, 33400-33500, 33500-33600, 33600-33700, 33700-33800, 33800-33900, 33900-34000, 34000-34100, 34100-34200, 34200-34300, 34300-34400, 34400-34500, 34500-34600, 34600-34700, 34700-34800, 34800-34900, 34900-35000, 35000-35100, 35100-35200, 35200-35300, 35300-35400, 35400-35500, 35500-35600, 35600-35700, 35700-35800, 35800-35900, 35900-36000, 36000-36100, 36100-36200, 36200-36300, 36300-36400, 36400-36500, 36500-36600, 36600-36700, 36700-36800, 36800-36900, 36900-37000, 37000-37100, 37100-37200, 37200-37300, 37300-37400, 37400-37500, 37500-37600, 37600-37700, 37700-37800, 37800-37900, 37900-38000, 38000-38100, 38100-38200, 38200-38300, 38300-38400, 38400-38500, 38500-38600, 38600-38700, 38700-38800, 38800-38900, 38900-39000, 39000-39100, 39100-39200, 39200-39300, 39300-39400, 39400-39500, 39500-39600, 39600-39700, 39700-39800, 39800-39900, 39900-40000, 40000-40100, 40100-40200, 40200-40300, 40300-40400, 40400-40500, 40500-40600, 40600-40700, 40700-40800, 40800-40900, 40900-41000, 41000-41100, 41100-41200, 41200-41300, 41300-41400, 41400-41500, 41500-41600, 41600-41700, 41700-41800, 41800-41900, 41900-42000, 42000-42100, 42100-42200, 42200-42300, 42300-42400, 42400-42500, 42500-42600, 42600-42700, 42700-42800, 42800-42900, 42900-43000, 43000-43100, 43100-43200, 43200-43300, 43300-43400, 43400-43500, 43500-43600, 43600-43700, 43700-43800, 43800-43900, 43900-44000, 44000-44100, 44100-44200, 44200-44300, 44300-44400, 44400-44500, 44500-44600, 44600-44700, 44700-44800, 44800-44900, 44900-45000, 45000-45100, 45100-45200, 45200-45300, 45300-45400, 45400-45500, 45500-45600, 45600-45700, 45700-45800, 45800-45900, 45900-46000, 46000-46100, 46100-46200, 46200-46300, 46300-46400, 46400-46500, 46500-46600, 46600-46700, 46700-46800, 46800-46900, 46900-47000, 47000-47100, 47100-47200, 47200-47300, 47300-47400, 47400-47500, 47500-47600, 47600-47700, 47700-47800, 47800-47900, 47900-48000, 48000-48100, 48100-48200, 48200-48300, 48300-48400, 48400-48500, 48500-48600, 48600-48700, 48700-48800, 48800-48900, 48900-49000, 49000-49100, 49100-49200, 49200-49300, 49300-49400, 49400-49500, 49500-49600, 49600-49700, 49700-49800, 49800-49900, 49900-50000, 50000-50100, 50100-50200, 50200-50300, 50300-50400, 50400-50500, 50500-50600, 50600-50700, 50700-50800, 50800-50900, 50900-51000, 51000-51100, 51100-51200, 51200-51300, 51300-51400, 51400-51500, 51500-51600, 51600-51700, 51700-51800, 51800-51900, 51900-52000, 52000-52100, 52100-52200, 52200-52300, 52300-52400, 52400-52500, 52500-52600, 52600-52700, 52700-52800, 52800-52900, 52900-53000, 53000-53100, 53100-53200, 53200-53300, 53300-53400, 53400-53500, 53500-53600, 53600-53700, 53700-53800, 53800-53900, 53900-54000, 54000-54100, 54100-54200, 54200-54300, 54300-54400, 54400-54500, 54500-54600, 54600-54700, 54700-54800, 54800-54900, 54900-55000, 55000-55100, 55100-55200, 55200-55300, 55300-55400, 55400-55500, 55500-55600, 55600-55700, 55700-55800, 55800-55900, 55900-56000, 56000-56100, 56100-56200, 56200-56300, 56300-56400, 56400-56500, 56500-56600, 56600-56700, 56700-56800, 56800-56900, 56900-57000, 57000-57100, 57100-57200, 57200-57300, 57300-57400, 57400-57500, 57500-57600, 57600-57700, 57700-57800, 57800-57900, 57900-58000, 58000-58100, 58100-58200, 58200-58300, 58300-58400, 58400-58500, 58500-58600, 58600-58700, 58700-58800, 58800-58900, 58900-59000, 59000-59100, 59100-59200, 59200-59300, 59300-59400, 59400-59500, 59500-59600, 59600-59700, 59700-59800, 59800-59900, 59900-60000, 60000-60100, 60100-60200, 60200-60300, 60300-60400, 60400-60500, 60500-60600, 60600-60700, 60700-60800, 60800-60900, 60900-61000, 61000-61100, 61100-61200, 61200-61300, 61300-61400, 61400-61500, 61500-61600, 61600-61700, 61700-61800, 61800-61900, 61900-62000, 62000-62100, 62100-62200, 62200-62300, 62300-62400, 62400-62500, 62500-62600, 62600-62700, 62700-62800, 62800-62900, 62900-63000, 63000-63100, 63100-63200, 63200-63300, 63300-63400, 63400-63500, 63500-63600, 63600-63700, 63700-63800, 63800-63900, 63900-64000, 64000-64100, 64100-64200, 64200-64300, 64300-64400, 64400-64500, 64500-64600, 64600-64700, 64700-64800, 64800-64900, 64900-65000, 65000-65100, 65100-65200, 65200-65300, 65300-65400, 65400-65500, 65500-65600, 65600-65700, 65700-65800, 65800-65900, 65900-66000, 66000-66100, 66100-66200, 66200-66300, 66300-66400, 66400-66500, 66500-66600, 66600-66700, 66700-66800, 66800-66900, 66900-67000, 67000-67100, 67100-67200, 67200-67300, 67300-67400, 67400-67500, 67500-67600, 67600-67700, 67700-67800, 67800-67900, 67900-68000, 68000-68100, 68100-68200, 68200-68300, 68300-68400, 68400-68500, 68500-68600, 68600-68700, 68700-68800, 68800-68900, 68900-69000, 69000-69100, 69100-69200, 69200-69300, 69300-69400, 69400-69500, 69500-69600, 69600-69700, 69700-69800, 69800-69900, 69900-70000, 70000-70100, 70100-70200, 70200-70300, 70300-70400, 70400-70500, 70500-70600, 70600-70700, 70700-70800, 70800-70900, 70900-71000, 71000-71100, 71100-71200, 71200-71300, 71300-71400, 71400-71500, 71500-71600, 71600-71700, 71700-71800, 71800-71900, 71900-72000, 72000-72100, 72100-72200, 72200-72300, 72300-72400, 72400-72500, 72500-72600, 72600-72700, 72700-72800, 72800-72900, 72900-73000, 73000-73100, 73100-73200, 73200-73300, 73300-73400, 73400-73500, 73500-73600, 73600-73700, 73700-73800, 73800-73900, 73900-74000, 74000-74100, 74100-74200, 74200-74300, 74300-74400, 74400-74500, 74500-74600, 74600-74700, 74700-74800, 74800-74900, 74900-75000, 75000-75100, 75100-75200, 75200-75300, 75300-75400, 75400-75500, 75500-75600, 75600-75700, 75700-75800, 75800-75900, 75900-76000, 76000-76100, 76100-76200, 76200-76300, 76300-76400, 76400-76500, 76500-76600, 76600-76700, 76700-76800, 76800-76900, 76900-77000, 77000-77100, 77100-77200, 77200-77300, 77300-77400, 77400-77500, 77500-77600, 77600-77700, 77700-77800, 77800-77900, 77900-78000, 78000-78100, 78100-78200, 78200-78300, 78300-78400, 78400-78500, 78500-78600, 78600-78700, 78700-78800, 78800-78900, 78900-79000, 79000-79100, 79100-79200, 79200-79300, 79300-79400, 79400-79500, 79500-79600, 79600-79700, 79700-79800, 79800-79900, 79900-80000, 80000-80100, 80100-80200, 80200-80300, 80300-80400, 80400-80500, 80500-80600, 80600-80700, 80700-80800, 80800-80900, 80900-81000, 81000-81100, 81100-81200, 81200-81300, 81300-81400, 81400-81500, 81500-81600, 81600-81700, 81700-81800, 81800-81900, 81900-82000, 82000-82100, 82100-82200, 82200-82300, 82300-82400, 82400-82500, 82500-82600, 82600-82700, 82700-82800, 82800-82900, 82900-83000, 83000-83100, 83100-83200, 83200-83300, 83300-83400, 83400-83500, 83500-83600, 83600-83700, 83700-83800, 83800-83900, 83900-84000, 84000-84100, 84100-84200, 84200-84300, 84300-84400, 84400-84500, 84500-84600, 84600-84700, 84700-84800, 84800-84900, 84900-85000, 85000-85100, 85100-85200, 85200-85300, 85300-85400, 85400-85500, 85500-85600, 85600-85700, 85700-85800, 85800-85900, 85900-86000, 86000-86100, 86100-86200, 86200-86300, 86300-86400, 86400-86500, 86500-86600, 86600-86700, 86700-86800, 86800-86900, 86900-87000, 87000-87100, 87100-87200, 87200-87300, 87300-87400, 87400-87500, 87500-87600, 87600-87700, 87700-87800, 87800-87900, 87900-88000, 88000-88100, 88100-88200, 88200-88300, 88300-88400, 88400-88500, 88500-88600, 88600-88700, 88700-88800, 88800-88900, 88900-89000, 89000-89100, 89100-89200, 89200-89300, 89300-89400, 89400-89500, 89500-89600, 89600-89700, 89700-89800, 89800-89900, 89900-90000

Pickel am Po

URSACHE: Durch ständiges Sitzen, Schwitzen und mechanische Reizungen (enge Jeans, Sportkleidung, langes Radfahren) können sich Haarfollikel entzünden.

SO GEHEN SIE WEG:

Auf keinen Fall daran rumdrücken oder sonst wie versuchen, die Entzündungen zu öffnen – meistens werden sie dann schlimmer. Stattdessen eine antibakterielle Pickelcreme auf tupfen und warten, dass die Entzündung abklingt. Passiert das nicht: ab zum Arzt!

VORBEUGEN: Unterwäsche aus Baumwolle und Hosen aus weichem Stoff tragen oder im Sommer auf Röcke und Kleider umsteigen. Verschwitzte Kleidung stets sofort ausziehen. Die Haut zweimal pro Woche sanft peelen und immer gründlich reinigen. „Anschließend eine Pflege auftragen, die Verhornungen löst, etwa mit Fruchtsäuren, das ist die beste Prophylaxe“, erklärt die Hautärztin.

Rissige Fersen

URSACHE: Trockene Haut, stark beanspruchte Füße, Druck und Reibung durch Schuhe und nachlassende Hautelastizität können zu dicken Hornhautschichten und Rissen an den Fersen führen.

DAGEGEN HILFT: Pflege, die Feuchtigkeit bindet. Cremes mit Harnstoff sind dafür ideal. „Ich rate meinen Patienten erst einmal zur medizinischen Fußpflege zu gehen, damit die Hornhaut fachmännisch entfernt wird“, erklärt Elisabeth Schuhmachers. Nur dann haben Pflegestoffe nämlich eine Chance richtig einzudringen. Die Expertin empfiehlt außerdem eine Fußmaske mit hochdosierter Harnstoffcreme: Das Produkt großzügig auftragen, Frischhaltefolie drumwickeln und einziehen lassen. „Es bringt nichts, die Fersen ständig mit einem Bimsstein oder Ähnlichem zu bearbeiten. Ich habe in meiner Praxis festgestellt, dass durch den ständigen, mechanischen Reiz die Hornhautbildung angeregt wird“, so die Dermatologin.

VORBEUGEN: Alle vier Wochen zur medizinischen Fußpflege gehen, täglich (!) mit Harnstoffcreme und einmal wöchentlich mit einer Fußmaske pflegen.

Unreinheiten am Rücken

URSACHE: Bei überaktiven Talgdrüsen fließt der Talg nicht ab, abgestorbene Hautzellen verstopfen die Poren, Mitesser entstehen. Weil sich Bakterien im Talg vermehren, werden entzündungsfördernde Substanzen freigesetzt und aus dem Mitesser wird ein Pickel. Außerdem ist die Rückenpartie sehr schwierig zu erreichen und wird deshalb nicht so gründlich gereinigt wie das Gesicht. Auch Schwitzen und synthetische, enge Kleidung lassen Pickel sprießen.

UND WEG DAMIT: „Bei Mitessern reicht es, regelmäßig ein Rubbel-peeling zu machen, bei entzündeten Pickeln helfen Fruchtsäure-peelings und eine Akne-creme“, erläutert Elisabeth Schuhmachers und empfiehlt darüber hinaus, regelmäßig zum Ausreinigen der Rückenpartie zur Kosmetikerin zu gehen. Bei starker Akne verschreibt der Arzt spezielle Lotionen oder Tabletten.

VORBEUGEN: Beim Duschen eine Rückenbürste verwenden und ein- bis zweimal pro Woche peelen – aber nur, wenn die Pickel nicht entzündet sind! Luftdurchlässige Baumwollkleidung tragen.

Pflegt extrem trockene Hautpartien mit 30% Harnstoff: „Akérat 30“ von Eau Thermale Avène (ab ca. 20 €, in Apotheken)

Danke, elmex!

"Bei uns steht elmex für Kariesfreiheit."

Nina mit ihrem Sohn Sebastian



elmex® KARIESSCHUTZ ist ein abgestimmtes Produktsystem für effektiven Schutz vor Karies.

Gesunde Zähne ein Leben lang.

elmex

