

www.stylesy.de/thema/hautpflege



E-BOOK
RATGEBER

HAUTPFLEGE

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Schöne und gesunde Haut | 3 |
| 2 | Gesunde Haut mit der richtigen Pflege..... | 3 |
| 2.1 | Hauttypen | 4 |
| 2.2 | Reinigung und Hautpflege | 4 |
| 2.3 | Normale Haut | 5 |
| 2.4 | Trockene Haut | 5 |
| 2.5 | Empfindliche Haut | 6 |
| 2.6 | Fettige Haut | 6 |
| 2.7 | Mischhaut | 7 |
| 2.8 | Reife Haut | 8 |
| 3 | Was tun bei Hautproblemen? | 8 |
| 3.1 | Unreine Haut | 8 |
| 3.2 | Akne | 9 |
| 3.3 | Hautausschlag..... | 10 |
| 3.4 | Hautrötung/Hautreizung | 10 |
| 3.5 | Pigmentflecken | 11 |
| 3.6 | Altersflecken | 11 |
| 3.7 | Krampfadern und Besenreiser..... | 12 |
| 3.8 | Narben | 13 |
| 4 | Auswahl der richtigen Hautpflegeprodukte..... | 13 |
| 4.1 | Creme | 14 |
| 4.2 | Feuchtigkeitscreme | 15 |
| 4.3 | Bodylotion..... | 15 |
| 4.4 | Körperbutter | 16 |
| 4.5 | Handcreme | 16 |
| 4.6 | Hautöl | 16 |
| 4.7 | Gesichtsreinigung, Peelings und Masken | 17 |
| 4.8 | Seife und Duschgel | 18 |
| 4.9 | Badezusätze | 18 |
| 5 | Ernährung | 19 |
| 6 | Fazit..... | 20 |

1 Schöne und gesunde Haut

Unsere Haut ist der Spiegel unserer Seele, sagt man. Tatsächlich kann man ihr meist leicht ansehen, wie wir uns fühlen und wie wir mit uns selbst umgehen. Wenn wir uns selbst nicht gut behandeln, hinterlässt das seine Spuren auf unserer Haut, ebenso wie belastende Lebensereignisse oder schädliche Umwelteinflüsse. Die Haut ist nicht nur das größte Organ unseres Körpers, sondern bildet auch dessen Schutzschild vor schädlichen Umwelteinflüssen. Sie hindert UV-Strahlen daran, in den Körper einzudringen, schützt vor Trockenheit und Kälte und wehrt Krankheitserreger ab.

Wer darauf achtet, sich gesund zu ernähren, Stress zu vermeiden und ausreichend zu schlafen, stärkt nicht nur die Gesundheit des Körpers als solchem, sondern tut damit auch seiner Haut etwas Gutes. Sie bleibt dadurch straff und elastisch und weist einen gesunden, ebenmäßigen Teint auf. Natürlich lassen sich im Leben nicht alle Belastungen vermeiden. Mit der richtigen Pflege kann man aber dafür sorgen, dass auch Problemhaut wieder gesund und schön wird, und die Zeichen der Zeit abmildern.

2 Gesunde Haut mit der richtigen Pflege

Im Alltag ist unsere Haut vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Heizungsluft trocknet sie aus, Umweltgifte und Schadstoffpartikel greifen sie an und UV-Strahlen zerstören die inneren Strukturen ihrer Zellen. Diesen Belastungen müssen wir aber nicht hilflos gegenüberstehen. Indem wir uns gesund und vitaminreich ernähren und ausreichend trinken, stärken wir die Haut von innen heraus.

Aber auch von außen können wir viel für gesunde Haut tun. Mit regelmäßiger Hautpflege unterstützen wir ihre natürliche Schönheit. Wichtig ist dabei allerdings, dass diese Pflege auf unseren Hauttyp und dessen individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Mit den falschen Pflegemitteln kann man leicht bestehende Probleme verstärken oder sogar neue hervorrufen. Bei dem schier unermesslichen Angebot an den unterschiedlichsten Reinigungs- und Pflegemitteln ist es natürlich nicht immer leicht, die optimale Pflege für einen selbst zu finden. Die Suche lohnt sich aber, denn mit der richtigen Hautpflege wird trockene Haut wieder weich und zart, empfindliche Haut beruhigt sich und fettige, unreine Haut wird glatt und feinporig.

Wer sich unsicher ist, welchen Hauttyp er hat und welche Pflege dafür geeignet ist, oder wer über stärkere Hautprobleme leidet, sollte sich auf jeden Fall von einer erfahrenen Kosmetikerin oder einem Hautarzt beraten lassen. Denn auch Hauterkrankungen muss man nicht als Schicksal hinnehmen, sondern kann sie mit der passenden Pflege wirksam bekämpfen oder zumindest lindern. Das Gleiche gilt auch für die Veränderungen, die das

Alter mit sich bringt. Wenn man beizeiten mit der richtigen Pflege beginnt, kann man der Bildung von Falten und der langsamen Erschlaffung der Haut wirksam entgegenreten. Ganz egal, welchen Hauttyp man hat - mit der richtigen Hautpflege kann man bis ins hohe Alter schöne und gesunde Haut haben.

2.1 Hauttypen

Genauso individuell wie wir selbst ist auch unsere Haut. Sie benötigt deshalb eine auch ganz individuell abgestimmte Pflege. Nur wenige besitzen eine ebenmäßig schöne Haut, die weder zu trocken noch zu fettig ist, keine Hautunreinheiten oder Fältchen aufweist und den Strapazen des Alltags standhält. Mit der richtigen Pflege können aber auch bei allen anderen Hauttypen bestehende Probleme gelindert oder sogar beseitigt werden, so dass man sich in seiner Haut rundum wohlfühlen kann.

Einer Anwendung von Hautpflegeprodukten sollte die Bestimmung des Hauttyps unbedingt vorausgehen. Die unsachgemäße Behandlung der Haut könnte sonst unter Umständen mehr schaden als nutzen. Der Hauttyp ist genetisch festgelegt. Nach bestimmten Kriterien kann die Einordnung in eine der Hauttypologien meist genau erfolgen.

Das Aussehen der Haut hängt stark von der Talgproduktion ab. Umwelteinflüsse und Lebensgewohnheiten spielen auch eine Rolle. Jede Haut erhält aber auch durch hormonelle und Witterungseinflüsse ihr charakteristisches Aussehen. In der täglichen Praxis sind vor allem die trockenen und fettigen Hauttypen von Bedeutung. Trockene Haut ist meist sehr zart und feinporig, unter einem Feuchtigkeitsmangel leidend. Der Fachbegriff hierfür lautet Sebestase. Fettige Haut zeigt sich meist grobporig und glänzend, der Fachbegriff für die Erscheinungsformen fettiger Haut wird auch als Seborrhö bezeichnet.

Der normale Hauttyp hingegen ist ausgeglichen weder trocken noch zu feucht. Normale Haut ist deshalb auch von den Pflegeeigenschaften am unkompliziertesten. Der empfindliche Hauttyp ist feinporig und neigt zu Rötungen und Trockenheit. Akne Haut ist leicht an den Papeln und Pusteln erkennbar, Mischhaut schließlich ist durch abwechselnd trockene und fettige Partien gekennzeichnet. Typisch ist eine sogenannte fettige T Zone an Kinn, Nase und Stirn bei gleichzeitigen trockenen Wangenpartien.

2.2 Reinigung und Hautpflege

Die einzelnen Hauttypen erfordern auch immer eine auf sie abgestimmte Reinigung und Hautpflege. Der natürliche Säureschutzmantel der Haut ist notwendig, um die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen zu bewahren. Reinigung und Hautpflege sollen den Säureschutzmantel stabilisieren und nicht zerstören. Leider ist jedoch manchmal das Gegenteil der Fall. So kann zum Beispiel zu häufiges Waschen ein Grund für die negative Beeinflussung des Säureschutzes sein.

Man sollte auch nicht vergessen, dass bestimmte Lebensphasen aufgrund hormoneller Umstellungen einer ganz besonderen Hautpflege bedürfen. Hierzu zählen bei Frauen insbesondere die Pubertät und der Eintritt in die Wechseljahre. Männerhaut hat wiederum andere Bedürfnisse bei Reinigung und Pflege. Die breite Palette guter Kosmetika bietet die Möglichkeit einer individuellen Zusammenstellung eines Reinigungs- und Pflegeprogrammes. Hierdurch kann die Haut bestens mit Allem versorgt werden, was sie zum Schönsein benötigt.

2.3 Normale Haut

Die Bezeichnung normale Haut ist eigentlich eine Untertreibung, denn sie stellt das Ideal dar, das von kaum jemandem erreicht wird. Normale Haut ist glatt und samtweich, sie weist keinerlei Unregelmäßigkeiten auf und widersteht problemlos allen belastenden Umwelteinflüssen wie Sonne, Kälte und Heizungsluft.

Trotzdem sollte man nicht auf eine sorgsame Hautpflege verzichten, denn mit dem Alter oder in Stresssituationen kann es auch bei ansonsten problemloser Haut zu negativen Veränderungen kommen. Obwohl normale Haut im Allgemeinen alle kosmetischen Produkte gut verträgt, ist es dabei wichtig, es mit der Hautpflege nicht zu sehr zu übertreiben. Auf eine mehrmals tägliche Reinigung oder zu fetthaltige Produkte, reagiert auch normale Haut mit Reizungen und Störungen des natürlichen Säureschutzmantels. Raue, brennende Stellen und Hautunreinheiten können die Folge sein.

Optimal ist eine ausgewogene Mischung von Substanzen, die Feuchtigkeit spenden und leicht rückfettend wirken. Neben den Grundlagen der Schönheitspflege wie dem abendlichen Abschminken sollte natürlich auch der Sonnenschutz nicht vernachlässigt werden, um die Haut vor vorzeitiger Alterung zu schützen.

2.4 Trockene Haut

Trockene Haut lässt sich nur in extremen Fällen von außen erkennen. Zu große Trockenheit macht sich vor allem durch ein unangenehmes Spannungsgefühl sowie juckende, raue Stellen bemerkbar. Hervorgerufen wird sie durch eine Störung des Lipidmantels, den gesunde Haut normalerweise vor Umwelteinflüssen schützt.

Ohne diesen Schutzmantel wirken Sonne, Hitze und Luftverschmutzung ungehindert auf die Haut ein, so dass sie überdurchschnittlich viel Feuchtigkeit verliert. Es ist deshalb wichtig, bei der Hautpflege darauf zu achten, dass die Pflegemittel keine Stoffe enthalten, die zusätzlich einen fettlösenden Effekt haben. Zu diesen Stoffen zählen beispielsweise alle Arten von Alkohol und starke Duftstoffe. Im Alltag genügt es vollkommen die Haut einmal am Tag sanft zu reinigen, vorzugsweise am Abend, damit die Haut sich über Nacht beruhigen kann. PH-neutrale Produkte tragen zusätzlich zu einer schonenden Reinigung bei. Fettreiche Cremes

und Lotionen ergänzen den natürlichen Schutzmantel der Haut und binden die Feuchtigkeit. Für eine zusätzliche Pflege können wasserbindende Inhaltsstoffe wie Urea oder Glycerin sorgen.

Im Winter ist trockene Haut besonderen Belastungen ausgesetzt. In der kalten Jahreszeit verringert sich nicht nur die natürliche Talgproduktion, sondern auch der ständige Wechsel von feuchtkalter Außenluft und trockener Heizungsluft sorgt dafür, dass die Widerstandsfähigkeit der Haut herabgesetzt wird. Es können leicht unschöne juckende und schuppige Stellen entstehen, in die sogar Keime eindringen können. Deshalb sollte sich die Hautpflege den sinkenden Temperaturen anpassen. Besonders das Gesicht und die Hände, die ungeschützt der Witterung ausgesetzt sind, benötigt in dieser Zeit eine reichhaltigere Pflege. Wer eine sehr empfindliche Haut hat oder zu Rötungen neigt, kann auch spezielle Kälteschutzcremes verwenden.

2.5 Empfindliche Haut

Trockene Haut ist häufig gleichzeitig auch sehr empfindlich, aber auch bei allen anderen Hauttypen können gelegentlich oder dauerhaft Irritationen auftreten. Auf Schadstoffe und Witterungseinflüsse reagiert sensible Haut rasch mit Rötungen, Schuppen und schmerzhaften Rissen. Es ist deshalb wichtig, von vorneherein alles zu meiden, was die Haut reizen könnte. Besonders auf Produkte, die Alkohol, künstliche Konservierungsstoffe oder Parfüm enthalten, sollte man eher verzichten.

Empfehlenswert sind dagegen Naturkosmetika, sofern sie keine starken ätherischen Öle enthalten. Um empfindliche Haut optimal zu pflegen, ist es wichtig, bei der Auswahl der Cremes und Lotionen darauf zu achten, dass sie den körpereigenen Säureschutzmantel nicht zusätzlich belasten. Stärken kann man ihn mit Produkten, die Panthenol, Nachtkerzenöl oder Mandelöl enthalten. Extrakte aus Kamille oder Ringelblume wirken darüber hinaus auch beruhigend und entzündungshemmend. Auch vor UV-Strahlen sollte empfindliche Haut besonders geschützt werden. Die üblichen Sonnenschutzmittel mit chemischen Lichtfiltern sind für sensible Haut meist ungeeignet. Zuverlässigen Schutz bieten Produkte, die Titanoxide enthalten, das sich wie ein weißer Schutzfilm auf der Haut verteilt und die schädliche Strahlung reflektiert.

2.6 Fettige Haut

Was der trockenen Haut fehlt, hat die fettige Haut im Übermaß. Auch wenn die Haut keinen besonderen Belastungen ausgesetzt ist, produzieren ihre Talgdrüsen viel zu viel Fett. Besonders betroffen sind meist das Gesicht und die Kopfhaut. Fettige Haut kann aber auch an allen anderen Stellen des Körpers mit Ausnahme der Handinnenflächen und Fußsohlen auftreten. Ölig glänzende Stellen sind aber nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern können sich auf Dauer auch auf die Gesundheit der Haut auswirken.

Wenn die Hautoberfläche stets von einem starken Fettfilm bedeckt ist, kann sich nicht nur die oberste Hautschicht verdicken, sondern wird auch die Durchblutung gestört. Die verstopften Poren vergrößern sich und es entstehen Hautunreinheiten, die verschiedenen Keimen eine Angriffsfläche bieten. Deshalb benötigt auch fettige Haut, die manchmal so robust und strapazierfähig wirkt, eine gründliche, auf die Ursachen abgestimmte Pflege. Mindestens zweimal täglich sollte fettige Haut gründlich gereinigt werden. Wenn man zu Pickeln und Mitessern neigt, empfiehlt sich dafür ein antibakterielles Waschgel. Auch ein alkoholhaltiges Gesichtswasser entfernt den überschüssigen Talg und ein regelmäßiges Peeling beugt Hautunreinheiten vor.

Da auch fettige Haut schädlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt ist, sollte auch sie mindestens einmal am Tag eingecremt werden. Dabei sollte man aber darauf achten, dass das Produkt nur wenig Fett enthält. Ideal sind leichte Cremes und Lotionen mit antibakteriell wirkenden Inhaltsstoffen. Auch Milchsäure und Urea wirken sich positiv auf den Feuchtigkeitshaushalt der Haut aus. Für sehr empfindliche Haut, die zu Entzündungen neigt, gibt es auch Cremes auf der Basis von Heilkräutern wie beispielsweise Ringelblume.

2.7 Mischhaut

Eine besondere Herausforderung stellt Mischhaut dar, bei der an unterschiedlichen Stellen der Haut mitunter völlig einander entgegengesetzte Probleme auftreten. Am verbreitetsten ist die Kombination von normaler bis sehr trockener Haut in der Wangenregion, am Hals und in der Augenpartie und fettiger Haut an der Stirn, auf der Nase und am Kinn. Dieser auch T-Zone genannte Bereich neigt außerdem zu Mitessern und Pickeln. Die richtige Hautpflege kann deshalb leicht zu einem Balanceakt werden.

Zwar gibt es einige Pflegeprodukte, die als speziell für Mischhaut geeignet ausgewiesen werden. Da Mischhaut aber individuell ganz unterschiedlich sein kann, kommt damit meist ein Hauttyp zu kurz. Auch wenn es etwas zeitaufwändiger sein mag, ist es deshalb sinnvoll, jedem Bereich eine darauf abgestimmte Pflege zukommen zu lassen. Für die Reinigung eignet sich am besten ein sanftes pH-neutrales Waschgel. Die T-Zone sollte danach zusätzlich mit einem alkoholhaltigen Gesichtswasser gereinigt werden. Auch ein gelegentliches Peeling in diesem Bereich ist empfehlenswert. Um eine Überfettung der ohnehin fettigen T-Zone zu vermeiden, sollten im Anschluss an die Hautreinigung unterschiedliche, an den jeweiligen Hauttyp angepasste Cremes verwendet werden.

Besonders die Augenpartie benötigt eine reichhaltige Pflege, damit keine vorzeitigen Falten entstehen. Die Haut an Kinn, Nase und Stirn dagegen benötigt sehr leichte, antibakteriell wirkende Cremes. Ein weiteres Problem bei Mischhaut ist, dass sie sich im Laufe der Jahreszeiten und mit fortschreitendem Alter immer wieder sehr verändern kann. Wer langfristig gesunde und schöne Haut haben möchte, sollte sie deshalb stets genau beobachten und sofort auf alle Veränderungen reagieren.

2.8 Reife Haut

Mit dem Alter setzen unserer Haut nicht nur die Belastungen des Alltags immer mehr zu, sondern es sorgen auch hormonelle Veränderungen im Körper dazu, dass die Haut dünner, empfindlicher und trockener wird. Außerdem nimmt die Elastizität der Haut ab und es entstehen Falten. Leider kann man bereits bestehende Falten selbst mit der besten Hautpflege nicht mehr vollständig beseitigen. Deshalb ist es wichtig, möglichst frühzeitig mit einer altersangepassten Pflege der Haut zu beginnen.

Moderne Anti-Aging-Produkte enthalten neben feuchtigkeitsspendenden Stoffen wie Glycerin und Urea auch verschiedene Substanzen, die aktiv der Hautalterung entgegenwirken können. Silizium festigt die Haut, Magnesium fördert die Sauerstoffversorgung und Kalzium unterstützt die Zellerneuerung. Zusätzlich sorgt Retinol für eine Straffung der Haut und Ceramide stärken den hauteigenen Säureschutzmantel. Da ein nicht unbeträchtlicher Teil der Falten von UV-Strahlen verursacht wird, ist jetzt auch ein zuverlässiger Sonnenschutz wichtiger denn je. Wer dann noch darauf achtet sich vitaminreich zu ernähren, sich regelmäßig bewegt und hautschädigende Dinge wie Rauchen und Schlafmangel möglichst meidet, kann auch bis ins hohe Alter hinein noch schöne und gesunde Haut haben.

3 Was tun bei Hautproblemen?

Kaum jemand bleibt im Laufe seines Lebens von dem einen oder anderen Hautproblem verschont. In der Jugend sprießen die Pickel, im Arbeitsleben setzen unserer Haut Stress und Heizungsluft zu, in den Wechseljahren macht die Hormonumstellung die Haut dünner und empfindlicher und im Alter plagen uns Falten und Altersflecken. Egal welche Belastungen vorliegen - regelmäßige und konsequente Pflege mit Produkten, die den individuellen Bedürfnissen der Haut entsprechen, kann im Allgemeinen diesen Hautproblemen entgegenwirken oder sie zumindest lindern.

Bei gravierenden Hautproblemen, bei der die herkömmliche Hautpflege versagt, oder Hauterkrankungen wie Akne, Schuppenflechte oder Gürtelrose sollte man selbstverständlich einen Hautarzt um Rat fragen. Mit medizinischer Hautpflege kann man aber auch in diesen Fällen durchaus beschwerdefreie, schöne Haut haben.

3.1 Unreine Haut

Unreine Haut gilt zu Unrecht als ein Problem, das nur Jugendliche haben. Natürlich treten in der Pubertät bei vielen gehäuft Pickel und Mitesser auf. Das gilt aber auch für andere Lebensphasen mit großen hormonellen Veränderungen wie z.B. Schwangerschaft und

Wechseljahre. Auch Stress, falsche Ernährung und andere schädliche Umwelteinflüsse können zu Hautunreinheiten führen.

In der Regel treten Pickel und Mitesser bei fettiger Haut auf. Durch die übermäßige Talgproduktion verstopfen die Poren und es sammeln sich in ihnen Schmutzpartikel und Bakterien. Bleibt die Pore nach oben offen, spricht man von einem Mitesser. Wenn sich über der verschlossenen Pore ein weißliches und eventuell sogar entzündetes Bläschen bildet, ist ein Pickel entstanden. Bei der Reinigung und Pflege sollte man deshalb darauf achten, dass die Produkte nicht nur entfettend, sondern auch entzündungshemmend wirken. Mit Hilfe von regelmäßigen Peelings können auch Hautschüppchen und tief sitzender Schmutz entfernt werden.

Allerdings sollte man unreine Haut auch nicht zu rabiät behandeln, da durch eine übermäßige Pflege der natürliche Säureschutzmantel der Haut zerstört wird und zusätzliche Hautirritationen hervorgerufen werden können. Außerdem reagiert bereits belastete Haut auf manche Inhaltsstoffe von Kosmetika und Pflegeprodukten sehr empfindlich. Auf gar keinen Fall sollte man versuchen, Pickel und Mitesser selbst auszudrücken. Dadurch kann nicht nur die Hautoberfläche beschädigt werden, sondern es ermöglicht Bakterien häufig sogar erst das Eindringen in die verstopfte Pore. Schmerzhaftes Entzündungen und die Bildung unschöner Narben können die Folge sein. Wenn man mit der Anwendung handelsüblicher Pflegemittel keinen Erfolg erzielt, sollte man sich deshalb lieber an eine erfahrene Kosmetikerin wenden.

3.2 Akne

Akne darf nicht mit Pickeln und Mitessern verwechselt werden, die aufgrund von unreiner Haut entstehen. Vielmehr handelt es sich bei Akne um eine echte Hauterkrankung. Die Poren produzieren nicht nur zu viel Talg, sondern verhornen auch noch zusätzlich. Auch ohne eine übermäßige Zahl an Bakterien entzünden sich die Poren, und wenn eine Behandlung ausbleibt, kann es neben Juckreiz, Rötungen und Schwellungen der betroffenen Hautbereiche auch zu Komplikationen wie Schmierinfektionen, Lymphknotenschwellungen und starkem Fieber kommen. Außerdem bilden sich ohne Behandlung meistens sehr unschöne Narben. Deshalb sollte man auf keinen Fall zu aggressiven Reinigungsmitteln greifen oder gar die Haut übermäßig waschen.

Selbst kosmetische Behandlungen beseitigen allerhöchstens die Symptome. Deshalb empfiehlt es sich auch bei milder schweren Fällen von Akne einen Hautarzt aufzusuchen. Mit medizinischen Schälkuren und einer gezielten Medikamentengabe werden die Ursachen bekämpft, so dass man auch bei einer schweren Akne bald wieder schöne und gesunde Haut haben kann.

3.3 Hautausschlag

Kaum jemand bleibt im Laufe seines Lebens von ihnen verschont - Hautausschläge, die nicht nur unangenehm und lästig sein können, sondern auch in den verschiedensten Formen auftreten. Auch die Ursachen können sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von harmlosen Pflegefehlern über Unverträglichkeiten bis hin zu ernst zu nehmenden Erkrankungen. Deshalb sollten auch harmlos erscheinende Ausschläge nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Am weitesten verbreitet sind raue, trockene Ausschläge, die meist dadurch entstehen, dass es ohnehin trockener Haut an der notwendigen Pflege fehlt. Wenn diese Ausschläge konsequent mit feuchtigkeitsspendenden Mitteln eingecremt werden, regeneriert sich die Haut aber in kurzer Zeit.

Wenn dies nicht der Fall ist, die trockenen Stellen an leichte Gänsehaut erinnern oder der Ausschlag von Juckreiz begleitet ist, kann es sich auch um ein Trockenekzem handeln. Hier gilt es zunächst von einem Arzt die Ursachen abklären zu lassen. Häufig handelt es sich dabei um allergische Reaktionen oder Unverträglichkeiten gegen Stoffe, mit denen die Haut im Alltag in Berührung kommt. Wenn man dies in der persönlichen Lebensführung berücksichtigt, steht gesunder und schöner Haut nichts im Wege.

Raue, schuppige Haut kann ebenfalls eine Folge von starkem Feuchtigkeitsmangel sein. Wenn die Beschwerden aber schubweise auftreten und nicht auf herkömmliche Pflegemittel ansprechen, besteht die Möglichkeit, dass es sich dabei um Schuppenflechte oder Neurodermitis handelt. Ein eher feuchter, juckender oder schmerzender Ausschlag mit Bläschen und Pusteln wird nahezu ausschließlich von einer Erkrankung hervorgerufen. Neben den klassischen Kinderkrankheiten zählen dazu bakterielle Infektionen, Nesselsucht und Gürtelrose. Auch Allergien und die Unverträglichkeit mancher Medikamente können sich so äußern. Es ist auf jeden Fall immer sinnvoll, plötzlich auftretende oder lang anhaltende Ausschläge von einem Arzt begutachten zu lassen.

3.4 Hautrötung/Hautreizung

Auch wenn sie ähnlich erscheinen mögen, müssen Hautrötungen klar von Ausschlägen abgegrenzt werden. Bei Hautrötungen handelt es sich in der Regel um kleinere, farblich veränderte Hautbereiche. Selten können auch größere Bereiche betroffen sein und Pusteln und Quaddeln auftreten.

Anders als bei Ausschlägen spielt bei Hautrötungen mangelnde Pflege keine Rolle. In harmlosen Fällen werden sie durch Aufregung, Stress oder hormonelle Veränderungen verursacht und verschwinden wieder von alleine, wenn diese Faktoren wegfallen. Auch manche Kosmetika, Nahrungsmittel oder Medikamente können Hautrötungen hervorrufen, die, sobald der Auslöser ermittelt worden ist, in Zukunft vermieden werden können. Wenn

die Haut zusätzlich zu der Rötung auch gereizt reagiert oder nässende Bläschen aufweist, steckt immer eine Behandlungsbedürftige Erkrankung dahinter.

Die möglichen Ursachen reichen von einer Sonnenallergie über Infektionen der Haut bis hin zu inneren Erkrankungen. Nur wenn diese Ursachen behandelt werden, kann sich die Haut wieder regenerieren. Wenn man versucht, Hautreizungen selbst mit Hausmitteln oder herkömmlichen Pflegeprodukten zu beseitigen, kann das mitunter sehr negative Folgen haben.

3.5 Pigmentflecken

In Romanen und Familienfilmen findet man häufig rothaarige Kinder, die wegen ihrer Sommersprossen besonders keck wirken. An unserem eigenen Körper empfinden wir Pigmentflecken meistens eher als störend, auch wenn wir ansonsten glatte und schöne Haut haben. Bei Pigmentflecken handelt es sich um eine an sich völlig harmlose Störung eines normalen Vorgangs. Zum Schutz gegen schädliche UV-Strahlen bildet die Haut den Farbstoff Melanin, der sie dunkler werden lässt.

Wenn man aber von Natur aus eher helle Haut hat, werden einzelne Zellen von der Sonne häufig zu sehr zur Melaninbildung angeregt als die sie umgebende Haut. Entsprechend entstehen Pigmentflecken in der Regel in Bereichen, die besonders im Sommer ständig der Sonne ausgesetzt sind wie Gesicht, Dekolleté und Hände. Mit einem guten Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor lässt sich die Bildung von Pigmentflecken leicht vermeiden oder zumindest verlangsamen. Sind bereits welche vorhanden, ist es recht aufwändig, sie wieder zu beseitigen.

In leichten Fällen helfen Bleichcremes, die teilweise frei verkäuflich erhältlich sind. Bei dunkleren oder großflächigeren Verfärbungen sind vom Hautarzt durchgeführte chemische Peelings das Mittel der Wahl. Diese basieren meist auf verschiedenen Fruchtsäuren und entfernen die abgestorbenen Zellen der obersten Hautschicht, was insgesamt aufhellend wirkt. Noch intensiver wirken Peelings, die Hydrocortison und Hydrochinon enthalten. Diese sind allerdings nicht für empfindliche Haut geeignet, da sie sie stark reizen können. Wenn die Pigmentflecken sehr dunkel oder sehr hartnäckig sind, hilft nur eine Laserbehandlung. Wer sich mit seinen Pigmentflecken aussöhnen kann und sie nicht entfernen lässt, sollte die betroffenen Hautbereiche trotzdem regelmäßig von einem Hautarzt untersuchen lassen. Nur so lassen sich frühzeitig Veränderungen erkennen, wie sie für Hautkrebs typisch sind.

3.6 Altersflecken

Auch wenn Altersflecken den in jüngeren Jahren auftretenden Pigmentflecken ähneln, haben sie doch eine andere Ursache. Mit fortschreitendem Alter summieren sich minimale und von außen nicht bemerkbare Hautschäden, die von UV-Strahlung verursacht werden. Als

Reaktion darauf verdickt sich die Haut an einzelnen Stellen, was eine stärkere Konzentration von Melanin an dieser Stelle zur Folge hat. Dieser Vorgang ist völlig harmlos und tritt beispielsweise auch bei älteren Hunden und Katzen auf. Deshalb sind Altersflecken auch in keinster Weise behandlungsbedürftig.

Wer aber darauf Wert legt, auch im Alter einen ebenmäßigen Teint und glatte, schöne Haut zu haben, kann versuchen sie mit Bleichcremes oder chemischen Peelings aufhellen. Am wirksamsten ist die Lasertherapie, bei der die Melanin bildenden Zellen zerstört werden.

Wer von Anfang an der Entstehung von Altersflecken vorbeugen möchte, sollte in der warmen Jahreszeit stets einen hochwertigen Sonnenschutz mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Außerdem sollte man grundsätzlich auf eine gesunde Lebensweise achten, da sich zum Beispiel Alkohol und Nikotin negativ auf die Hautalterung auswirken.

3.7 Krampfadern und Besenreiser

Krampfadern und Besenreiser sind nicht nur unschön, sondern zeigen auch grundlegende Probleme im Organismus an. Sie entstehen durch eine Bindegewebschwäche, die dazu führt, dass sich durch den verminderten Druck die Venen weiten und an die Hautoberfläche treten. Sind kleinere Adern betroffen, bilden sich Besenreiser, bei größeren Adern kann es zu Aussackungen kommen, die als Krampfadern sichtbar werden. Mithilfe von Hautpflege lassen sich diese Hautveränderungen kaum beseitigen. Nur bei sehr leichten Fällen können straffende Lotionen den Prozess aufhalten.

Im Normalfall ist aber das einzige Mittel, das wirklich gegen Krampfadern und Besenreiser hilft, die betroffenen Adern veröden zu lassen. Dabei führt der Arzt eine Sonde in die jeweilige Ader ein, erhitzt diese und verschweißt so die Adern der Wände. Durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen in den Wochen nach der Behandlung wird einer erneuten Venenschwäche vorgebeugt. Ein Veröden findet meistens in mehreren ambulanten Sitzungen statt. Bei starken Krampfadern können allerdings Operationen und längere Krankenhausaufenthalte notwendig werden.

Deshalb ist es sinnvoll, bereits in jungen Jahren darauf zu achten, dass Besenreiser und Krampfadern gar nicht erst entstehen können. Dazu sollte man alle Faktoren vermeiden, die deren Bildung begünstigen. Neben einer erblichen Veranlagung zählen zu diesen hauptsächlich Übergewicht, Bewegungsmangel und alle Tätigkeiten, die im Sitzen ausgeübt werden. Neben regelmäßiger Bewegung hilft auch vitaminreiche Kost, das Bindegewebe zu stärken, und regelmäßige Wechselduschen oder Kneipp-Kuren können das Gewebe ebenfalls straffen. Unterstützend kann man darüber hinaus auch Cremes auf der Basis von Heilkräutern benutzen, die die Durchblutung anregen.

3.8 Narben

Das Leben hinterlässt nicht nur in unserem Inneren seine Spuren, sondern auch auf unserer Haut. Selbst bei kleineren Verletzungen können Narben zurückbleiben, die je nach Körperstelle sehr störend wirken können. Bei größeren Verletzungen und Operationen entstehen häufig auch Narben, die die Dehnbarkeit der Haut einschränken und auch über Jahre hinweg noch schmerzen können.

Wer damit nicht leben möchte, hat mehrere Möglichkeiten, die Narbenbildung und bestehende Narben positiv zu beeinflussen. Für kleinere Narben eignen sich insbesondere Narbenpflaster, die mithilfe des darin enthaltenen Wirkstoffs im Laufe der etwa dreimonatigen Anwendung den Gewebestoffwechsel anregen und die Haut straffen. Narbensalben können bereits kurz nach dem Verheilen der Wunde aufgetragen werden und Juckreiz und übermäßigen Gewebewucherungen entgegenwirken. Bei bereits bestehenden Narben kann das Hautbild deutlich verbessert werden, wenn in den betroffenen Hautbereich mithilfe von Spritzen Kortikoide oder Kollagen eingebracht wird. Diese Substanzen machen die Haut an dieser Stelle geschmeidiger und lassen die Narben flacher erscheinen.

Das Erscheinungsbild von kleineren, wulstigen Narben kann auch mit einer Dermabrasion verbessert werden. Dabei wird mit einem medizinischen Schleifgerät die oberste Hautschicht entfernt und so die Narbe geglättet. Um eine Narbe zur Gänze zu entfernen eignet sich am besten eine Lasertherapie, welche allerdings sehr kostenaufwändig ist. Narben, die die Beweglichkeit beeinträchtigen oder sehr entstellend sind, können auch operativ entfernt werden. Dabei kann auch ein Hauttransplantat eingesetzt werden. Bevor man sich für eine Narbenbehandlung entscheidet, sollte man sich allerdings auf jeden Fall von einem Hautarzt beraten lassen.

4 Auswahl der richtigen Hautpflegeprodukte

Die Anzahl der Hautpflegemittel, die im Handel angeboten werden, ist schier unermesslich. Es gibt nicht nur die unterschiedlichen Produktarten wie Cremes, Seifen oder Peelings, sondern sie unterscheiden sich mitunter auch deutlich in ihren Inhaltsstoffen und ihrer Wirkungsweise. Für jeden Hauttyp und jedes Hautproblem bietet eine Vielzahl von Marken und Unternehmen eine ganze Palette von Hautpflegeprodukten an.

Von einfachen Seifen über pflegende Cremes und Lotionen bis hin zu hochwertigen Anti-Aging-Produkten gibt es alles in vielfacher Ausfertigung. Häufig unterscheiden sich die Produkte verschiedener Marken nur in scheinbaren Kleinigkeiten. Da aber unsere Haut so einzigartig ist wie wir selbst, können gerade diese darüber entscheiden, welche Hautpflege die richtige für uns ist. Nicht immer ist das teuerste Produkt auch das Beste.

Da sich die Bedürfnisse der Haut im Laufe des Lebens auch ändern können, sollte man immer darauf achten, ob die bislang benutzten Pflegemittel noch genauso gut vertragen werden wie zuvor. Gegebenenfalls muss die Hautpflege dann den Veränderungen der Haut angepasst werden. Wenn schwerwiegendere Hautprobleme bestehen oder plötzlich auftreten, sollte man aber besser nicht versuchen, selbst mit möglicherweise ungeeigneten Mitteln daran herumzudoktern, sondern sich von einer Kosmetikerin oder einem Arzt beraten lassen.

4.1 Creme

Das Angebot an Cremes scheint fast unendlich zu sein. Es existieren nicht nur unzählige Marken, sondern auch Cremes mit den unterschiedlichsten Inhaltsstoffen und für die unterschiedlichsten Zwecke. Eines ist ihnen jedoch allen gemeinsam: Sie bestehen aus einer Mischung von fetthaltigen und wässrigen Substanzen. Dabei bildet der eine Stoff winzige Tröpfchen, die gleichmäßig in dem anderen Stoff verteilt sind. Cremes, bei denen die öligen Anteile in einer wässrigen Substanz gelöst sind, nennt man hydrophil, Cremes, bei denen die wässrigen Anteile in den öligen Tröpfchen bilden, nennt man lipophil.

Je höher der Wassergehalt einer Creme ist, desto flüssiger ist sie. Wenn der Fettanteil überwiegt, erhält die Creme eine salbenartige Konsistenz. Hydrophile Cremes versorgen die Haut mit Flüssigkeit, während lipophile Creme ihr Fett zuführt. Zu den Grundsubstanzen zählen neben natürlichen fetten und Ölen größtenteils synthetische Glycerine und Paraffine. Diese werden mit den unterschiedlichsten Zusatzstoffen ergänzt, die dem jeweiligen Verwendungszweck angepasst sind. Die Einsatzgebiete von Cremes fallen in drei Bereiche: Pflege, Schutz und Behandlung. Cremes, die der Hautpflege dienen, sind meistens den unterschiedlichen Hauttypen angepasst.

So enthält beispielsweise eine Creme für trockene Haut feuchtigkeitsspendende Substanzen, während eine Creme für fettige Haut sehr leicht und eher wasserhaltig ist. Pflanzenauszüge und andere zusätzlichen Inhaltsstoffe können die gewünschte Wirkung noch verstärken. Cremes, die hauptsächlich dem Schutz dienen, stärken den natürlichen Säureschutzmantel der Haut und bilden eine Barriere zwischen ihr und schädlichen Umwelteinflüssen. Zu dieser Art von Cremes gehören z.B. alle, die im Bereich Sonnenschutz eingesetzt werden. Bei der dritten Form von Creme wird die Hautpflege mit der Behandlung von Hautproblemen kombiniert. Je nach Grunderkrankung enthalten diese Cremes entzündungshemmende Stoffe, Antibiotika oder Kortison. Wenn man sich unsicher ist, welchen Hauttyp man hat und welche Creme dafür geeignet ist, sollte man sich vor der Verwendung von einer Kosmetikerin beraten lassen.

4.2 Feuchtigkeitscreme

Wie der Name schon sagt, dient Feuchtigkeitscreme im Wesentlichen dazu, der Haut Feuchtigkeit zuzuführen und sie dort zu binden. Nur mit ausreichender Feuchtigkeit bleibt die Haut straff und der Teint strahlend.

Gleichzeitig erfüllt Feuchtigkeitscreme im Alltag aber auch noch eine wichtige Schutzfunktion, da sie eine Barriere zwischen der Haut und schädlichen Umwelteinflüssen wie Kälte, Luftverschmutzung oder UV-Strahlen bildet. Deshalb ist es nicht nur bei trockener Haut wichtig eine gute Feuchtigkeitscreme zu verwenden, sondern auch normale und fettige Haut können davon nur profitieren.

Es ist natürlich wichtig, auf den eigenen Hauttyp abgestimmte Produkte zu verwenden. Durch die unterschiedlichsten Zusatzstoffe können dabei gleichzeitig auch kleinere Hautprobleme behandelt und gereizte Haut beruhigt werden. Im Allgemeinen sind Cremes, die auf Pflanzenbasis hergestellt werden, verträglicher als chemische Produkte. Bei empfindlicher Haut ist es auch sinnvoll Cremes zu meiden, denen starke Duftstoffe zugesetzt sind. Der Markenname der Feuchtigkeitscreme ist relativ unwichtig, es kommt vielmehr auf die Wirkstoffkombination an, die für einen selbst am besten geeignet ist.

Da jede Haut anders ist und es bei Feuchtigkeitscremes eine schier unüberschaubare Angebotsvielfalt gibt, kann es notwendig sein, erst einige Cremes durchzuprobieren, bevor man die gefunden hat, die am besten zu einem selbst passt. Diese Suche lohnt sich aber, denn mit den falschen Pflegeprodukten kann man der Haut mitunter mehr schaden als nützen.

4.3 Bodylotion

So angenehm die tägliche Dusche für uns ist, so belastend kann sie aber auch selbst für gesunde Haut sein. Mit der Seife werden nicht nur Schmutzpartikel und tote Hautschüppchen abgewaschen, sondern auch der körpereigene Talg. Dadurch kann der natürliche Säureschutzmantel der Haut empfindlich gestört werden. Deshalb ist es wichtig die Haut nach dem Duschen gründlich einzucremen, um sie vor dem Austrocknen zu bewahren.

Besonders geeignet dafür ist Bodylotion. Ihre Zusammensetzung entspricht im Wesentlichen der von Feuchtigkeitscreme, sie ist aber deutlich dünnflüssiger, so dass sie sich leicht auftragen lässt und schnell einziehen kann. Da die Haut an Armen und Beinen meist zu Trockenheit neigt, darf die Bodylotion hier gerne auch etwas reichhaltiger sein. Wie bei den Cremes können in Bodylotions die unterschiedlichsten Zusatzstoffe enthalten, die beispielsweise rückfettend wirken oder die Durchblutung fördern können. Besonders empfehlenswert sind Lotionen, die eine hautstraffende Wirkung haben. Durch diese kann man schon in jungen Jahren einer vorzeitigen Hautalterung vorbeugen. Auch hier gilt, dass

die Lotion zu dem individuellen Hauttyp passen muss; Marke und Preis sind dabei nachrangig.

4.4 Körperbutter

Unter Körperbutter versteht man eine besonders reichhaltige Creme, die meist kurmäßig angewandt wird. Sie hat, wie der Name schon andeutet, eine deutlich festere Konsistenz als andere Cremes oder Lotionen. Nach dem Duschen wird sie auf den Körper aufgetragen und sanft einmassiert, bis die Haut sie vollständig aufgenommen hat. Durch die Kombination an besonders wohltuenden natürlichen Fetten, feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen und leichter Massage ist Körperbutter ideal für trockene und strapazierte Haut.

Bei besonders trockener Haut kann Körperbutter auch täglich angewandt werden. Ein weiterer Aspekt ist, dass Körperbutter meist in sehr vielen unterschiedlichen wohltuenden Düften angeboten wird, so dass nicht nur die Haut, sondern auch die anderen Sinne verwöhnt werden.

4.5 Handcreme

Die Hände gehören neben dem Gesicht zu den Körperbereichen, die am stärksten schädlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt sind. Besonders angegriffen werden sie dadurch, dass sie immer wieder in Kontakt mit Wasser kommen. Dadurch wird die Haut an den Händen leicht sehr trocken und mitunter sogar rissig. Es ist deshalb wichtig, die Hände regelmäßig einzucremen. Handcremes sind speziell auf die Bedürfnisse der Haut in diesem Bereich abgestimmt. Sie verfügen über besonders feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe und legen sich nach dem Einziehen wie ein dünner Film über die Haut, so dass sie eine Barriere für hautschädigende Stoffe wie beispielsweise Geschirrspülmittel bilden.

Gerade bei Handcreme ist es wichtig, auf hochwertige, natürliche Inhaltsstoffe zu achten, da bereits sehr strapazierte Haut sehr empfindlich reagieren kann. Wenn die Hände zu Rissen und Schunden neigen, empfiehlt es sich, eine Handcreme zu wählen, die Kamille oder einen anderen entzündungshemmenden Stoff enthält. Sehr wohltuend ist es auch, den Händen regelmäßig eine Cremekur zukommen zu lassen. Dazu werden am Abend die Hände dick eingecremt, bevor man dünne, ebenfalls im Kosmetikhandel erhältliche Baumwollhandschuhe überstreift. So kann die Creme dann über Nacht einwirken und dadurch für streichelzarte und schöne Haut sorgen.

4.6 Hautöl

Eine besonders intensive Pflege für trockene Haut bietet Hautöl. Sie bestehen aus traditionell schon seit Jahrhunderten angewandten natürlichen Ölen und werden direkt nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut aufgetragen. Durch ihren hohen Gehalt an

mehrfach ungesättigten Fettsäuren ziehen Hautöle rasch ein ohne einen öligen Film zu hinterlassen und machen die Haut wieder weich und geschmeidig.

Für sehr trockene Haut eignen sich am besten kaltgepresstes Olivenöl, Jojobaöl und das besonders leichte Mandelöl. Wer zu strapazierter und gereizter Haut neigt, sollte zu Nachtkerzenöl greifen, das auf die Haut beruhigend und entspannend wirkt und zudem die Zellerneuerung anregt. Auch Macadamiaöl eignet sich für empfindliche oder schuppige Haut, da es außergewöhnlich rasch einzieht und die Haut durch nicht durch langes Einreiben zusätzlich belastet.

Seit einiger Zeit wird auch Arganöl angeboten, das sich durch ganz besondere Wirkstoffe auszeichnet. Es wirkt entzündungshemmend und neutralisiert freie Radikale, wodurch es besonders angenehm bei einem leichten Sonnenbrand ist. Außerdem vermag es Verhornungsstörungen und dadurch sowohl Akne als auch schuppiger Haut entgegenzuwirken.

Sehr häufig enthalten Hautöle auch Heilkräuterextrakte, so dass man auf jedes Hautproblem genau abgestimmte Produkte erhalten kann. Auch für Massagen können Hautöle verwendet werden. Bewährt haben sich beispielsweise Zupfmassagen mit Jojobaöl, mit denen während der Schwangerschaft die Bildung von Schwangerschaftsstreifen verhindert werden kann.

4.7 Gesichtsreinigung, Peelings und Masken

Die Gesichtsreinigung ist die Grundlage für jede weitere Hautpflege. Mindestens zweimal täglich sollte das Gesicht gründlich von Schmutzpartikeln, Schweiß und toten Hautschüppchen gereinigt werden, da sonst selbst gesunde Haut sehr bald Unreinheiten wie Pickeln und Mitesser oder vergrößerte Poren bekommen kann. Bei der Wahl des Reinigungsmittels muss man unbedingt den eigenen Hauttyp beachten.

Für fettige Haut eignen sich am besten pH-neutrale Waschcremes oder ein Gesichtswasser auf Alkoholbasis. Wenn die Haut zusätzlich zu Pickeln und Mitessern neigt, sollte man zu einem antibakteriellen Waschgel greifen. Für trockene Haut bietet sich neben einem alkoholfreien Reinigungswasser auch eine sanfte Gesichtsmilch an, die feuchtigkeitbindende und rückfettende Stoffe enthält. Bei Mischhaut wäscht man das Gesicht am besten mit einer pH-neutralen Reinigungsmilch und behandelt dann die fettigen Hautbereiche gesondert mit einem alkoholhaltigen Gesichtswasser.

Empfindliche und reife Haut sollte man möglichst schonend reinigen und dabei auf rückfettende Inhaltsstoffe achten. Duftstoffe meidet man dabei am besten gänzlich, da sie die Haut unnötig strapazieren. Keinesfalls sollte man es zu gewöhnlicher Seife greifen, da dadurch bestehende Probleme noch verstärkt werden können.

Für eine besonders gründliche Reinigung eignen sich Peelings. Diese enthalten kleinste Kügelchen und entfernen damit auf mechanische Weise abgestorbene Hautschüppchen und Schmutzpartikel. Gleichzeitig wird auch die Durchblutung angeregt. Dadurch wirkt die Haut wieder zart und rosig. Gerade bei sehr fettiger und unreiner Haut empfiehlt es sich, mindestens einmal wöchentlich ein Peeling zu machen. Körperpeelings sind ebenfalls erhältlich. Auch die regelmäßige Anwendung von Masken tut der Haut gut.

Man kann grob Pflege- und Reinigungsmasken unterscheiden. Reinigungsmasken enthalten Wirkstoffe, die besonders tief in die Haut eindringen, fest sitzenden Talg lösen und Poren verkleinern können. Sie sind deshalb besonders geeignet bei fettiger und unreiner Haut. Empfindliche und trockene Haut profitiert mehr von einer Pflegemaske. Deren Inhaltsstoffe spenden nicht nur Feuchtigkeit, sondern binden sie auch in der Haut, so dass sie wieder glatter und weicher wird. Auch im Dekolleté kann man das Hautbild mithilfe von regelmäßigen Masken deutlich verbessern.

4.8 Seife und Duschgel

Seife ist das älteste Reinigungsmittel der Menschheit. Schon die alten Sumerer verwendeten seifenähnliche Mixturen. Die Grundlage von Seife ist eine Mischung aus Ölen oder Fetten und alkalischen Stoffen wie beispielsweise Pottasche. Daraus bilden sich langkettige Moleküle, deren eines Ende Fett binden kann, während das andere Wasser anzieht. Dadurch ist es möglich, dass eigentlich nicht in Wasser lösliche fettige Substanzen, von der Haut gelöst und abgewaschen werden können.

Herkömmliche Seife hat allerdings den Nachteil, dass sie die Haut nicht nur stark entfettet, sondern dass sie aufgrund ihres pH-Werts auch den natürlichen Säureschutzmantel der Haut angreift. Wer zu trockener oder empfindlicher Haut neigt, sollte deshalb beim Kauf darauf achten, dass die Seife möglichst pH-neutral ist. Auch Seifenstücke mit rückfettenden Zusatzstoffen sind inzwischen im Handel erhältlich.

Flüssigseifen und Duschgels bestehen im Wesentlichen aus den gleichen Ausgangssubstanzen wie herkömmliche Seifenstücke. Da sie aber keine feste Masse sind, lassen sie sich deutlich einfacher auf der Haut verteilen. Sie schäumen besser als Seife, lösen den Schmutz schneller und lassen sich auch leichter wieder von der Haut abwaschen. Dadurch sind sie deutlich hautverträglicher als die klassische Seife. Allerdings kann empfindliche Haut auch auf Duschgel mit Jucken oder Spannen reagieren. In diesem Fall empfiehlt es sich zu pH-neutralen Produkten zu greifen.

4.9 Badezusätze

Kaum etwas ist erholsamer, als sich nach einem anstrengenden Tag in der Badewanne zu entspannen. Für unsere Haut kann es jedoch Stress pur bedeuten. Durch das Badewasser

quillt die Haut auf, tief liegende Schichten wird Feuchtigkeit entzogen und der natürliche Säureschutzmantel wird gestört. Der falsche Badezusatz kann dann je nach Hauttyp noch zusätzlichen Schaden anrichten. Das klassische Schaumbad ist eigentlich nur eine spezielle Form von flüssiger, leicht schäumender Seife. Deshalb eignet es sich nur für Menschen mit normaler bis fettiger Haut.

Weniger ist dabei mehr, da der Badezusatz durch den langen Aufenthalt im Wasser eine stärkere Reinigungswirkung entfalten kann. Nach einem längeren Schaumbad sollte man den Körper grundsätzlich mit einem auf den eigenen Hauttyp abgestimmten Produkt eincremen. Besser als Schaumbad eignen sich für trockene und empfindliche Haut Badeöle. Sie beinhalten verschiedene natürliche Fette, die sich noch während des Badens schützend um den Körper legen. Durch den Zusatz von Heilkräuterextrakten und anderen Pflegestoffen können Badeöle auch gezielt auf bestehende Hautprobleme einwirken. Durch den Zusatz von Blütenessenzen oder ätherischen Ölen kann die Körperreinigung sogar zu einer Wellness-Behandlung werden.

Wer unter sehr trockener Haut, Schuppenflechte oder Neurodermitis leidet, sollte zu Badesalz greifen. Badesalze machen das Wasser weicher und verändern seine Oberflächenspannung. Dadurch fühlt sich das Wasser auf der Haut nicht nur angenehm weich an, sondern entzieht ihr auch deutlich weniger feuchtigkeitsbindende Substanzen als andere Badezusätze. Gleichzeitig können Badesalze Juckreiz lindern und die Haut wie ein sanftes Peeling reinigen. Ein weiterer Vorteil von Badesalz ist, dass es auch bedenkenlos im Whirlpool eingesetzt werden kann.

5 Ernährung

Wahre Schönheit kommt von innen, heißt es, und tatsächlich ist auch die richtige Ernährung die Grundlage für gesunde und schöne Haut. Alle Stoffe, die die Haut zur Zellerneuerung und für den Zellstoffwechsel benötigt, führen wir uns mit der Nahrung zu. Wenn diese einseitig ist oder ihr wichtige Inhaltsstoffe fehlen, äußert sich dies immer auch im Aussehen unserer Haut. Die Haut wird schlaff, spröde oder neigt zu Unreinheiten.

Zu den wichtigsten Bausteinen für den Zellaufbau gehören Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Vitamine A und E. Vitamin A stabilisieren die Zellwände und Vitamin E stärkt das Bindegewebe. In Kombination bewirken sie, dass die Haut glatt und elastisch bleibt. Besonders reich an Vitamin A sind Paprika, Karotten und andere stark gefärbte Gemüsesorten. Vitamin E findet man dagegen vor allem in Nüssen. Wenn Magnesium fehlt, das vor allem in Hülsenfrüchten und ungeschältem Getreide zu finden ist, wird die Haut rau und spröde.

Bei Eisenmangel gelangt nicht mehr genügend Sauerstoff in die Hautzellen, so dass sie sich nur noch langsam regenerieren können und die Abfallprodukte des Zellstoffwechsels nicht mehr abtransportiert werden. Milchprodukte enthalten das lebenswichtige Element Zink, das dafür sorgt, dass Wunden schnell abheilen können. Fehlt es im Ernährungsplan können beispielsweise vermehrt Pickel auftreten. Um Schadstoffe aus der Umwelt abwehren zu können, benötigt die Haut auch Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen können. Diese Antioxidantien sind vor allem in Schwarztee, Zitrusfrüchten und Erdbeeren.

Es ist auch sinnvoll, auf den Fettgehalt der Speisen zu achten, da ein Zuviel davon zu Hautunreinheiten führen kann. Ganz weglassen sollte man aber Fett nicht, da einige Vitamine fettlöslich sind und sonst nicht vom Körper aufgenommen werden können. All diese Bausteine für eine schöne Haut findet man in einer abwechslungsreichen Mischkost mit viel Obst und Gemüse. Dabei sollte man auch immer auf ausreichende Bewegung achten, denn nur wenn der Kreislauf gut funktioniert, erreichen die in der Nahrung enthaltenen Wirkstoffe auch ihren Bestimmungsort. Gleichzeitig hält Bewegung auch das Bindegewebe straff und geschmeidig.

Sehr wichtig ist es außerdem, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, da die Haut sonst schnell trocken und spröde wird. Über den Tag verteilt sollte man mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken, an warmen Tagen auch mehr. Treten nach dem Genuss bestimmter Speisen allerdings Hautveränderungen auf, sollte man einen Arzt konsultieren, da es sich dabei möglicherweise um eine Allergie oder eine Nahrungsunverträglichkeit handelt.

6 Fazit

Das Erscheinungsbild unserer Haut ist einer der wesentlichen Faktoren, die dazu beitragen, wie uns unsere Mitmenschen wahrnehmen. Gleichzeitig ist sie auch ein Gradmesser für unsere Gesundheit und unser persönliches Empfinden. Man kann unserer Haut leicht den Zustand unserer Seele und unseres Körpers ansehen.

Der äußerliche Indikator für Schönheit schlechthin ist gesunde, schöne Haut. Glücklicherweise sind wir Hautproblemen nicht hilflos ausgeliefert. Mit der richtigen Lebensweise, einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung und regelmäßiger Hautpflege können wir noch bis ins hohe Alter gesunde und schöne Haut haben.

Natürliche Kosmetik erkennt dabei auch, was die Haut braucht und gleicht Defizite sehr effizient aus. Dabei ist eine Berücksichtigung des individuellen Hauttyps ebenso wichtig wie das eventuelle Vorliegen von Hautreizungen, Hautunreinheiten oder gar Hautkrankheiten.

Viele natürliche Kosmetika sind hypoallergen und dermatologisch getestet, so dass sie bedenkenlos auch von empfindlichen Personen angewendet werden können. Für eine anhaltend schöne Haut ist es wichtig, diese regelmäßig richtig zu reinigen und zu pflegen.

Hautpflegeprodukte bieten aber auch Maßnahmen zur kurzfristigen Hauterholung und Regeneration an. Am bekanntesten sind in diesem Zusammenhang sicherlich Gesichtsmasken als schnelle Schönmacher. Masken wirken in der Regel sofort und die Haut wird augenscheinlich frischer, glatter und praller. Dabei werden bestehende Fältchen deutlich gemindert, Schwellungen und Rötungen klingen ab.