

Checkliste: 5 häufige Hyaluronsäure-Fehler bei Rosacea

1. Zu hochmolekulare HA reizt die Hautoberfläche

→ Hochmolekulare HA (>1000 kDa) bleibt auf der Haut und kann Spannungsgefühl, Rötungen und Mikroentzündungen bei sensibler Haut fördern.

2. HA-Produkte mit Duftstoffen oder Alkohol

→ Viele Seren enthalten Parfüm, ätherische Öle oder Ethanol – bei Rosacea ein absolutes No-Go. Immer INCI-Liste prüfen!

3. Anwendung auf trockener Haut

→ HA sollte *immer* auf leicht feuchter Haut angewendet werden, sonst kann sie Wasser aus der Haut ziehen statt zu spenden.

4. Zu häufige Anwendung ohne Barrierschutz

→ HA alleine reicht nicht – ohne schützende Lipide kann die Haut austrocknen. Immer mit einer reizarmen Creme abschließen!

5. Falsche Kombination mit aktiven Wirkstoffen

→ Kombinationen mit AHA, BHA oder Vitamin C (L-Ascorbinsäure) können zu viel für Rosacea-Haut sein – Vorsicht bei Layering!

Tabelle: Molekulargewicht & Wirkung von Hyaluronsäure

Typ Hyaluronsäure	Molekulargewicht (kDa)	Wirkung auf die Haut	Eignung bei Rosacea
Hochmolekular (>1000 kDa)	1000–3000	Bildet Film, hydratisiert oberflächlich	 Nur begrenzt geeignet
Mittelmolekular (500–1000)	500–1000	Wirkt in oberen Hautschichten	 Gut verträglich
Niedermolekular (50–500)	50–500	Dringt tiefer ein, erhöht Elastizität	 Günstig bei Barriestörung
Ultraklein (<50)	<50	Sehr tiefenwirksam, kann irritieren	 Vorsicht bei empfindlicher Haut

Empfehlung:

Für Rosacea-Haut am besten **eine Kombination aus mittel- und niedermolekularer HA in reizfreier Rezeptur.**

Reizfreie Aloe-Vera-Kombinationen bei Rosacea

Aloe Vera wirkt **entzündungshemmend, beruhigend und feuchtigkeitsspendend** – ideal bei Rosacea, **sofern ohne reizende Zusätze**. Hier einige bewährte Kombinationen:

Kombination	Wirkung	Anwendung
Aloe Vera + Panthenol	Beruhigt, unterstützt Hautbarriere	Feuchtigkeitsgel
Aloe Vera + Allantoin	Reizlindernd, wundheilend	Tagespflege
Aloe Vera + Squalan	Nicht-komedogene Lipidversorgung	Serum oder Pflegeöl
Aloe Vera + Niacinamid 2–4%	Stärkt die Hautbarriere, reduziert Rötungen	Nachtpflege
Aloe Vera + Haferextrakt	Anti-Juckreiz, entzündungshemmend	Maske oder Toner

Vermeide Kombinationen mit:

- Menthol, Eukalyptus, Zitrusölen
- Alkohol (Alcohol denat.)
- Retinol, AHA/BHA, starkem Vitamin C