

# Hilfe, meine Haut hat Durst!

## Q & A ZU SOMMERLICHER PFLEGE

Was passiert mit der Haut, wenn es ihr an Feuchtigkeit mangelt?

Fehlt der Haut Feuchtigkeit, spannt sie, wirkt fahl und verliert ihren sogenannten „Glow“. Manchmal juckt sie auch, die Hautbarriere wird rissig und neigt zu Knitterfältchen.

### TIPP: HAUTFALTENTEST

Ziehen Sie Ihre Haut am Handrücken kurz hoch und lassen Sie sie nach ein paar Sekunden wieder los. Zieht sie sich sofort zurück, ist Ihr Wasserhaushalt ausgeglichen. Falls nicht: Unbedingt mehr trinken und zu Feuchtigkeitspflege greifen!

Warum braucht meine Haut im Sommer mehr Feuchtigkeit?

Weil Sonne, starker Wind, Klimaanlage, vermehrtes Schwitzen usw. der Haut Feuchtigkeit entziehen. Oft wird auch die Trinkmenge unterschätzt (mehr dazu in unserem „Stay hydrated“-Beitrag in diesem Newsletter!). Trinken ist als Durstlöcher für die Haut jedenfalls die erste Maßnahme, erst dann kommen hochwertige Naturkosmetik-Produkte.

### TIPP: SETZEN SIE AUF WASSERHALTIGE LEBENSMITTEL

Wassermelonen z. B. haben einen Wassergehalt von über 90 %. Außerdem enthalten sie wichtige Mineralien und Vitamine (wie z. B. Beta-Carotin), die die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen können. Somit tun sie unserer Haut doppelt gut.

Was sind die besten Durstlöcher für meine Haut?

Aloe vera, Hyaluron, und Glycerin sind effektive Feuchtigkeitsspender. Sie eignen sich auch für jedes Hautbild egal ob jung, reif, empfindlich oder fettig – denn jede Haut braucht ausreichend Feuchtigkeit, um gesund zu strahlen.

Besteht die Gefahr, dass ich meiner Haut zu viel Feuchtigkeit zuführe?

Nicht wirklich. Versorgt man die Haut über einen langen Zeitraum NUR mit Feuchtigkeit, würde sie das langfristig austrocknen. Ist jedoch immer ein wenig Fett in der Pflege enthalten (und das ist bei den meisten hochwertigen Naturkosmetik-Produkten so), kann die Haut Feuchtigkeit gut speichern und freut sich über den Frischekick.

## Effektive Durstlöcher aus Ihrem Reformhaus®:

### Gesichtsfluid

30 ml  
(100 ml € 149,83)

**AKTION**  
**44,95**



### PROBALANCE Augenpads

4 x 2 Stück

**AKTION**

**19,99**



**AKTION**  
**22,99**

### SENSACEA GESICHTSPFLEGESET

INTENSIVSERUM 50 ml +  
GESICHTSEMULSION 15 ml

### Der After-Sun Pflegetipp

**AKTION**

**11,99**

### Gel

150 ml  
(100 ml € 7,99)



**AKTION**

**9,99**

### Body Lotion

150 ml  
(100 ml € 6,66)

**AKTION**

**11,99**

### Feuchtigkeitspflege

50 ml  
(100 ml € 23,98)