

Selbsttest: Welcher Hauttyp sind Sie?

Mit diesem Hauttyp-Test können Sie ganz einfach selbst herausfinden, welcher Hauttyp auf Sie zutrifft.

Dieser Selbsttest dient als erste Orientierung und ist besonders nützlich, wenn Sie überlegen, ihre Hautpflege anzupassen oder einen Termin bei einem Dermatologen wahrzunehmen.

So funktioniert der Test: Beantworten Sie alle Fragen und zählen Sie am Ende, welcher Buchstabe (a–e) am häufigsten vorkommt. Der häufigste Buchstabe verrät Ihren Hauttyp.

01. Wie fühlt sich Ihre Haut nach der Reinigung an?

- a) Angenehm, weder fettig noch trocken
- b) Spannt leicht und fühlt sich trocken an
- c) Fettig und glänzend
- d) Unterschiedlich: In der T-Zone eher fettig, an den Wangen eher trocken
- e) Brennt oder juckt oft nach der Reinigung

02. Wie oft haben Sie mit Unreinheiten zu kämpfen?

- a) Selten oder gar nicht
- b) Fast nie, höchstens mal durch äußere Einflüsse
- c) Häufig, besonders in der T-Zone
- d) Nur in der T-Zone, an den Wangen kaum
- e) Meine Haut reagiert schnell mit Rötungen oder Irritationen

03. Wie sieht Ihre Haut am Ende des Tages aus?

- a) Ganz normal, weder fettig noch trocken
- b) Fühlt sich trocken oder rau an
- c) Stark glänzend, besonders auf Stirn, Nase und Kinn
- d) In der T-Zone glänzend, an den Wangen eher trocken
- e) Oft gerötet oder gereizt

04. Wie reagiert Ihre Haut auf wechselnde Temperaturen?

- a) Kaum Veränderungen, bleibt relativ gleich
- b) Wird bei Kälte oft rissig oder schuppig
- c) Neigt bei Wärme zu starkem Glanz und Unreinheiten
- d) In der T-Zone ölig, an den Wangen eher trocken
- e) Sehr empfindlich gegenüber Hitze, Kälte oder Wind

05. Wie gut bleibt Feuchtigkeit in Ihrer Haut erhalten?

- a) Fühlt sich immer ausgeglichen an
- b) Sehr schlecht, Feuchtigkeitscremes werden schnell aufgesogen
- c) Ich brauche kaum Feuchtigkeitscreme, da meine Haut immer leicht ölig ist
- d) In der T-Zone fettig, an den Wangen brauche ich zusätzliche Feuchtigkeit
- e) Meine Haut fühlt sich oft gereizt oder trocken an, selbst nach dem Eincremen

Auswertung des Hauttyp-Tests:

Überwiegend A: Normale Haut – Ihre Haut ist ausgeglichen, hat feine Poren und benötigt wenig spezielle Pflege.

Überwiegend B: Trockene Haut – Ihre Haut produziert zu wenig Talg und verliert schnell Feuchtigkeit, was Spannungsgefühle verursacht.

Überwiegend C: Fettige Haut – Ihre Haut produziert zu viel Talg, was oft zu einem öligen Glanz und Unreinheiten führt.

Überwiegend D: Mischhaut – Ihre Haut ist in der T-Zone fettig, während die Wangenpartie trockener ist.

Überwiegend E: Empfindliche Haut – Ihre Haut reagiert schnell auf äußere Einflüsse und benötigt besonders milde Pflegeprodukte.

Hinweis: Dieser Selbsttest gibt eine erste Einschätzung. Für eine präzisere Bestimmung ist eine professionelle Hautanalyse bei einem Dermatologen oder Kosmetiker sinnvoll. Diesen Selbsttest können Sie sich speichern, denn es ist von Vorteil, wenn Sie ihre Haut selber besser einschätzen können.