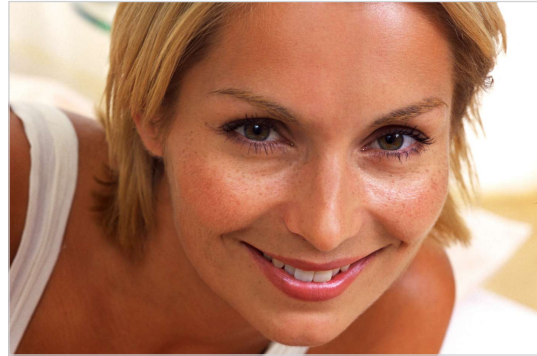


## Hauttest zum Tag der Haut

### Test: Was ist ihr aktueller Hautpflegetyp?

Bitte entscheiden Sie sich für eine Antwort zu den Fragen 1-6. Jede Antwort A gibt 0, jede Antwort B gibt 1, jedes C 2 und jedes D 3 Punkte. Für jedes unter Frage 7 gelistete Hautproblem gibt es einen Punkt.

Addieren Sie nach Beantwortung aller Fragen Ihre Punkte und lesen Sie unter der jeweiligen Summe nach, welcher Winter-Hautpflegetyp Sie sind und wie Sie mit "heiler Haut" durch den Winter kommen.



### Aktueller Hautzustand

#### 1. Wie fühlt sich Ihre Haut zur Zeit an?

- A Glatt, geschmeidig (0 Punkte)
- B An manchen Stellen spannt sie, ist rau (1 Punkte)
- C Stellenweise spannt sie stark, ist rau und schuppt sich sogar (2 Punkte)
- D An vielen Stellen ist die Haut rau und schuppig (3 Punkte)

#### 2. Wie reagiert ihre Haut z.Zt. auf Belastungen?

- A Sie ist völlig unproblematisch und nicht besonders empfindlich (0 Punkte)
- B Selten und nur an bestimmten Stellen rötet sie sich, juckt oder brennt (1 Punkte)
- C Öfters und an besonders belasteten Stellen rötet sie sich, juckt oder brennt (2 Punkte)
- D Sie ist fast immer und an vielen Stellen gereizt mit Rötung, Jucken, Brennen (3 Punkte)

### Aktuelle Belastungen

#### 3. Welchen Klimabelastungen ist Ihre Haut ausgesetzt?

- A Gering: Sie halten sich überwiegend bei Temperaturen zwischen 18 °C und 23 °C bei einer Luftfeuchtigkeit über 50% auf (Luftbefeuchter, häufiges Lüften) (0 Punkte)
- B Mäßig: Sie halten sich oft für 3 – 5 Stunden bei Temperaturen unter 8 °C oder über 30 °C und trockener Luft (Klimaanlage, Heizung ohne Luftbefeuchter) auf (1 Punkte)
- C Stark: Sie halten sich regelmäßig über 2 Stunden bei Kälte unter 8 °C oder für mehr als 5 Stunden bei höheren Temperaturen und trockener Luft auf (2 Punkte)
- D Sehr stark: Sie sind täglich länger Temperaturen unter 8 °C oder über 30 °C oder dauernd trockener Luft ausgesetzt, bzw. dauernd im Wechsel von Kälte und Wärme bzw. bei trockener Luft (3 Punkte)

4. Welchen Umweltbelastungen ist Ihre Haut ausgesetzt?

- A Gering: Sie leben in einem Bereich mit geringer Luftverschmutzung, bei guter Innenraumbelüftung und ohne ständige Belastung durch Zigaretten auch, sind selten der Sonne ausgesetzt und gehen selten oder nie ins Solarium (0 Punkte)
- B Mäßig: Gelegentlich mäßige Luftverschmutzung, zu wenig Lüften der Räume, Belastung durch Zigarettenrauch, Sonne oder Solarium (1 Punkte)
- C Stark: Sie sind häufig und länger mindestens 2 der unter B genannten Belastungen ausgesetzt (2 Punkte)
- D Sehr stark: Sie sind häufig und lange mehr als 2 der unter B genannten Belastungen ausgesetzt (3 Punkte)

Freizeitaktivitäten, die Ihre Haut betreffen \_\_\_\_\_

5. Wie oft steht im Alltag Duschen, Baden, Sport auf Ihrem Freizeitprogramm?

- A Maximal 1x täglich Duschen, 1x pro Woche Baden und bis 2x pro Woche Sport (außer Schwimmen) (0 Punkte)
- B Gelegentlich mehrmals täglich Duschen oder mehrmals pro Woche Baden oder mehr als 2x pro Woche Sport – Schwimmen 1-2x pro Woche (1 Punkte)
- C Regelmäßig mehrmals täglich Duschen oder mehrmals pro Woche Baden und/oder mehr als 2x pro Woche Sport einschl. Schwimmen (2 Punkte)
- D Täglich mehrmals Duschen oder alle 1-2 Tage Baden und/oder alle 1-2 Tage Sport einschl. Schwimmen (3 Punkte)

6. Wie planen Sie Ihre Urlaube?

- A Sie machen Urlaub in gemäßigten Breiten oder Wellness-Urlaub mit Hautpflegeprogramm (0 Punkte)
- B Maximal 2 Wochen Winterurlaub oder Sonnenurlaub (1 Punkte)
- C jeweils 1-2 Wochen Winterurlaub und Sonnenurlaub (2 Punkte)
- D Mehr als 2 Wochen Winterurlaub mit Wintersport oder im Süden und mehr als 2 Wochen Sonnenurlaub im Frühjahr oder Sommer (3 Punkte)

Zusatzpunkte \_\_\_\_\_

7. Leiden Sie unter den folgenden Hautproblemen (wenn ja, je 1 Punkt notieren)?

- Neurodermitis
- Schuppenflechte
- Trockener Haut
- Hautallergien
- Diabetes

## Auswertung

### 0-2 Punkte:

Glückwunsch: Sie haben eine normale, gesunde Haut und sind nur geringen Hautbelastungen ausgesetzt.

Bei Ihnen sollte die richtige Hautpflege den guten Zustand der Haut bewahren, vor allem, wenn Ihre Haut weiter so fit bleiben soll.

Das sebamed Fitness-Programm für Ihre Haut:

Waschen:	sebamed Flüssig Wasch-Emulsion oder seifenfreies Waschstück
Duschen:	sebamed Frische Dusche
Baden:	sebamed VITAL Dusch- und Schaumbad
Haarwäsche:	sebamed Every Day Shampoo
Deo:	sebamed Frische Deos oder sebamed 24h Pflegedeo
Körperpflege:	sebamed Lotion
Gesichtspflege:	sebamed Creme, Spezial Nachtcreme mit Q10 oder ab 30 sebamed Anti-Ageing Hautstraffende Lotion mit Q10 bzw. Aufbau-Creme mit Q10

Bei Pickeln und Mitessern: sebamed clear face

### 3-8 Punkte:

Ihre Haut ist weitgehend gesund, bzw. Sie sind zwar empfindlich, haben mit ihr nur wenige Probleme und/oder sie ist geringen bis mäßigen Belastungen ausgesetzt.

Bei Ihnen geht es vor allem um Vorbeugung gegen Hautprobleme und Abhilfe gegen die bestehenden Störungen.

Das sebamed Schutz- und Pflegeprogramm für Ihre Haut:

Waschen:	sebamed Flüssig Wasch-Emulsion oder seifenfreies Waschstück
bei trockener Haut*:	sebamed Trockene Haut Waschemulsion
Duschen:	sebamed Frische Dusche
bei trockener Haut*:	sebamed Duschöl oder Dusch-Creme
Baden:	sebamed VITAL Dusch- und Schaumbad
Haarwäsche:	sebamed Every Day Shampoo; bei Schuppen Antischuppen-Shampoo
bei trockenem Haar und trockener, empfindlicher Kopfhaut:	sebamed Trockene Haut Pflegeshampoo
Deo:	sebamed 24h Pflegedeo, Deo Balsam sensitive oder for men Deo sensitive
Körperpflege:	sebamed Body Milk / bei sehr trockener Haut sebamed Trockene Haut Pflegelotion
Gesichtspflege:	sebamed Creme, Spezial Nachtcreme mit Q10 oder ab 30 sebamed Anti-Ageing Hautstraffende Lotion mit Q10 bzw. Aufbau-Creme mit Q10 / bei trockener Haut sebamed Trockene Haut Tagescreme und Nachtcreme

Bei Pickeln und Mitessern: sebamed clear face

\*: auch bei Neurodermitis, Schuppenflechte, Diabetes oder Einnahme von Medikamenten, die trockene Haut hervorrufen

9-15 Punkte:

Ihre Haut ist empfindlich oder problematisch. Dazu kommen mäßige bis starke Hautbelastungen. Ihre Haut braucht intensive Pflege und eine Stärkung der hauteigenen Schutzmechanismen durch medizinische Hautpflege.

Das sebamed Schutz- und Pflegeprogramm für Ihre Haut:

Waschen:	sebamed Flüssig Wasch-Emulsion oder seifenfreies Waschstück
bei trockener Haut*:	sebamed Trockene Haut Waschemulsion
Duschen:	sebamed Frische Dusche
bei trockener Haut*:	sebamed Dusch-Creme
Haarwäsche:	sebamed Every Day Shampoo; bei Schuppen Antischuppen-Shampoo
bei trockenem Haar und trockener, empfindlicher Kopfhaut:	sebamed Trockene Haut Pflegeshampoo
Deo:	Deo Balsam sensitive oder for men Deo sensitive
Körperpflege:	sebamed Body Milk / bei sehr trockener Haut sebamed Trockene
Haut Pflegelotion	
Gesichtspflege:	sebamed Creme, Spezial Nachtcreme mit Q10 / bei trockener Haut sebamed Trockene Haut Tagescreme und Nachtcreme

16-23 Punkte:

Ihre Haut ist hochempfindlich und/oder problematisch. Sie ist zusätzlich noch Belastungen ausgesetzt, die ihre Gesundheit und ihr Aussehen beeinträchtigen können. Ihre Haut braucht regelmäßig ein auf ihre natürlichen Funktionen und die aktuellen Probleme abgestimmten intensiven Schutz und aufbauende Pflege.

Das sebamed Schutz- und Pflegeprogramm für Ihre Haut:

Waschen:	sebamed Flüssig Wasch-Emulsion oder seifenfreies Waschstück
bei trockener Haut*:	sebamed Trockene Haut Waschemulsion
Duschen:	sebamed Frische Dusche
bei trockener Haut*:	sebamed Duschöl oder Dusch-Creme
Baden:	sebamed VITAL Dusch- und Schaumbad
Haarwäsche:	sebamed Every Day Shampoo; bei Schuppen Antischuppen-Shampoo
bei trockenem Haar und trockener, empfindlicher Kopfhaut:	sebamed Trockene Haut Pflegeshampoo
Deo:	sebamed 24h Pflegedeo, Deo Balsam sensitive oder for men Deo
Körperpflege:	sebamed Body Milk / bei sehr trockener Haut sebamed Trockene
Haut Pflegelotion	
Gesichtspflege:	sebamed Creme, Spezial Nachtcreme mit Q10 oder ab 30 sebamed Anti-Ageing Hautstraffende Lotion mit Q10 bzw. Aufbau-Creme mit Q10 / bei trockener Haut sebamed Trockene Haut Tagescreme und Nachtcreme