

Stehst Du auch manchmal im Bad und fragst Dich, *wie viel an Produkten* Du wirklich benötigst? Im Dosierungsguide erklären wir Dir, wie Du Deine **Pflege richtig portionierst!**

**KLEINE
DOSIS,
GROSSE
WIRKUNG!**



TROPFEN FÜR TROPFEN

Weniger ist mehr – diese weise Formel ist spätestens jetzt auch in der Hautpflege angekommen. Nach einer Phase mit krassen Wirkstoff-Layerings wird in der Haut- und Körperpflege nun radikal reduziert. Natürlich hat der Pfleretrend der Stunde auch einen Namen: Microdosing! Das Prinzip? Die Pflegemenge wird penibel an den Hauttyp angepasst – das sorgt für einen schonend

wirksamen Effekt! „Sehr kleine Portionierungen sollen Nebenwirkungen und irritierte Haut vermeiden“, so Dr. Susanne Steinkraus, Fachärztin für Dermatologie in Hamburg. Denn durch Überdosierungen kann auch eine gesunde Haut Irritationen zeigen. Rötungen, Juckreiz und Pickelchen sind die Folgen. Das muss nicht sein. Wie Du nun richtig dosierst? Einmal umblättern, wir erklären es Dir! ➔

B

BESONDERS BEI DER GESICHTSPFLEGE NEIGEN WIR SCHNELL ZUR ÜBERPFLEGUNG.

Hier mal eine Maske, da mal eine neue Augenpflege – Dir ist das Pflegesortiment bei Douglas oder auf flaconi.de nicht fremd? Dann bist Du möglicherweise der perfekte Kandidat für eine übermäßige Anwendung. Doch Vorsicht, viele Cremes enthalten hochpotente Wirkstoffe wie Retinol oder Vitamin C. Ihre Wirkweisen sind zwar unumstritten, dennoch kommt nicht jeder mit der Dosierung zurecht (wir sprechen von fiesem Ausschlag). Schuld daran ist die Haut selbst. Sie kann sich durch ein Zuviel überfordert fühlen und ist nicht immer dafür gemacht, mit stark wirkenden Stoffen fertigzuwerden. Daher empfiehlt die Dermatologin, bei der Gesichtspflege auf eine exakte und an „den Hauttyp und das Produkt angepasste Dosierung“ zu achten. Vor allem aggressive Wirkstoffe wie Vitamin A und C können in hoher Dosis schnell Reizungen auslösen. Auch bei Glykol- und Salizylsäure solltest Du „die empfohlene Dosierung nicht überschreiten“. Wirkstoffe sind wörtlich als „wirkende Stoffe“ zu nehmen und mit Augenmaß zu genießen. Uff, klingt heftig? Keine Panik! Wir geben Dir bei der Ermittlung der optimalen Dosis von Augencreme & Co. Nussgrößen als Orientierung.

Eine Haselnussgröße passt perfekt!

Die richtige Dosierung fürs GESICHT

CLEANSER



Eine Haselnuss: ordentlich aufschäumen und im gesamten Gesicht verteilen. *Entfernt abgestorbene Hautschüppchen.*

AUGENCREME



Eine Haselnuss (pro Tag): morgens und abends sanft in Augenpartie klopfen. *Schützt und beugt Fältchen vor.*

SERUM



Eine Haselnuss: behutsam nach der Reinigung in die Haut reiben. *Versorgt auch tiefe Hautschichten mit Feuchtigkeit.*

NACHTCREME



Eine Haselnuss: nach dem Serum einmassieren. *Bewahrt vor nächtlichem Feuchtigkeitsverlust durch Schwitzen.*



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Aufkracken und komplett in die Haut einklopfen!

PERFEKTE DOSIS

Nussgrößen abmessen ist Dir zu aufwendig? Diese Pflegeprodukte sind bereits optimal portioniert

- 1 Beruhigt mit Rosenwasser: „Peachy Micellar Cleansers“ von OMOROVICZA, 60 Pads ca. 45 €, über niche-beauty.com
- 2 Manuka-Honig sorgt für Glow: „Pure Vitality Skin Renewing Cream“ von KIEHL'S, 50 ml ca. 65 €
- 3 Wirkt sofort aufpolsternd: „Hyaluron Boost Konzentrat“ von SCHAEBENS, ca. 2 €
- 4 Leichter Peeling-Effekt, mit Aprikose: „Refreshing Powder Wash“ von KANEBO, 32 Kapseln ca. 35 €
- 5 Biotin glättet die Haut: „Energy and Glow Ampullen“ von BABOR, 14 ml ca. 26 €



**Alle Puristen
voran**
Eine Haselnuss-
größe an
Feuchtigkeits-
creme reicht
vollkommen aus!

D

**DIE HAUT IST UNSER GRÖSSTES
UND SENSIBELSTES ORGAN.**

Auch im Bereich der Körperpflege ist die „Verwendung von sehr kleinen Dosierungen mit der Überlegung, so Nebenwirkungen zu vermeiden“, sinnvoll, meint Dr. Susanne Steinkraus. Zwar ist die Haut in dieser Zone deutlich robuster und wehrt sich seltener gegen Wirkstoffe und Formulierungen, doch auch dort kann es zu Reizungen sowie Schuppungen kommen. Vor allem übermäßiges Peelen greift den natürlichen Säureschutzmantel der Haut an. Nimmst Du dazu noch

massig Duschgel, kann das den Austrocknungsprozess verstärken. Vorsicht! Im Gegenzug kann eine Unterdosierung von Produkten wie Bodylotion dazu führen. „dass die benötigte Wirkstoffkonzentration nicht erreicht wird und das Produkt unwirksam ist“. Wann Du das Minimaldosierungs-Prinzip praktizierst, kommt „auf das Produkt und den Wirkstoff an und sollte individuell entschieden werden“. Da ist Mix and Match unter der Dusche angesagt. Die Nuss-Einheiten geben Dir aber eine ungefähre Einschätzung!

**Die richtige
Dosierung für den
KÖRPER**

DUSCHGEL



Zwei Haselnüsse: unabhängig von der Körpergröße gut emulgieren und überall verteilen. *Reinigt und erfrischt die Haut.*

PEELING



Eine Haselnuss: in Kreisbewegungen unter der Dusche auftragen und warm abspülen. *Entfernt Hautschüppchen.*

BODYLOTION



Drei Walnüsse: nach dem Duschen sorgsam an trockenen Partien wie Knien verteilen. *Erhält das Feuchtigkeits-Depot.*



tipp
Wer sich mit der individuellen Dosierung unsicher ist, kann eine Hautanalyse beim Dermatologen machen lassen





AUCH MASKEN UND INSBESONDERE SHAMPOOS SOLLTEST DU MIT BEDACHT NUTZEN. Schließlich gibt's da noch die Kopfhaut. Und die wird zu häufig vergessen, ist aber nicht weniger sensibel. Allerdings unterscheiden hier Experten zwischen Pflege und Styling. Während die reduzierte Dosierung von Stylingprodukten wie Hitzeschutz dafür sorgt, dass das Haar nicht unnötig belastet wird, gilt bei Pflegeprodukten, dass sie Kopfhaut und heranwachsenden Haarwurzeln etwas Gutes tun. Unsere Expertin erklärt, besonders auf dem Kopf laute das Credo: „Nur bei richtiger Dosierung der Produkte können die enthaltenen Wirkstoffe optimal funktionieren.“ Wir haben da mal ein Beispiel für Dich... Nimmst Du gern ein Repair-Shampoo zur Hand, so sorgt etwa eine walnussgroße Portion davon für genährte und gepflegte Haarlängen. Gleichzeitig wird mit dieser Dosis die Haarwurzel nicht von der reichhaltigen Formulierung überfordert. Hey, optimale Pflegewirkung, kombiniert mit gründlicher Reinigung. So kann Dein Haar gesund wachsen und fettet deutlich weniger. Hört sich nach einer Win-win-Situation an? Finden wir auch! Traurig herunterhängende Haare oder juckende Kopfhaut sind mit diesem Pflgetrend Vergangenheit. Willkommen, langersehntes Rapunzel-Haar!

Die richtige Dosierung für die HAARE

HAARSHAMPOO



Eine Walnuss: zwei Minuten in den Ansatz massieren. *Reinigt die Kopfhaut von Talgrückständen.*

CONDITIONER



Eine Haselnuss: nach dem Shampoo in die Längen und Spitzen geben. *Sorgt für eine geglättete Haarfaser.*

HAARMASKE



Eine Haselnuss: wöchentlich für 30 Minuten ins gesamte Haar geben. *Kräftigt strapaziertes Haar und gibt Glanz.*

HITZESCHUTZ



Zwei Walnüsse: vor jedem Hitzestyling aufsprühen. *Verhindert hitzebedingten Haarbruch und Spliss.*

STYLINGCREME



Eine Haselnuss: kann ins trockene sowie feuchte Haar eingearbeitet werden. *Schenkt Volumen und Halt.*



PRIMA PORTION

Diese Haarprodukte enthalten die perfekte Menge Pflege und nehmen Dir die Dosierung ab

1 Repariert spröde Spitzen: „1 Minute Wunder-Ampulle“ von PANTENE PRO-V, ca. 2 € • **2** Frischt die Haarfarbe auf: „Powermix Shot“ von L'ORÉAL PROFESSIONNEL SÉRIE, ca. 15 € • **3** Kräftigt mit Nelkenöl: „Leave-in-Repair“ von KEVIN MURPHY, 200 ml ca. 38 € • **4** Verleiht Glanz: „Protein Repair Intensive Mask“ von DOUGLAS COLLECTION, 20 ml ca. 2 €

REDAKTION: JULIKA HOLZ; FOTOS: ISTOCK, PEXELS.COM/SHINY DIAMOND (2), PR