

Ich mach' mich schön



Viele Kosmetika enthalten Inhaltsstoffe, welche die Haut reizen oder zu Allergien führen können. Bei empfindlicher Haut sollten deshalb Produkte ohne Duft- und Konservierungsstoffe und Parabene gewählt werden. Betroffene einer Nickelallergie (z.B. in Modeschmuck) sollten auch auf nickelfreie Schminkprodukte achten.

Dekorative Kosmetik

Make-up, Lidschatten, Wimperntusche, Lippenstift und Rouge lassen Sie frisch und gepflegt aussehen. Jedoch enthalten viele Kosmetika Inhaltsstoffe, die zu Allergien oder Reizungen führen können.

- Wechseln Sie die Wimperntusche regelmässig aus, denn durch die Anwendung können Verschmutzungen und Bakterien ins Fläschchen gelangen.
- Wenn Sie ein Produkt erstmals verwenden, wählen Sie immer die kleinste Grösse oder Sie verlangen eine Probe. Manchmal zeigen sich Unverträglichkeiten erst nach längerer Anwendung.
- Gewisse Frauen leiden unter Kosmetik-Akne, deren Ursache ist häufig Paraffinum liquidum. Dieser Inhaltsstoff wird aus Erdöl hergestellt.
- Befreien Sie am Abend das Gesicht unbedingt gründlich von Kosmetikrückständen.



Haare färben

Um nicht auf eine farbliche Veränderung der Haarpracht verzichten zu müssen und unerwünschte, allergische Reaktionen zu vermeiden, können folgende Tipps beachtet werden:

- **Färbemittel wählen, welche keine Allergie-Auslösenden Inhaltsstoffe enthalten.**
- **Helle Farben sind weniger problematisch als dunklere.**
- **p-Phenylendiamin (PPD) verleiht gute Deckkraft und Beständigkeit, kann aber schwere allergische Reaktionen auslösen.**
- **Wasserstoffperoxid wird häufig in Blondiermitteln eingesetzt, erhöht aber das Risiko für Kontaktekzeme.**