

### **Ausschlag:**

- kühlen mit Aloe Vera o.ä.
- bei juckreiz: Salben und Cremes mit Stoff Antihistaminika
- beim Dermatologen abchecken lassen

### **Trockene Lippen:**

- Vaseline
- Quark oder Honig auftragen
- Peeling mit Öl und Zucker
- Nachts Lippen pflegen, da sich da der Körper regeneriert

### **Herpes:**

- Herpes kühlen
- zinkhaltige Salbe -> mildert Infektion ab & trocknet Herpes aus
- Honig -> kann Verschlimmerung vermeiden
- Virenhemmende Cremes mit Aciclovir und Penciclovir -> können Verlauf verkürzen

### **Gerstenkorn:**

- feuchte Kompresse mit bspw Kamillentee auf entzündetes Auge auflegen
- Wärme zuführen
- antibiotikahaltige Salben oder Augentropfen vom Augenarzt auftragen

# **SOS-Hauttipps**

### **Wunde:**

- Wunde reinigen, mit bspw kaltem Wasser oder Kamillenaufguss
- Zinksalbe -> entzündungshemmend & vermindert die Narbenbildung
- Teebaumöl -> entzündungshemmend
- Honig -> antiseptisch und entzündungshemmend
- große und tiefe Wunden beim Arzt überprüfen lassen

### **Pickel:**

- entzündungshemmende Salbe oder creme, wie Zinksalbe oder Aloe Vera auftragen
- mit Rosenwasser oder Teebaumöl Pickel austrocknen lassen
- vor dem Ausdrücken des Pickels Hände waschen, um weitere Infektionen zu vermeiden

### **Augenringe:**

- Gurke/Schwarz- oder Grüntee für 10 Minuten auf die Augen legen
- genug schlafen und gesund ernähren

### **Gesichtshaare:**

- weniger schmerzhaft, aber kürzer anhaltende Methoden: Rasieren/Enthaarungscreme anwenden
- Für einen langfristigen Effekt: Wachsen/ Fadedentechnik/Laser-Haarentfernung

### **Eingewachsenes Haar:**

- mit einer sterilen Nadel und Pinzette entfernen
- durch regelmäßiges Peelen vorbeugen
- Rasieren umgehen
- beim rasieren Haare in Wuchsrichtung statt gegen die Wuchsrichtung entfernen
- durch Massagen ist Haut weniger anfällig für Irritationen

### **Verbrennungen:**

- mit Wasser kühlen
- Starke und tiefe Verbrennungen mit einem Verband abdecken und beim Arzt abchecken lassen
- bei Blasenbildung, Blase nicht öffnen
- Sonnenbrand mit Quark oder Joghurt aus dem Kühlschrank abkühlen
- Wund- und Heilsalben verwenden
- feuchtigkeitsspendende Produkte -> unterstützen Heilung und verhindern Narben