

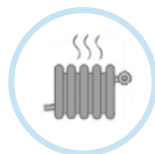


## Die goldenen Regeln im Alltag



Im Durchschnitt verlieren wir täglich 2.5 l Wasser. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Trinken ist ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung unserer Haut.

**TIPP:** Um ein optimales Feuchtigkeitsniveau unseres Körpers zu gewährleisten, müssen wir täglich 1.5 – 2 Liter trinken.



Ein starkes Heizen während der kalten Jahreszeit steigert den täglichen Feuchtigkeitsverlust des Körpers. Vermeiden Sie ein zu starkes Heizen Ihrer Wohnräume.

**TIPP:** Machen Sie Gebrauch von Luftbefeuchtern.  
**TIPP:** Die Raumtemperatur sollte ca. 20° C betragen.



Langes und heisses Duschen/Baden kann die Haut zusätzlich austrocknen.

**TIPP:** Duschen/Baden Sie lieber lauwarm und kurz.  
**TIPP:** Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende Reinigungsmittel (z.B. Lipikar Surgras).



**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

Ihr dermatologischer Leitfaden  
für empfindliche Haut.

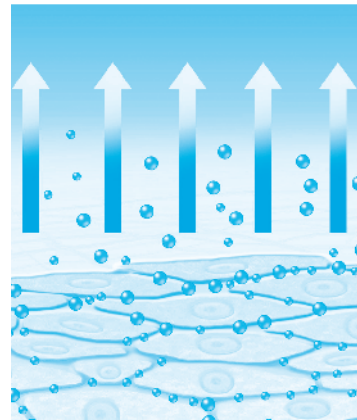
In Zusammenarbeit mit Dr. Mario Graf

Ihre empfindliche Haut ist einzigartig,  
schenken Sie ihr eine Pflege nach  
Mass.



**FEUCHTIGKEITSARME HAUT**

## Was passiert mit meiner feuchtigkeitsarmen Haut? ●●●●



### DEFINITION

Mit feuchtigkeitsarm bezeichnet man eine Haut, deren Wassergehalt deutlich reduziert ist. Aufgrund eines Mangels an körpereigenen Feuchthaltefaktoren (sog. natural moisturizing factors), leidet die Haut unter einem zu starken Feuchtigkeitsverlust.

### URSACHEN

Gründe für diesen Feuchtigkeitsverlust sind: mangelnde Flüssigkeitszufuhr; trockenes, feuchtigkeitsarmes Klima; starke Transpiration.

### SYMPTOME

Trockenheitsfältchen; Rötungen; fahler Teint.

**PFLEGEBEDÜRFNIS:** Sie brauchen eine an Ihr Feuchtigkeitsprofil angepasste Pflege. Zu empfehlen sind Pflegeprodukte, die Ihre Haut kontinuierlich mit Feuchtigkeit versorgen.

## Die passenden Reinigungs- & Pflegeprodukte von La Roche-Posay ●●●●

Profil 1

TÄGLICHER  
FEUCHTIGKEITSVERLUST

### 1. REINIGUNG



#### PHYSIOLOGISCHES REINIGUNGSGEL

Eine leichte Textur für eine erfrischende Reinigung.

### 2. PFLEGE



#### HYDREANE LEICHT

Für einen leichten Feuchtigkeitsverlust.



#### HYDREANE REICHHALTIG

Für trockene Haut.

Profil 2

STARKER  
FEUCHTIGKEITSMANGEL



#### PHYSIOLOGISCHE REINIGUNGSMILCH

Eine cremige Textur, für eine sanfte Reinigung.



#### HYDRAPHASE LEICHT

Für trockene, feuchtigkeitsarme Haut (XL auch mit LSF 15).



#### HYDRAPHASE REICHHALTIG

Für trockene, sehr feuchtigkeitsarme Haut (XL auch mit LSF 15).



## Die goldenen Regeln im Alltag



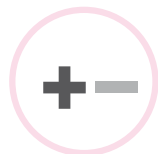
Kosmetische Inhaltsstoffe können bei intoleranter Haut schnell und verstärkt zu allergischen Reaktionen führen.

**TIPP:** Verwenden Sie unbedingt hypoallergene Pflegeprodukte mit einer minimalen Anzahl an Inhaltsstoffen.



Eine einseitige Ernährung wirkt sich auch auf Ihre Haut aus. Es treten Mangelerscheinungen auf.

**TIPP:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und decken Sie wichtige Bausteine wie Zink, Omega 3/6 Fettsäuren und Vitamin E ab.



Starke Temperaturunterschiede können die Haut zusätzliche reizen.

**TIPP:** Heizen Sie Ihre Wohnräume auch zur kalten Jahreszeit nicht unnötig auf und behalten Sie eine konstante Temperatur (ca. 20° C)



**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

Ihr dermatologischer Leitfaden für empfindliche Haut.

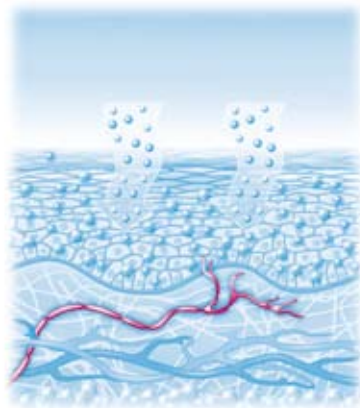
In Zusammenarbeit mit Dr. Mario Graf

Ihre empfindliche Haut ist einzigartig, schenken Sie ihr eine Pflege nach Mass.



**INTOLERANTE,  
ALLERGISCHE HAUT** ●

## Was passiert mit meiner intoleranten Haut? ●●●●



### DEFINITION

Intolerante, oft auch verstärkt empfindliche Haut genannt, reagiert im Vergleich zu normal empfindlicher Haut heftiger und schneller auf äussere Reize.

### URSACHEN

Häufige Reizfaktoren sind:  
Wärme/Kälte; Reibung; Inhaltsstoffe; Medikamente;  
falsche Hautpflege.

### SYMPTOME

Rötungen, Juckreiz, Brennen, verstärkte Spannungs-  
gefühle, Schwellungen.

**PFLEGEBEDÜRFNIS:** Für eine optimale Pflege intoleranter Haut sollten Sie dermatologisch getestete, hypoallergene Produkte mit einer minimalen Anzahl an Inhaltsstoffen verwenden.

## Die passenden Reinigungs- & Pflegeprodukte von La Roche-Posay ●●●●

### 1. REINIGUNG



#### TOLERIANE REINIGUNGSFLUID

Sanfte Gesichtsreinigung  
ohne Abwaschen.



#### TOLERIANE REINIGUNGSGEL

Reinigung mit Wasser,  
trocknet nicht aus.



#### TOLERIANE MONODOSEN

Augen Make-up Entferner.

### 2. PFLEGE



#### TOLERIANE REICHHALTIG

Für trockene Haut.



#### TOLERIANE FLUIDE

Für fettige Haut.



#### TOLERIANE LEICHT

Für normale/Mischhaut.



#### TOLERIANE KÖRPEREMULSION

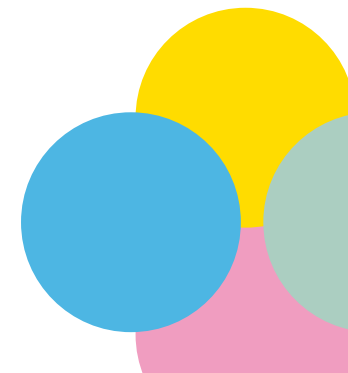
Feuchtigkeitsspende,  
hautberuhigende Emulsion.

### 3. ALS ERGÄNZUNG



#### THERMALWASSER

Beruhigt und erfrischt  
die Haut.





## Die goldenen Regeln im Alltag



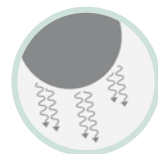
Der Konsum von Alkohol kann zu einer Erweiterung der Blutgefäße führen, welches kurzfristige Rötungen hervorruft.

**TIPP:** Vermeiden Sie übermässigen Alkoholkonsum.



Das Konsumieren von scharfen Gewürzen erhöht zusätzlich die Reizbarkeit der Blutgefäße und provoziert dadurch Rötungen.

**TIPP:** Vermeiden Sie die vermehrte Einnahme von scharfen Gewürzen wie z.B. Chilli, Curry oder Pfeffer.



Übermässige Sonneneinstrahlung führt zu einer starken Reizung der Haut und kann somit zu einer grossflächigen Rötung führen.

**TIPP:** Verwenden Sie Pflegeprodukten mit integriertem UV-Schutz (z.B. Hydraphase XL).



**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

Ihr dermatologischer Leitfaden  
für empfindliche Haut.

In Zusammenarbeit mit Dr. Mario Graf

Ihre empfindliche Haut ist einzigartig,  
schenken Sie ihr eine Pflege nach  
Mass.



**ZU RÖTUNGEN  
NEIGENDE HAUT** ●

## Was passiert mit meiner zu Rötungen neigenden Haut? ●●●●



### DEFINITION

Hautrötungen werden durch eine gesteigerte Hautdurchblutung und/oder erweiterte, oberflächliche Hautgefäße verursacht. Die natürliche Widerstandsfähigkeit der Haut ist geschwächt und die Reizbarkeit der Blutgefäße erhöht.

### URSACHEN

Die häufigsten Ursachen sind: Temperaturunterschiede und/oder UV-Strahlung; hormonelle Gründe; allergische Reaktionen; falsche Hautpflege.

### SYMPTOME

Lokale oder grossflächige Rötungen; helle, feine Haut mit sichtbaren Blutäderchen.

**PFLEGEBEDÜRFNIS:** Sie benötigen Pflege-, und Reinigungsprodukte mit irritationsmildernden und hautgefässtärkenden Inhaltsstoffen, welche die natürliche Widerstandsfähigkeit der Haut erhöhen.

## Die passenden Reinigungs- & Pflegeprodukte von La Roche-Posay ●●●●

### 1. REINIGUNG



#### ROSALIAC REINIGUNGSGEL

Mit Mizellen-Technologie, stärkt die Widerstandsfähigkeit der Haut.

### 2. PFLEGE



#### ROSALIAC

Feuchtigkeitspflege gegen Hautrötungen.



#### LIPIKAR EMULSION

Feuchtigkeitsspendende Körperpflege.

### 3. ALS ERGÄNZUNG



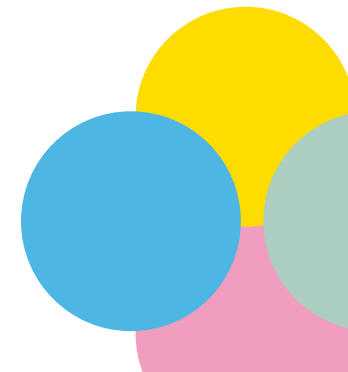
#### THERMALWASSER

Beruhigt und stärkt die Widerstandsfähigkeit der Haut.



#### TOLERIANE KORREKTURPINSEL

Für eine Korrektur lokaler Rötungen.





## Die goldenen Regeln im Alltag



Der Gebrauch von zu aggressiven Reinigungsprodukten zerstört den Hydrolipidfilm der Haut und fördert dadurch ein starkes Austrocknen.

**TIPP:** Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Reinigungsprodukte auf den Verzicht von Seifen- und Duftstoffen.



Die Haut ab 60 ist dünner im Vergleich zu jüngerer Haut und verliert somit schneller an Lipiden und Wasser.

**TIPP:** Verwenden Sie besonders reichhaltige, rückfettende Gesichtspflegeprodukte.



Langes und heisses Duschen/Baden greift den Hydrolipidfilm der Haut an und führt somit zu einem verstärkten Austrocknen.

**TIPP:** Duschen/Baden Sie lieber lauwarm und kurz.  
**TIPP:** Verwenden Sie seifenfreie, rückfettende Reinigungsprodukte (z.B. Lipikar Syndet).



**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

Ihr dermatologischer Leitfaden  
für empfindliche Haut.

In Zusammenarbeit mit Dr. Mario Graf

Ihre empfindliche Haut ist einzigartig,  
schenken Sie ihr eine Pflege nach  
Mass.



**TROCKENE,  
LIPIDARME HAUT** ●



## Was passiert mit meiner trockenen Haut? ●●●●



### DEFINITION

Trockene Haut wird häufig auch als lipidarm bezeichnet. Aufgrund eines Lipidverlusts ist die Hautschutzbarriere geschwächt. Die Hornhaut wird durchlässig und es kommt zu einem Wasserverlust der Haut.

### URSACHEN

Die häufigsten Ursachen sind:  
Kälte/Hitze; Aggressive Pflegeprodukte; UV-Strahlung; Hautalterung.

### SYMPTOME

Raue und schuppige Haut; vermehrte Faltenbildung;  
Juckreiz; Spannungsgefühle.

**PFLEGEBEDÜRFNIS:** Sie benötigen reichhaltige, rückfettende Cremes zur täglichen Pflege, sowie milde, seifen- und duftstofffreie Syndets zur Reinigung Ihres Gesichts.

## Die passenden Reinigungs- & Pflegeprodukte von La Roche-Posay



### 1. REINIGUNG



#### PHYSIOLOGISCHE REINIGUNGSMILCH

Für trockene/ sehr trockene Haut.



#### PHYSIOLOGISCHE REINIGUNGSLOTION

Zum Erfrischen und Beruhigen.

### 2. PFLEGE



#### NUTRITIC 2.5% BIOLIPIDE

Nährende Gesichtspflege für trockene Haut.



#### NUTRITIC 5% BIOLIPIDE

Nährende Gesichtspflege für sehr trockene Haut.



#### NUTRITIC LIPPEN

Feuchtigkeitspflege für trockene Lippen.



#### LIPIKAR EMULSION

Feuchtigkeitsspendende Körperpflege, für trockene Haut.



#### LIPIKAR BALSAM

Rückfettende Körperpflege, für stark trockene Haut.

