

DER ULTIMATIVE HAUTPFLEGEGUIDE

NATUR-KOSMETIK



PHILIPP
DOMSCH

Der ultimative Hautpflege Guide

Reine Haut

Gesunde Haut

Ohne Chemie

Deine Haut unterstützend

Urheberrechtshinweise

Copyright © 2018 Philipp Domsch
Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Buches "Der ultimative Hautpflegeguide" ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum. Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wieder. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Buch ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Buch Empfehlungen für Pflegemittel, für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.

Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Buch wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder einem Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Pflegeprogramm beginnen. Sie, der Käufer und Leser des Buches, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dem Buch lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.

Indem Sie sich entscheiden, die auf der Website und in diesem Buch enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.

Inhaltsverzeichnis

Deine Haut – Ein Wunderorgan	5
Das Geheimnis Deiner Haut	6
Hautschichten voller Leben	6
Wie die Haut sich eincremt	7
Welche Rolle der pH-Wert wirklich spielt	8
Haut und Pflege – das wird Dich überraschen	9
Dein Hautzyklus	10
Der Tageszyklus Deiner Haut	12
Deine Pflege – Unterstütze Deine Haut	13
Probleme in der Hautpflege	14
Hautalterung – Kannst Du gezielt beeinflussen	15
Pickel und Akne – Antioxidantien helfen gegen unreine Haut	17
Die Akne-Lüge	19
Neurodermitis – Basenbäder lindern den Juckreiz	22
Die Haut ist ein Ausleitungsorgan – So entsteht der Säureschutzmantel	24
Cellulite – Entgiftung mit basischen Strümpfen	26
Cellulite-Cremes – Diese Inhaltsstoffe helfen wirklich	27
Naturheilkunde – Damit kannst Du Hautbeschwerden vorbeugen und sie heilen	30
Der neue Trend – Naturkosmetik	32
Naturkosmetik – Ist immer die bessere Wahl	34
Naturkosmetik selbst herstellen – Was es zu beachten gibt	37
Basis-Pflegeprodukte – Kokosöl & Aleppoife	38
Gesichtspflege – Reinigungsprodukte, Masken, Peelings, Öle und Cremes	42

Meine Pflege-Tipps – Das wird Deiner Haut helfen	60
Allgemeine Pfllegetipps für das Gesicht	61
Allgemeine Tipps zur Körperpflege	61
Alles muss sauber sein – Hygienehinweise	62
Extra-Tipps – Die Akne-Haut richtig behandeln	63
Hautbürstung – Hilft Deiner Haut und Deinem Körper bei der Entgiftung	73
Gesichtsdampfbad – Öffnet die Poren und aktiviert die Hautschichten	75
Sauna – Zur Ausschwemmung von Giftstoffen, Schwermetallen und Säuren	76
Du bist es wert – Hautgesundheit ist für alle da	77
Über die Schönheit	79

DEINE HAUT
EIN WUNDERORGAN

Das Geheimnis Deiner Haut

Deine Haut ist lebendig: Sie atmet, wächst und verändert sich ständig. Sie schützt den Körper vor Bakterien, Viren und Schadstoffen, nimmt Nährstoffe auf und leitet über den Schweiß Toxine aus. Sie reguliert die Körpertemperatur, produziert Vitamin D aus Sonnenlicht und liefert durch Berührung und Schmerz Informationen. Jeden Tag zeigt die Haut nach außen, was wir essen und trinken, wie wir schlafen, wie viel Stress wir haben, wie gesund wir sind.

Ein sensibles Sinnesorgan

Mit ihren zwei Quadratmetern Fläche und drei Kilogramm Gewicht ist die Haut unser drittgrößtes und nervenreichstes Organ - nur die Lunge und der Darm sind von ihrer Oberfläche her noch größer. Auf einem einzigen Quadratmeter Haut konzentrieren sich im Durchschnitt drei Millionen Zellen, 20 Haare, 5 Meter Blutgefäße, 20 Meter Nervenbahnen, 100 Schweißdrüsen, 30 Talgdrüsen und zahlreiche Sinnesrezeptoren: 200 für Schmerz, 100 für Druck, 12 für Kälte und 2 für Wärme. Für die Erhaltung der menschlichen Gesundheit arbeitet die Haut unaufhörlich.

Auf Reize reagiert Deine Haut sofort und schützt sich vor Verbrennung, Reibung, Austrocknung, Verätzung oder Strahlung. Berührungen bringen sie zum Vibrieren und lösen ein Feuerwerk an Signalen aus. Mit Schweiß und Gänsehaut reguliert sie Temperaturunterschiede und sorgt für eine konstante Temperatur im Körper. Sie produziert, bindet oder verarbeitet wichtige Stoffe, sei es Vitamin D, Wasser, Minerale oder Salze. Körpergifte entsorgt sie wie eine verlässliche Müllabfuhr. Keime und Fremdstoffe wehrt sie mit einer undurchlässigen Schutzmauer ab. Die Haut sorgt selbst für ihr gesundes Gleichgewicht und führt sich selbst Nahrung, Pflege und Heilstoffe zu. Sie bildet Synergien mit Mikroorganismen und schützt sich mit dieser verlässlichen Armee vor Aggressoren. Ein Leben lang regeneriert und verjüngt sich Deine Haut selbst. Einerseits widerstandsfähig und robust, andererseits sensibel und verletzlich, ist die Haut ein wunderbar intelligentes und lebendiges Organ.

Hautschichten voller Leben

Deine Haut, auch Cutis genannt, ist ein lebendiges System. An den Augenlidern und am Hodensack ist sie dünner als Papier, an den Fersen besohlt sie regelrecht den Körper. Ob dick oder dünn, auf einem winzig kleinen Raum liegen drei verschiedene Hautschichten übereinander, von denen jede eine faszinierende Haut-Welt beherbergt. Verborgen in der tiefsten Schicht der Haut, der Unterhaut (Subcutis), lagert der Körper sein „Haut-Gold“-Depot: die Fettzellen. Gemeinsam mit lockerem Bindegewebe ummanteln sie den Körper mit einem Wärme- und Stoßschutz und sorgen für die Beweglichkeit der Haut. Gut geschützt beherbergt diese unterste Schicht Haarwurzeln, Schweißdrüsen, Talgdrüsen, Duftdrüsen und Milchdrüsen sowie größere Blutgefäße, Nerven und Lymphgefäße.

Das Geheimnis straffer und schöner Haut liegt in der mittleren Schicht, der Lederhaut (Dermis, Corium). Diese Schicht ist stark durchblutet und besteht aus festen Bindegewebsfasern mit Kollagen und Elastin. Sie halten die Haut zusammen, machen sie fest, elastisch und dehnbar.

Die Lederhaut ist das sensible Herz der Haut. Sie ist durchwoben von Blut- und Lymphgefäßen, Sinnesrezeptoren für Schmerz, Druck, Kälte, Wärme sowie Talg- und Schweißdrüsen. Nicht nur Schlangen verjüngen sich, auch die menschliche Haut erneuert sich permanent. Die Hautzellen gehören zu den wenigen Zellen im Körper, die sich ein Leben lang teilen. Die Oberhaut (Epidermis) erneuert sich alle 28 Tage komplett. Hier herrscht ein munteres Kommen und Gehen. Ständig werden neue Zellen geboren, die dann an die Hautoberfläche wandern. Genau genommen werden sie vom jungen Zellnachwuchs nach oben gedrückt. Auf der Reise nach oben verschlechtert sich ihre Versorgung mit Nährstoffen. Die lebendige Zelle stirbt und verwandelt sich in eine verhornte, leblose Zelle. Diese ist nicht etwa nutzlos, sondern lagert fetthaltige Stoffe um sich. Wie mit Mörtel verkittet sie sich so mit den anderen Zellen und bildet eine Zellmauer. Diese ist nur 0,01 mm dick und leistet doch Erstaunliches. Sie verleiht der Haut Stabilität, macht sie elastisch und schirmt die unteren Hautschichten vor Umwelteinflüssen ab.

Doch was wäre eine Mauer ohne einen schützenden Verputz? Tatsächlich liegt über Deiner Oberhaut noch eine Schicht, der Hydrolipidfilm der Haut. Er überzieht die Oberfläche der Haut mit einem Schutzfilm, schützt sie vor Austrocknung und wehrt erfolgreich einen großen Teil der äußerlichen Einflüsse ab, ob Fremdstoffe, Chemikalien oder Pilze.

Einen letzten Schutzwall auf der Hautoberfläche bilden Mikroorganismen, denen die Haut ihr gesundes Gleichgewicht verdankt. Ohne sie ist die Haut anfällig für Krankheiten und ungeschützt vor Keimen oder Viren. Daher sind die Feucht- und Trockenbiotope der Haut mit Milliarden Nützlingen besiedelt: Bakterien laben sich am Schweiß, Amöben schwimmen in der Mundhöhle, Milben dösen in den Haarbälgen und Spinnentierchen bewohnen die Poren des Gesichts. Die an sich freundlichen Hautbewohner verstehen nur bei Angreifern keinen Spaß: Sie sprühen tödliche Gifte, bekämpfen sie oder hungern sie aus, indem sie ihnen die Nahrung wegfressen. Mit großem Einsatz kämpfen diese winzigen Schutzpolizisten zum Wohle der Haut und halten sie gesund. Wirklich gefährlich wird ihnen nur unsere Hautpflege, denn die moderne und chemische porentiefe Reinigung kann ihren Lebensraum zerstören. Mit natürlicher Kosmetik leben wir in Symbiose mit ihnen und profitieren von der Allianz mit unseren schützenden Freunden.

Wie die Haut sich selbst eincremt

Eine gesunde Haut braucht wenig Pflege. Sie sorgt selbst für sich und produziert täglich ihre eigene Hautcreme. Damit hält sie ihre Oberfläche geschmeidig feucht, elastisch und in einem gesunden Gleichgewicht. Diese selbst produzierte Hautcreme ummantelt die Haut mit einer natürlichen Emulsion, einer Mischung aus Feuchtigkeit und Fett. Die Rohstoffe dieser Emulsion liefern die Schweiß- und Talgdrüsen.

Talgdrüsen produzieren eine fettsäurehaltige und wachsähnliche Substanz, den Talg. Er hält die Haut zart und bildet eine wirksame Barriere nach innen und außen. Er verhindert, dass die Haut austrocknet, schützt vor übermäßiger Wasserverdunstung und schirmt den Körper gegen das Eindringen von Fremdstoffen ab. Zu wenig Talg, wie es bei einer intensiven Pflege der Fall ist, macht die Haut trocken, rissig und anfällig für Hautprobleme.

Die Schweißdrüsen sorgen für Feuchtigkeit auf der Hautoberfläche. Das Schweißsekret ist geruchsneutral, erst die Zersetzung durch Körperbakterien erzeugt seinen Geruch. Der Schweiß besteht fast zur Gänze aus Wasser, enthält aber in geringer Menge Salze (Kalzium, Natrium, Kalium, Magnesium), Säuren (Milchsäure, Aminosäure, Urocainsäure u.a.), Harnstoff, Proteine und Glycerin. Diese Zusatzstoffe erfüllen eine Schlüsselfunktion auf der Haut: Sie binden Feuchtigkeit. Daher heißen sie natürliche Feuchtigkeitsfaktoren, auch NMF (Natural Moisturizing Factors). Fehlen die natürlichen Feuchtigkeitsfaktoren, verdunstet das Wasser schnell und die Hautoberfläche trocknet aus. Die Natur hat ein ausgeklügeltes System entwickelt, mit dem die Haut selbst fähig ist, Feuchtigkeit aus der Umwelt zu beziehen und auf ihrer Oberfläche zu binden. Eine gesunde Haut ist imstande, mehr Feuchtigkeit einzulagern, als sie verliert, und dafür ist ihr schützender Hydrolipidfilm unerlässlich. Daher ist die Erhaltung dieses natürlichen Schutzfilms die oberste Priorität in der Hautpflege, denn er garantiert die Selbstversorgung der Haut mit Fett und Feuchtigkeit.

Die Haut ist von Natur aus fähig, sich selbst zu versorgen. Pflegebedürftig ist die Haut nur dann, wenn sie in ihren Funktionen gestört ist. Daher ist unsere Aufgabe nur, die Haut bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Für alles andere sorgt die Natur selbst. Unerlässlich ist eine sanfte Hautreinigung, die den Schutzfilm auf natürliche Weise schont, pflegt und regeneriert. Tenside - Schaumstoffe entziehen den natürlichen Hydrolipidfilm, damit verliert die Haut an Feuchtigkeit. Vor allem das in fast jedem Pflegeprodukt vorkommende Natriumlaurylsulfat (auch Natriumlauretsulfat genannt) ist hier ein großes Problem. Dieses wird in der Chemie dafür genutzt, Eiweißbestandteile zu zersetzen und gleiches richtet es auch mit unserem Schutzfilm und unserer Hautbarriere an. Es wäscht nicht nur den Dreck runter, sondern auch alles andere, was unserer Haut eigentlich helfen würde.

Welche Rolle der pH-Wert wirklich spielt

Der pH-Wert zeigt auf einer Skala saure (0-6) und basische (7-14) Zustände zwischen denen unser gesamtes Leben pendelt. Im Mutterleib schweben Embryos in basischem Fruchtwasser, die Babyhaut ist mit einem pH-Wert von 8,5 basisch. Später verschiebt sich der pH-Wert in den leicht sauren Bereich, im Erwachsenenalter liegt er zwischen 5,5 und 6. Die Körperorgane sind, mit Ausnahme des Magens (und der Vagina), basisch. Genauso wie das Blut, mit einem pH-Wert von 7,35-7,45, und auch fast alle anderen Körperflüssigkeiten. Eine Ausnahme bildet das Vaginalsekret, das zur Abwehr von Krankheitserregern ein saures Milieu von 4-5 aufweist. Sperma hingegen ist mit einem pH-Wert von 6—6,5 basisch. So spielt der pH-Wert eine Schlüsselrolle bei der Erschaffung neuen Lebens: Beim Liebesakt neutralisieren sich die pH-Werte der zwei Flüssigkeiten und ermöglichen so die Befruchtung.

Auch in der Hautpflege spielt der pH-Wert eine wichtige Rolle, vor allem bei der Hautreinigung. Diese ist durch die Verschiebung des pH-Wertes der Haut und des Wassers möglich. Nicht Seife, Duschgel oder Shampoo reinigen die Haut, sondern Substanzen, die diese pH-Wert-Verschiebung bewirken. Die Natur bietet hier zahlreiche sanfte Reinigungsmittel mit sehr guten hautpflegenden Eigenschaften.

Die Haut ist ein Ausleitungsorgan, sie leitet überschüssige Säure aus. Darum hat unsere

Schutzschicht auch oft einen sauren pH-Wert und wird Säureschutzmantel genannt. Diese Schicht ist von der Ernährung abhängig und davon, welchem Stress der Mensch ausgesetzt ist. Säureüberschuss entsteht also durch falsche Ernährung und Stress sowie anhaltendem psychischen Druck. Gelassenheit ist für die Hautgesundheit ausschlaggebend. Auch das Säure-Basen-Verhältnis im Darm hat Auswirkungen auf unsere Haut.

Die Kosmetikindustrie arbeitet oft mit sauren oder pH-Wert-neutralen Produkten, dabei gelangt Gleiches auf Gleiches (Säureschutzmantel) und es gibt keinen Ausgleich bzw. osmotischen Druck. Die Haut wird in ihrer Ausleitungsfunktion gestört, kann nicht mehr entgiften. Die Wahl und Häufigkeit der Körperpflege ist für die Hautgesundheit entscheidend. Viele Hautbeschwerden entstehen durch falsche Pflege. Der Körper will durch die Haut entsäuern, entgiften und die Kosmetik schiebt es wieder zurück. Basische Pflegeprodukte, die zur Ausleitung der sauren Stoffe führen sind bspw. Kokosöl (das einzige basische Pflegeöl), Pflegemittel mit Mineralerden oder Natron sowie auch Masken u.a. mit Salzen.

Haut und Pflege - das wird Dich überraschen

Hättest Du gewusst ...

- dass die Haut rund 1,8 bis 2 Quadratmeter groß ist?
- dass das menschliche Haar im Monat circa einen Zentimeter wächst?
- dass sich in einem Quadratzentimeter Haut u. a. vier Meter Nervenbahnen und ein Meter Blutbahn befinden?
- dass der Mensch zwischen 80 000 und 120 000 Haare auf dem Kopf hat?
- dass rund drei Millionen Schweißdrüsen und 300 000 Talgdrüsen für die Geschmeidigkeit der Haut sorgen?
- dass zwanzig Billionen gute Bakterien auf der Haut dafür sorgen, dass keine Krankheitserreger eindringen können?
- dass der Geruchssinn bereits im Mutterleib voll ausgebildet wird?
- dass Babyhaut bis zu zehnmal dünner ist als die von Erwachsenen?
- dass Du Deinen CO₂-Ausstoß um ca. 219 Kilogramm CO₂ im Jahr verringern kannst, wenn Du täglich drei Minuten kürzer duscht?
- dass mehr als 8 000 kosmetische Rohstoffe in der EU zugelassen sind?
- dass der erste Lippenstift aus Rizinusöl, Bienenwachs und Farbpigmenten bestand?
- dass eine Tonne Rosenblüten für einen Liter Rosenöl notwendig ist?
- dass knapp dreißig Prozent der herkömmlichen Kosmetikrohstoffe ähnlich wie Hormone wirken?
- dass ein Lippenpflegestift durchschnittlich sechsmal am Tag benutzt wird und damit jede Menge Mineralölbestandteile verschluckt werden können?
- dass dreißig Prozent des Palmölbedarfs in die Kosmetikproduktion fließen?
- dass die Haut nachts am aktivsten ist?

Dein Haut-Zyklus – Du suchst an der falschen Stelle nach Gründen für Deine Probleme

Verzweifelst Du auch manchmal, weil Du Dir einfach nicht erklären kannst, warum Deine Haut jetzt schon wieder schlimmer geworden ist? Ich kann mich noch genau erinnern, wie diese Momente mich nahezu ohnmächtig gemacht haben.

Man passt eine gefühlte Ewigkeit auf, nichts zu machen, was für einen Ausbruch sorgen könnte und trotzdem erwischt es einen dann wieder. Deine Haut scheint in einem Moment endlich wieder besser zu sein und eine Sekunde später hast Du den schlimmsten Ausbruch Deines Lebens. Diese scheinbare Unberechenbarkeit ist es, die mir immer den letzten Nerv geraubt hat und ich nehme mal an, Dir geht es nicht viel anders.

Ironischerweise ist sie viel berechenbarer, als man denken mag. Deine Haut folgt nämlich einem strikten Zeitplan. Dieser Zeitplan wird auch Hautzyklus genannt. Er läuft in 4 Phasen ab und beginnt in Phase 1 mit der Geburt einer Babyzelle in Deiner Unterhaut. In Phase 2 arbeitet diese Zelle sich langsam durch die weiteren beiden Schichten bis zur Oberfläche Deiner Haut, wobei sie in der darauffolgenden Phase 3 beginnt auszutrocknen. Die letzte, also Phase 4, beschreibt dann den Tod der Zelle und lässt sie zu einer einfachen Hautschuppe werden.

Ein gesamter Hautzyklus dauert im Schnitt 28 Tage. Er erklärt, warum Du nicht erwarten solltest, eine starke Verbesserung Deiner Haut zu sehen, bevor der erste 28-tägige Hautzyklus abgelaufen ist. Gesunde, neue Zellen hatten dann nämlich noch keine Chance zu reifen und bis zur Oberfläche aufzusteigen. Denn Dein aktueller Lebensstil wirkt sich natürlich immer nur auf die neu entstehenden Zellen aus.

Bei Ausbrüchen suchst Du das nächste Mal nicht nach Gründen in den letzten paar Tagen, sondern schaust Dir den Zeitraum der letzten vier Wochen an. Alles was Du heute machst, wirkt sich erst in ca. 28 Tagen auf Deine (sichtbaren) Hautzellen aus.

Die endgültige und langfristige Wiederherstellung der Hautgesundheit, also der Prozess, Deine Haut gesund, stark und jugendlich zu machen und gleichzeitig bestehende Hautprobleme zu behandeln, wird in den meisten Fällen allerdings etwas länger dauern.

Oft benötigt es dafür mehrere Hautzyklen, da Dein Körper zuvor jahrelang verschiedenen Einflüssen ausgesetzt war und nun noch für einige Zeit über verschiedene Wege auf negative Art und Weise auf die Reproduktion Deiner Hautzellen einwirkt. Wenn Du aber weißt, was genau Du in den ersten 28 Tagen für Deine Hautgesundheit tun solltest und das auch diszipliniert machst, ist der Rest ein Klax.

Übrigens beziehen sich diese Mechanismen nicht nur auf Faktoren, die über Deinen Körper Einfluss auf die Haut nehmen. Denn auch wenn Du z.B. eine neue Hautpflege ausprobierst, empfehle ich Dir, diese 1-3 Hautzyklen anzuwenden, bevor Du beurteilen kannst, ob sie wirklich hilft oder nicht. Dies gibt der Hautpflege die Chance, an Veränderungen Deiner Hautgesundheit, Deines Hautzustandes, Deiner Haut-Vitalität und der Stärke der Zellen zu arbeiten. Sei geduldig und gib Deiner Haut Zeit, sich zu regenerieren und den Umständen

anzupassen. Es wird sich lohnen! Es ist ein großer Fortschritt zu wissen, in welchen Zyklen sich die Haut erneuert und wo man ggf. nach Gründen für etwaige Ausbrüche suchen sollte.

Interessant zu wissen ist auch, dass sich die Haut von Frauen meist sogar innerhalb dieses Zyklus verändert - abhängig vom Menstruationszyklus. In den ersten vier Tagen neigt sie eher dazu, fettig und anfällig für Akne zu sein. Man hat womöglich sogar dunkle Ringe unter den Augen. Zudem ist die Haut zu dieser Zeit anfälliger für allergische Reaktionen. Auch wenn einem in dieser Phase vielleicht nicht danach ist, ist es sehr ratsam, Sport zu machen, wodurch die Haut schwitzt, Schmutz und Talg entfernt wird und die Poren sich öffnen können.

Vom 5. bis zum 10. Tag des Zyklus ist die Haut dann eher trocken und vielleicht sogar ein bisschen schuppig. Hier gilt es, viel Wasser zu trinken und gesunde Fette (Omega 3 und 9) zu sich zu führen, um die Haut geschmeidig zu halten.

Von Tag 11 bis 21 erscheint die Haut normalerweise am gesündesten und klarsten. Wer jedoch unter dem sog. Prämenstruellen Syndrom leidet, könnte erhöhte Stresswerte haben, was die Haut wiederum fettig werden lässt. In der Folge können mehr Mitesser und entzündete Stellen wie Pickel und Akne entstehen. Hier geht es darum, den Stress durch z.B. Yoga oder Meditation zu reduzieren bzw. allgemein seine Stresskompetenz zu schulen, um damit besser umgehen zu können.

In den letzten Tagen des Zyklus entwickelt sich die Haut dann wieder zu dem Zustand, den sie zum Anfang hat - sie ist also wieder eher fettig und neigt zu Pickeln und Akne. Abschließend ist zu diesem Thema zu sagen, dass der Menstruationszyklus umso weniger Auswirkungen auf die Haut hat, desto weniger Giftstoffe sich im Körper befinden und umso ausgeglichener der Hormonhaushalt ist. Es kommt also auf einen gesunden Lebensstil an.

Schuld an diesem Wechselspiel des Hautbildes sind die Hormone. Östrogene sind die wichtigsten weiblichen Sexualhormone. Der weibliche Körper verfügt aber auch über das männliche Sexualhormon Testosteron. Kurz vor der Periode sinkt der Östrogenspiegel, während der Testosteronspiegel konstant bleibt. Die Folge: Der weibliche Körper verfügt in dieser Zeit über mehr Testosteron als Östrogen.

Das Testosteron ist ursächlich für die Hautunreinheiten, denn es fördert einen vermehrten Talgfluss. Außerdem sorgt das männliche Sexualhormon für eine Verhornung der Hautzellen.

Eine gute Pflege sollte also dafür sorgen, dass die Verhornungen der Poren regelmäßig entfernt werden und die Talgproduktion reduziert wird.

Der Tageszyklus Deiner Haut

Die Haut hat zudem einen eigenen Tages-Rhythmus. Viele wollen sie fügsam machen, doch es ist der bessere Weg, mit dem natürlichen Rhythmus der Haut zu leben, um sie gesund zu erhalten.

Gesunde, normale Haut kann sich nahezu stündlich wandeln. Es ist bspw. wahrscheinlicher, am Vormittag eine allergische Hautreaktion zu entwickeln, als am Nachmittag. 8 Uhr morgens absorbiert Deine Haut Pflegestoffe schlechter als am Nachmittag, deshalb solltest Du zu dieser Zeit keine nährenden Masken oder Seren auftragen.

Die Produktion neuer Hautzellen hat mittags ihren Tiefpunkt erreicht. Jetzt können sich Beschwerden wie Psoriasis verschlimmern. Die Produktion von Fett dagegen hat die Spitze erreicht, d.h. die Haut ist geneigt zu glänzen, vor allem in der T-zone. Ein perfektes Umfeld für Pickel und Akne. Gegen 16 Uhr erreicht Deine Haut ihre optimale Zeit zur Aufnahme. Ab jetzt kannst Du nährnde Masken oder ein Serum auftragen.

Zwischen 16 bis 21 Uhr ist die Hauttemperatur sehr hoch. Die Poren sind »offener« und Du schwitzt vielleicht mehr. Eine gute Zeit für ein warmes Bad oder die (Gesichts)Sauna, beides unterstützt die Entgiftung.

Da die Haut nachts Wasser verliert, solltest Du vor dem Zubettgehen ein Glas klares Wasser trinken und dasselbe direkt nach dem Aufstehen wiederholen. Am späten Abend reagiert die Haut empfindlicher auf Histamin. Es können sich juckende Haut oder Neurodermitis verschlimmern. Wenn Du einen Allergietest machen möchtest, mache dies also so spät am Tag wie möglich.

Wenn Du schläfst, ist Deine Haut (abhängig vom Lebensstil) meist saurer und damit fettiger. Verschlimmere das nicht, indem Du vor dem Schlafengehen nochmal eine sehr fetthaltige Creme aufträgst. Die Haut braucht Ruhe, damit sie über Nacht regenerieren kann.

Um Mitternacht hat die Produktion neuer Hautzellen ihren Höhepunkt erreicht, auch wenn die Spitze zwischen 21 und 3 Uhr liegen kann. Wenn Du an Allergien oder Überempfindlichkeiten leidest, sollte Deine Haut in dieser Zeit relativ entspannt sein. Für akneanfällige Haut kann diese starke Produktion von neuen Hautzellen aber auch problematisch sein, wenn Dein Hormonhaushalt noch sehr unausgeglichen ist.

Um 2 Uhr produziert die Haut nur halb so viel Fett wie mittags und ist sehr trocken. Wenn Du also ein Feuchtigkeitsserum auftragen willst, solltest Du das machen, bevor Du ins Bett gehst. Noch wichtiger ist aber, wie bereits beschrieben, ein Glas klares Wasser zu trinken.

DEINE PFLEGE

HÖRE AUF, DEINER HAUT ZU
SCHADEN UND UNTERSTÜTZE
SIE

Probleme in der Hautpflege

Heutzutage sind die Menschen übertrieben hygienisch. Daran ist nichts auszusetzen, solange Deine Haut aus eigener Kraft regenerieren kann. In der Werbung wird uns oft vorgegaukelt, dass wir uns möglichst oft waschen sollten. Oft ist dies der Grund, warum Hautprobleme überhaupt erst entstehen - wir sind zu sauber. Durch übermäßige Reinigung wird Deine Haut aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Konsequenz daraus: unsere Haut wird schwach, angreifbar, gerötet und trocken.

Um sich selber zu schützen, hält der Körper ein paar interessante Reaktionen parat. Wenn Du zu häufig Produkte benutzt, die zu aggressiv sind, wenn Du glaubst, dadurch den ganzen Talg und die Bakterien zu entfernen, dann kann genau das Gegenteil passieren: Die Haut reagiert darauf, dass ihre Schutzschicht entfernt wurde und will noch mehr Talg produzieren, die fehlende Fettschicht also wiederaufbauen. Die Folge können Pickel und weitere Hautprobleme sein.

Eine zu häufige Pflege der Haut oder eine Reinigung mit zu heftigen Mitteln ist ein Fehler, den viele Leute mit Pickeln und Problemhaut machen. Glaube es, oder glaube es nicht — aber das Verwenden von Waschgels, Lotionen, Cremes, Toner und anderen kommerziellen Lösungen bringt Dir keine Vorteile. Vielleicht denkst Du, dass diese Dinge auf Dein Hautproblem abgestimmt sind - sind sie aber nicht! Du schadest Deiner Haut mehr, als ihr Gutes zu tun.

Deine Haut ist zerstört und Du bist auf der Suche nach etwas, das Dir das Gefühl gibt, ein Pflaster darüber zu kleben — ansonsten kann es ja nicht verheilen. Richtig? Leider absolut falsch! Deine Haut weiß ganz genau, was zu tun ist — um sie wieder gesund und rein zu machen. Und es ist einfacher, als Du vielleicht denkst. Deine Haut weiß exakt, wie viel Fett sie produzieren muss... sie weiß auch, wie sie danach aussehen muss und sie weiß, was für eine Hautfarbe sie haben muss.

Der einzige Grund, warum Du z.B. Pickel, Akne, Mitesser und unreine Haut hast, ist folgender: Deine Haut unterliegt Deinem unausgeglichene Hormonhaushalt und versucht Deinem Körper zu helfen, Giftstoffe loszuwerden.

Es mag aktuell vielleicht keinen Sinn für Dich ergeben, aber Deine Haut versucht momentan, Dir zu helfen. Und was tun die meisten? Wir trocknen die Haut aus, verätzen sie mit Säure und schmieren Pasten drauf. Die Haut weiß nicht mehr, was sie tun muss. Diese Chemikalien werden von Deiner Haut absorbiert, weswegen sich im Körper nun noch mehr Toxine ansammeln und Deiner Gesundheit erheblichen Schaden zufügen.

Ausdrücken, quetschen oder sonstige "Hilfe-Schreie" führen ebenfalls zur Verschlimmerung Deines Hautzustandes. Der Schaden, den Du Deiner Haut durch diese Angewohnheit zufügst, ist enorm und oft realisieren wir es gar nicht. Auch wenn viele Duschgels und Reinigungs-lotionen versprechen, dass Sie Deine Haut schonen und nachfetten so gibt es kein Produkt auf der Welt, das Dein natürliches Haut-Fett ersetzen kann.

Hautalterung - Kannst Du gezielt beeinflussen

Aus dem Interview des Hautkongresses

Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk

“Altern ist ein Risiko-Faktor für die meisten Erkrankungen, deshalb ist Anti-Aging-Medizin Präventivmedizin.”

Altern als multifaktorielles Geschehen

Freie Radikale sind aggressive Moleküle, die Schädigungen im Körper auslösen. Chronisch-niederschwellige Entzündungsprozesse, Verzuckerung, Epigenetik, Telomere und Hormonmangel stellen weitere ursächliche Faktoren dar.

Hautalterung

“Alles, was wir über das Altern wissen, ist auf die Haut zu übertragen.”

Oxidation, Inflammation, Verzuckerung lässt auch die Haut altern. Sonnenlicht setzt freie Radikale frei - das führt zu oxidativem Stress. Rötung, Überwärmung, Bläschenbildung sind entzündliche Prozesse.

Durch Verzuckerung werden auch Proteine verzuckert und das Stützskelett der Haut (Kollagen und Elastin), dann ist es weniger elastisch.

Hautalterung vorbeugen

Man kann freie Radikale auch abfangen, Antioxidantien äußerlich anwenden oder durch Ernährung zuführen. Roter Farbstoff (Lycopin) der Tomate ist ein guter Schutz gegen Sonneneinstrahlung. Damit schützt sich auch die Tomate selber. Weniger Zucker essen. Hormonmangel vorbeugen.

Tipp: Sonne völlig zu meiden, halte ich für eine falsche Empfehlung. Ein Sonnenbrand ist zu meiden. Sonne ist ein kleiner Stressreiz für die Haut, auf den sie positiv reagiert. Vitamin D wird gebildet.

Kosmetik

Pflegeprodukte sind eine gute Sache. Die kosmetische Industrie ist bezüglich der Wirkstoffe, mit denen sie arbeiten darf, begrenzt. Das Thema ist ausgereizt. Die Zukunft der Ästhetik liegt in den Händen von Ärzten. Sie können andere Produkte verordnen, von Apothekern gemacht, mit deutlich höherer Wirksamkeit.

Tendenz- Ästhetische Endokrinologie (Hormonkosmetik)

Östrogenmangel bei Frauen in den Wechseljahren führt zu einem Alterungsschub. Hormone können in Kosmetika eingearbeitet werden und da wirken, wo man sie haben will - im Gesicht. Östrogene verursachen Wassereinlagerungen in der Haut - sie wird dicker - Knitterfältchen gehen weg. Sie haben auch Einfluss auf die Kollagen-Synthese - das Stützskelett der Haut wird besser. Durch Einfluss auf die Durchblutung werden die Gefäße erweitert.

“Hormone für die Schönheit einzusetzen, bleibt in der Hand von Ärzten.”

“Schönheit ist nicht weit entfernt von Gesundheit. Schön ist, was gute Gesundheit nach außen signalisiert.”

Gute Therapie bei Cellulite

Androgene kann man lokal zuführen, denn Cellulite beruht auf Androgenmangel. Männer haben keine Cellulite, weil sie über hohe Androgenspiegel verfügen.

Bei Frauen ist das Fettgewebe in Kammern unterteilt. Androgene auf der Haut verändern die Mikroarchitektur des Fettgewebes. Dieses kann man mit Ölen koppeln und Haushaltsfolie darum geben, Vibrationsgeräte für spezielles Training unterstützen zusätzlich die Wirkung.

Botox ist ein Gift?

Richtig angewendet ist es nicht giftig. In der ästhetischen Medizin wird es in den Muskel hineingespritzt - keine systemischen Wirkungen sind zu befürchten. Botox hat die ästhetische Medizin revolutioniert, richtig eingesetzt ist es absolut sicher.

“Schöne Menschen sind nicht unbedingt glücklicher, aber glückliche Menschen leben länger.”

Pickel und Akne – Antioxidantien helfen gegen unreine Haut

Aus dem Interview des Haut-Kongresses Martin Auerswald

“Die Haut ist in erster Linie eine Immunbarriere, sie ist fest, elastisch, muss das Größte abhalten und uns isolieren.”

“Die Haut ist der Spiegel unserer Gesundheit.”

Pickel und Mitesser

Um sie entstehen zu lassen, müssen mehrere Faktoren zusammenkommen.

Die Talgdrüsen produzieren zu viel Talg.

Wenn in den Schweißdrüsen Wachstumsprozesse aufgrund von hormonellen Veränderungen stattfinden, verstopfen sie.

Auch Bakterien spielen eine Rolle. Wenn ein bestimmter Mikroorganismus zu dominant wird oder eine bestimmte Klasse an Bakterien, die Propioni-Bakterien, sich zu stark ausbreiten und in die verstopfte Talgdrüse gelangen. Die Produkte, die sie ausscheiden - u.a. Propionsäure - sorgen für eine Entzündung der verstopften Talgdrüse. Bevor es soweit kommt, sprechen wir von einem Mitesser. Wenn aufgrund der Entzündung eine Immunreaktion erfolgt, entsteht ein Pickel.

Pickel und Akne sind zum großen Teil Hygieneprobleme im Sinne von “zu wenig waschen” oder “ständig ins Gesicht fassen”.

Wir können beeinflussen, wie stark wir zu Entzündungen neigen und wie viel unsere Haut entgiften muss.

Eine gesunde Ernährung, Aufenthalt an der frischen Luft, Bewegung und Schwitzen sind hilfreich.

Hilft gegen unreine Haut

Wer zu fettiger, unreiner Haut neigt, sollte sich regelmäßig waschen und täglich eine Maske mit Heilerde auftragen.

Oft die Hände waschen und bei der Neigung, im Gesicht rum zu wischen, Achtsamkeit aufbringen.

Kosmetikprodukte mit Glycerin meiden.

Insgesamt Pflegeprodukte minimieren.

Zu empfehlen sind Antioxidantien: Vitamin C hochdosiert als Serum auf die Haut auftragen oder Vitamin-C-Pulver für Peeling verwenden.

Notfalltipp: Alphaniponsäure - als Peeling angewendet.

Trockene Haut

Sie entsteht, wenn Schmierstoffe in der Haut fehlen. Die Proteine verformen sich, das Bindegewebe wird spröde und rissig. Hier ist wichtig, auf einen gesunden Lebensstil zu achten.

Pickel kann man ausdrücken, wenn sie prall gefüllt sind und man einen gelben Punkt sieht.

Narben

Hierbei handelt es sich um Proteinschäden in der Hornhaut. Tigergras - ein Kräuterextrakt - kann Narben lösen. Dazu kann man aus Tigergras und Kokosöl eine Creme herstellen, 4-6 Monate auftragen, die Effekte sind sehr gut.

Schuppenflechte

Auch hier helfen Vitamin C und Alphasäure.

Außerdem Vitamin-B-Pulver - auf die Haut geben und Kokosöl darüber auftragen oder in Kokosöl einmischen und als Creme verwenden. Kurkuma eignet sich auch.

Die Akne-Lüge

Bei Pickeln und Akne handelt es sich, einfach ausgedrückt, um entzündliche Hauterkrankungen. Die Entzündung wird oberflächlich betrachtet durch die Überproduktion von Hauttalg und Hornstoff beeinflusst. Diese Überproduktion von Talg verstopft die Haarfollikel und führt in ihnen zu vermehrtem Bakterienwachstum. Diese Bakterien vervielfältigen sich rapide und ihre Ausscheidungsprodukte rufen eine Entzündung hervor. Die Wege, über die Pickel und Akne entstehen sind also (1) eine Überstimulation der Talgdrüsen, welche zu verstopften Poren führt und den Akne-Bakterien unverhältnismäßig viel Nahrung gibt, (2) ein übermäßiges Hautzellwachstum, wodurch die Poren verhornen (3) ein überaktives Immunsystem, das Entzündungen produziert und (4) eine falsche Hautpflege, worum es in diesem Buch schließlich gehen soll. Die Fragen, die man sich stellen muss, sind: Was ist der Grund für die Verstopfung der Poren und das starke Zellwachstum? Wodurch wird eine Überproduktion von Hauttalg hervorgerufen? Warum findet überhaupt eine übermäßige Immunreaktion statt?

Die meisten konventionellen Behandlungen zielen auf eine Reduzierung der Hauttalgproduktion, die Abtötung der Bakterien oder die Verminderung abgestorbener Zellen ab. All dies dient dem Zweck der Eindämmung der Entzündung. Diese äußerlichen Behandlungsmethoden bekämpfen nur oberflächliche Symptome der Hautunreinheiten. Eine effektive, dauerhafte Therapie muss sich auf die tieferen Ursachen konzentrieren. Jenseits der Entzündung, jenseits des Hauttyps, jenseits der Talgüberproduktion, jenseits der Entzündungsauslöser, jenseits der verstopften Poren und jenseits der Bakterien liegen versteckte Ursachen, die eine wichtige Rolle bei der Bildung eines „Aknemilieus“ spielen.

Worum es aber zum Beispiel nicht geht, ist die Abtötung der Akne-Bakterien, da diese nicht die Ursache sind. Die Haut ist ein aktives Organ, in dem jede Menge physiologischer Prozesse ablaufen. Diese wasserdichte Hülle reguliert über das Schwitzen die Körpertemperatur, erduldet täglich Stöße und Kratzer und regeneriert sich unablässig selbst. Die Haut ist bei jedem Menschen von rund zehn Billionen Bakterien besiedelt. Diese Bakterien sind essentiell, um Deine Haut geschmeidig und flexibel zu halten. Auch Akne-Bakterien leben in und auf jedem Menschen. Aber Akne ist nicht ansteckend und das Akne-Bakterium ist nicht die Ursache der Pickel. Dieses Bakterium wird die Entstehung der Hautunreinheiten nur begünstigen, wenn Deine Haut übermäßig Talg produziert, wofür wieder hormonelle Unregelmäßigkeiten verantwortlich sind. Liegt ein Überangebot von Talg vor und werden zudem Aknebakterien mit Blut und Giftstoffen genährt, senden die Aknebakterien Entzündungssignale, die dann Pickel hervorrufen.

Zudem bereitet Akne uns Betroffenen auch zusätzlichen Stress, es verunsichert uns in unserem Selbst meist gewaltig. Wir knibbeln an den Pusteln, dieses Phänomen wird Skin-Picking genannt. Es wird verständlich, wenn man sich verdeutlicht, was da genau vor dem Spiegel passiert. Man entdeckt, dass wieder einige neue Pickel im Gesicht sichtbar sind. Die betroffene Person geht dichter an den Spiegel, um zu inspizieren, was da ist und ob es noch weitere gibt. Infolge der Wirkung des Spiegels als Vergrößerungsglas, präsentiert das Gehirn mehr Gesicht und Pickel als alles andere. Menschen mit Akne beginnen nun, die vorhandenen Pusteln auszudrücken. Meist tun sie dies falsch, es wird wild gedrückt und geknibbelt, manchmal bis zur Schmerzgrenze und darüber hinaus. Dabei verschwindet das Gefühl der Zeit

und Umgebung völlig. Man könnte sagen, wir stünden in solchen Momenten ein wenig neben uns und die Zeit verginge, ohne dass man es recht bemerkt. Am Ende wacht man quasi wieder ins alltägliche Bewusstsein auf, die Nähe des Spiegels verändert sich wieder und man sieht, dass viele Rötungen und Entzündungen im Gesicht entstanden sind. Das Erschrecken ist groß, und das Ganze führt zwangsläufig zu einer Stressreaktion. Aus lauter Verzweiflung werden dann Make-up oder andere kosmetische Produkte angewendet, eine Tarnung, um die Rötungen abzudecken. Damit wird aber wiederum die Entzündung verstärkt und ein Teufelskreis beginnt.

Nun ist die Frage, wie eine passende Pflege aussehen sollte - und darüber kursieren leider unzählige Unklarheiten. Infektionen können entstehen, wenn der Säurefilm, welcher die Oberfläche der Epidermis überzieht, durch aggressive Produkte beschädigt oder abgetragen wird. Die Menschheit kann sich niemals mit künstlichen Chemikalien vertragen, egal wie identisch diese Chemikalien ihren natürlichen Gegenstücken sind. Alle synthetischen Chemikalien sind für den Körper unverträglich. Trotzdem greifen wir oft zu speziellem Gesichtswasser, Pads oder Reinigungscremes, die mit „unreiner Haut“ ganz schnell Schluss machen sollen. Viele Kosmetika werben mit dem Versprechen, die Aktivität der Talgdrüsen zu regulieren. Doch die Talgdrüsen sitzen sehr tief in der Haut, dort reicht keine Creme hin. Sie sind überaktiv und ölen vor sich hin. Dieser Quatsch nützt nur der Industrie. Die ganzen Anti-Pickel-Produkte, die den Markt nur so fluten, bringen keine Veränderung im Hautbild. Wie wir alle wissen, erzielen die Mittelchen manchmal genau das Gegenteil. Der Alkohol, der in ihnen enthalten ist, desinfiziert die Haut nur und arbeitet nicht gegen die Pickel. Er dient zur Konservierung der Kosmetika und ist für unsere Haut schädlich. Es gibt wenige Produkte, die sich durch andere Stoffe konservieren – dazu später mehr.

Und wie verhält es sich mit dem Glycerin? Heutzutage ist das Glycerin, das in Cremes, Shampoos und Zahnpasta zum Einsatz kommt, überwiegend pflanzlichen Ursprungs, es fällt als Nebenprodukt bei der Herstellung von Biodiesel an. Zusätzlich wird das Glycerin synthetisch aus Erdöl gewonnen. Auch wenn es in vielen Kosmetikprodukten als Feuchtigkeitsspender gilt, bemängeln Kritiker gerade die feuchtigkeitsbindende Wirkung des Stoffes. Bei niedriger Luftfeuchtigkeit, wie es etwa im Winter bei trockener Heizungsluft oftmals der Fall ist, kann das in Cremes enthaltene Glycerin genau das Gegenteil bewirken. Statt Feuchtigkeit aus der Luft zu binden, wird diese dem Bindegewebe entzogen. Auf diese Weise trocknet die Haut von innen aus. Wenn die Haut Feuchtigkeit verliert, produziert sie zum Ausgleich Fett, welches wiederum die Poren verstopft. So kommt es immer wieder vor, dass Betroffene gleichzeitig unter trockener und fettiger Haut leiden. Zudem kommt Glycerin auch zu einem kleinen Teil natürlich auf der Haut vor und die Akne-Bakterien ernähren sich davon. Wollen wir ihnen mit unseren Pflegeprodukten noch zusätzliche Nahrung geben? Problematisch wird es vor allem dann, wenn wir 5 oder mehr Produkte in unserer Pflege-Routine haben, die allesamt Glycerin enthalten. Du kannst Dir vorstellen, wie sich die Akne-Bakterien dann freuen und sich munter weiter vermehren. Auch Zahnpasta muss man sich zum Ausheilen der Pickel nicht ins Gesicht schmieren. Das sieht nämlich erstens bescheuert aus, und zweitens hilft Zahnpasta zwar gegen Karies, nicht aber gegen Pickel. Talgdrüsen lassen sich durch eine äußerliche Behandlung nicht grundlegend beeinflussen.

Die meisten Anti-Pickel Produkte sind sehr unsicher und haben schwere Nebenwirkungen, die in der Zukunft noch mehr Pickel erzeugen:

- Roaccutane und der Wirkstoff Isotretinoin haben viele erschreckende Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Depression, Erektionsstörungen und Geburtsfehler,
- Benzoyl Peroxide (BPO) ist eine starke Chemikalie, die nichts auf Deiner Haut zu suchen hat und Dich vorzeitig altern lässt,
- Natriumlauretsulfat steht im Verdacht, krebserregend zu sein und wurde im Vietnamkrieg von den Amerikanern als Entlaubungsmittel verwendet,
- die Antibabypille mag zwar Deine Hormone kontrollieren, aber wenn Du sie nicht mehr nimmst, werden Deine Hormone verrückt spielen und verursachen dann große Pickelprobleme,
- Antibiotika richten Unheil in Deinem Darm und Verdauungssystem an. Ein ungesunder Darm und ein ineffizientes Verdauungssystem sind wie ein Rezept für Giftstoffansammlungen und ein hormonelles Ungleichgewicht.

Diese Fakten machen deutlich, dass die Bereitschaft, etwas für die Deine Gesundheit zu tun, immer auch eine gesunde Hautpflege einschließen sollte. Es ist überaus wichtig, dass sämtliche Pflegeprodukte ausschließlich aus natürlichen Inhaltsstoffen hergestellt wurden. So kann der Hautstoffwechsel unterstützt und die Atmungsaktivität der Haut wiederhergestellt werden. Die Haut gewinnt an Kraft, um sich selbst regenerieren zu können.

Neurodermitis – Basenbäder lindern den Juckreiz

Aus dem Interview des Haut-Kongresses Daniel Samuel

“Ich und meine Freundin haben einen spannenden Weg hinter uns. Seit 2015 schreiben wir auf einem Blog über unsere Erfahrungen mit Neurodermitis. Darunter litt ich seit meiner Jugendzeit, 2013 wurde die Erkrankung wieder sehr stark. Der Leidensdruck war enorm hoch.

Wir sind zu vielen Ärzten gegangen, das klassische Denken und der Griff zur Cortisonsalbe sind sehr vorherrschend.

Meine Freundin war am ganzen Körper von starken Hautproblemen betroffen, überall fanden sich blutige, schorfige Stellen. Wenn diese beginnen abzuheilen, reißt man sich den Schorf wieder auf, weil es juckt. Das war der Punkt, an dem wir beschlossen haben, etwas zu ändern. In den letzten Jahren haben wir viele positive Erfahrungen gesammelt, diese möchten wir mit anderen teilen.”

Neurodermitis

Diese Erkrankung zeigt sich durch Entzündungen auf der Haut, die Veranlagung wird vererbt, ursächlich ist es ein Gendefekt.

Die Personen haben meist sehr, sehr trockene Haut. Um zu erkranken, müssen Auslöser hinzukommen, diese sind sehr unterschiedlich.

Was immer gleich ist, ist ein starker Juckreiz - er erzeugt einen großen Leidensdruck.

Triggerfaktoren

Pflegeprodukte, Duftstoffe, Inhaltsstoffe, bestimmte Nahrungsmittel und psychische Faktoren können Neurodermitis auslösen.

Individuelle Auslöser

Weiterhin können spezielle, individuelle Faktoren eine Rolle spielen - Tierhaare, Hormone (Pubertät), Kleidung, Klima, Stoffe im Beruf, Reinigungsmittel, Parfüm, Impfungen ...

Tipp: Wir haben viel ausprobiert - ein Pflegeprodukte-Test ist auf meiner Website veröffentlicht.

Kleidung

Auch sie kann ein Problem darstellen, wenn man zu dick angezogen ist und zu sehr schwitzt. Ich habe eine spezielle Baumwollkleidung zum Schlafen getestet. Es gibt sogenannte Strümpfe für Arme und Beine und Handschuhe. Diese Kleidung liegt sehr dicht an, ist atmungsaktiv, man schwitzt nicht und kann sich die Haut darunter nicht aufkratzen.

Reinigungsmittel

Zur Reinigung benutzen wir nur noch biologische Öko-Waschmittel. Baumwollhandschuhe sind besser geeignet als die üblichen Einweg-Handschuhe, weil sie den Schweiß aufnehmen.

Es lohnt sich, auf Naturkosmetik umzusteigen - Silikone, Mineralöle, Parabene, Emulgatoren vermeiden.

Tipp: Basenbäder lindern den Juckreiz. Das Wasser darf nicht zu heiß sein, 36 Grad, und man sollte mindestens eine Stunde drinbleiben.

“Wichtig ist, dass man ein Bewusstsein dafür entwickelt, wie es einem besser gehen könnte. Wenn man dieses fest verankert, Auslöser kennt und vermeidet, gibt es eine große Chance, die Haut zu heilen und ein gesundes Leben zu haben.”

Die Haut ist ein Ausleitungsorgan – So entsteht der Säureschutzmantel

Aus dem Interview des Hautkongresses Michael Droste-Laux

“Die Haut ist ein Ausleitungsorgan, sie leitet überschüssige Säure aus. Daraus entsteht der Säureschutzmantel. Diese Schicht ist von der Ernährung abhängig und davon, welchem Stress der Mensch ausgesetzt ist.”

Hydrolipidfilm

Er schützt den Organismus vor Eindringlingen von außen und verhindert den transdermalen Wasserverlust. Tenside - Schaumstoffe entziehen den natürlichen Hydrolipidfilm, damit verliert die Haut an Feuchtigkeit.

Tipp: In der Nacht laufen alle Regenerationsprozesse, man sollte nachts keine Kosmetik benutzen.

“Die Sprache der Haut drückt das seelische Befinden, Stimmungen und Gemütslagen aus.”

Cellulite

Hierbei wird ständiger Säureüberschuss aus dem Blut ins Bindegewebe geschoben. Säureüberschuss entsteht durch falsche Ernährung und Stress, anhaltenden psychischen Druck.

Tipp: Gelassenheit ist für die Hautgesundheit ausschlaggebend.

Gleiches auf Gleiches

Die Kosmetikindustrie arbeitet mit sauren oder pH-Wert-neutralen Produkten, dabei gelangt Gleiches auf Gleiches (Säureschutzmantel!) und es gibt keinen osmotischen Druck. Die Haut wird in ihrer Ausleitungsfunktion gestört, kann nicht mehr entgiften.

Die richtige Körperpflege ist für die Hautgesundheit entscheidend. Viele Hautbeschwerden entstehen durch falsche Pflege. Der Körper will durch die Haut entsäuern, entgiften und die Kosmetik schiebt es wieder zurück.

Problematische Inhaltsstoffe sind Tenside, Erdölderivate, Silikone, Parabene.

Pickel und Akne

Diese Symptome entstehen durch Ausleitungsprozesse. Der kosmetische Ansatz sieht oft so aus, dass man die Gifte in die Haut zurückschiebt. Diese bleiben im Zwischenzellraum hängen und die Fließfähigkeit desselben nimmt ab. Außerdem wird die Kommunikationsfähigkeit der Zellen eingeschränkt. So können Hauterkrankungen entstehen.

“Eine Hautkrankheit ist nur ein Symptom für etwas - ich muss es annehmen und fragen, was es mir zu sagen hat.”

Tipp: Rosacea ist gut mit Masken zu behandeln.

Trockene Haut und Juckreiz

Bei Schuppenflechte und Psoriasis leiden die Menschen unter trockener Haut und Juckreiz. Diese Haut braucht Gamma-Linolensäure - enthalten in hochwertigen Ölen, z.B. Nachtkerzenöl. Basische Bäder empfehlen sich, aber mit Vorsicht - geringer Konzentration - herangehen und bei Wohlfühleffekt langsam steigern.

Tipp: Natron kann man auch für Bäder verwenden. Aber gute Basenbäder sorgen für eine Mineralisierung und nicht nur für die Ausleitung.

Vitamin D ist gut für die Haut, Sunblocker blockieren die Vitamin-D-Bildung. Das Sonnenbaden besser langsam steigern.

Tipp: Bei Naturkosmetik auf die Zertifizierung achten - diese ist frei von verbotenen kritischen Substanzen.

“Die Tendenz bei Reinigung und Pflege geht zum Minimalismus. Eine Reinigung und eine Gesichtscreme reichen aus.”

Basische Kosmetik

Diese zwingt die Haut, als Ausleitungsorgan zu arbeiten. Bei einer basischen Emulsion produzieren die Zellen ihr Eigenfett.

“Ich arbeite mit Heilerde, nutze ihre Sogwirkung. Dabei verwende ich Heilkreide von der Insel Rügen. Dazu kommt ein Gesteinsmehl aus der Schweiz - Kieselerde - und eine Edelsteinmischung von der Deutschen Edelsteinstraße. Diese mineralische Mischung senkt das Allergiepotenzial.”

Cellulite – Entgiftung mit basischen Strümpfen

Aus dem Interview des Haut-Kongresses Corinna Maier

Säuren und Basen

Säuren entstehen durch saure Ernährung, Stress, Angst, Kohlensäure, Konservierungsstoffe, künstliche Ernährung, Softdrinks, Geruchsgifte und Plastik. Basisch sind Obst und Gemüse.

“Wenn die Entgiftungsorgane überlastet sind, kommt die Haut zum Einsatz.”

“Das Blut muss unter allen Umständen basisch bleiben, deswegen versucht der Körper, die Säure über die Haut auszuscheiden.”

Interventionen für Hautgesundheit

Sinnvoll ist, die Haut mit basischen Produkten - basischer Körperpflege - zu unterstützen, damit der Körper die Säure wieder nachschieben kann. Über basische Vollbäder oder Fußbäder (2mal pro Woche) kann man gut entgiften. Zur Körperpflege kann man Kokosöl benutzen, als Deo Kokosöl mit Natron.

Tipp: Bei herkömmlicher Pflege mit saurem oder neutralem pH-Wert kann die Haut nicht entgiften.

“Auch extensiver Sport kann zu einer Säureflut führen.”

Säureablagerungen auf der Haut

Dabei entstehen Besenreißer, dunkle Hautflecken und Altersflecken.

Tipp: Zu empfehlen ist, Socken in einem Basenbad zu tränken und über Nacht zu tragen (mit dicker Socke darüber).

Cellulite

Hier helfen basische Strümpfe und Hautbürstungen in Ausscheidungsrichtung.

Tipp: FSM ist Frequenz-spezifischer Mikrostrom - damit kann man Narbengewebe sehr gut behandeln.

Cellulite-Cremes – Diese Inhaltsstoffe helfen wirklich

Wenn die Kleidung wieder knapper wird hast du dich bestimmt schon mal gefragt ob du die Cellulite einfach wegcremen kannst! So einfach ist es leider nicht sonst hätten nicht noch immer mehr als 80 % der Frauen Cellulite obwohl die Drogerien voll sind und mit vielversprechenden Produkten locken.

Die Cellulite Cremes werden zumindest jedes Jahr besser, einige Inhaltsstoffe verbessern tatsächlich das Hautbild.

Koffein

Koffein oder Caffeine ist der häufigste Wirkstoff, der in Anti-Cellulite Produkten zu finden ist. Er gilt als einer der effektivsten Bekämpfer gegen die Dellen. Es wirkt durchblutungsfördernd und entwässernd, was zur Straffung des Bindegewebes beiträgt. Dadurch, dass der Stoffwechsel angeregt wird, wird die Fettverbrennung angekurbelt und sorgt somit dafür, dass der Körper die überflüssigen Fettzellen in Oberschenkeln und Po verstoffwechseln kann. Außerdem besitzt es eine entwässernde Eigenschaft, was durch den Straffungseffekt enorm dem Erscheinungsbild der Haut zugutekommt. Besonders mit Vitaminen und Lemongrasöl wirkt es fantastisch.

Öle

Öle wirken stoffwechsellanregend und straffend, zudem sind sie natürlichen Ursprungs und sorgen für ein wohltuendes Dufterlebnis mit Wellnessflair. Besonders geeignet sind Arganöl, Lemongrasöl, Limettenöl, Zirtusöl, Grapefruitöl oder Mandelöl.

Forskolin (Coleus forskohlii)

Dieser Wirkstoff stimuliert die Durchblutung und hilft beim Abbau des Depotfettes. Er wird aus den Wurzeln eines Strauches namens Harfenstrauch gewonnen.

Escin

Dieser Wirkstoff stammt aus der Rosskastanie. Es ist ein gut untersuchter Wirkstoff, wirkt abdichtend auf geschädigte Gefäßwände, sodass der Flüssigkeitsaustritt aus den Venen ins Gewebe vermindert wird und Wasseransammlungen wieder zurückgehen.

Weiterhin besitzt Rosskastanien-Extrakt eine abschwellende, entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Wirkung, was wieder aktiv gegen Cellulite hilft. Die Rosskastanie schwemmt auch Ödeme aus, welche oft eine Begleiterscheinung von Cellulite sind.

Birkenextrakt

Birkenblätter enthalten Flavonoide und Gerbstoffe. Sie aktivieren den Hautstoffwechsel und den Flüssigkeitsorganismus. Sie unterstützen nachweislich die Festigung des Bindegewebes.

Vitamin C

Vitamin C ist ein Antioxidans, welches nicht nur aktiv gegen Falten wirkt, sondern auch gegen Cellulite. Es stimuliert die Kollagensynthese. Kollagen ist ein Eiweiß, es bildet das Gerüst der Haut und gibt ihr die nötige Festigkeit und Spannkraft. Hast Du dich vielleicht auch schon mal gefragt, warum die Dellen im Alter immer mehr werden? Ein Grund ist hier, dass die körpereigene Kollagenproduktion im Alter immer weiter abnimmt, so dass die Spannkraft der Haut nachlässt und die Fettzellen immer mehr werden.

Vitamin C in seiner reinsten Form, nämlich Altrient C, ist ein recht neues liposomales Vitamin C-Gel, das vom Körper viel besser aufgenommen werden kann und leistungsfähiger wirkt als alle anderen. Eine neue klinische Studie, durchgeführt vom Pharmakologen Dr. Steve Hickey, hat ergeben, dass das Gel die Haut in nur 12 Wochen um 61 Prozent straffer machen soll.

Vitamin E Tocopherol

Vitamin E ist ein starkes Antioxidans, das die Haut vor freien Radikalen schützt. Es soll vor allem einen reparierenden Effekt auf geschädigte Bindegewebsfasern haben und zudem auch noch die Durchblutung anregen.

Vitamin A Retinol

Als ein effektives Anti Aging Wunder gilt Retinol schon lange, doch es hilft auch wunderbar gegen schlechtes Bindegewebe und hilft bei der Bekämpfung von Cellulite.

Ödeme, also Wasseransammlungen, Fetteinlagerung und verminderte Durchblutung zählen zu den Verantwortlichen für die Orangenhaut. Für ein schlechtes Bindegewebe gilt aber eine schlechte Kollagensynthese. Je mehr Kollagen also produziert wird, desto schöner und straffer wird Deine Haut. Cremes mit Retinol können dir dabei helfen, deine Produktion zu steigern. Sie verbessern die Zellregeneration, erhöhen die Feuchtigkeitsversorgung und somit erscheint die Haut straffer und sogar jünger.

In einer Studie hat Retinol die Spannkraft der Haut der Teilnehmerinnen um satte 10,7% steigern können.

Also nicht nur für das Gesicht ist die Retinol-Creme unschlagbar, sondern auch die von Cellulite betroffenen Bereiche profitieren davon.

L-Carnitin

L-Carnitin fördert den Stoffwechsel, indem es zur Reduktion der Triglycerid-Aktivität führt und hilft auf diese Weise, das Erscheinungsbild von Cellulite zu verbessern. Es soll in Kombination mit Nelumbo nucifera ganz besonders wirkungsvoll sein.

Cellulite Creme- rausgeschmissenes Geld oder nicht?!

Natürlich gibt es Studien und Anwenderinnen, die den verschiedenen Cremes mit den entsprechend oben genannten Wirkstoffe sensationelle Erfolge versprechen. Durchaus haben die Cellulite Cremes ihre Daseinsberechtigung, sie verbessern die Durchblutung und haben einen straffenden Effekt, welcher sich positiv auf das Erscheinungsbild der Haut auswirkt. Jedoch muss die Creme mit viel Disziplin regelmäßig angewendet werden. Wunder darf man nicht erwarten, und das Cellulite-Problem sollte immer ganzheitlich gelöst werden.

Effekt verstärken

Damit du so schnell wie möglich Ergebnisse sehen kannst, ist es auch wichtig, WIE du die Cellulite Creme aufträgst. Hier darfst du kneten, zupfen, bürsten und auch richtig was dabei spüren.

Es gibt sogar spezielle Massagerollen und Bürsten, die dabei helfen, die Durchblutung anzukurbeln und Wasseransammlungen und Fett zu mobilisieren.

Naturheilkunde – Damit kannst Du Hautbeschwerden vorbeugen und sie heilen

Aus dem Interview des Haut-Kongresses Steffen Deubener

“Die Naturheilkunde ist präventiv ausgerichtet.”

Naturheilverfahren

Sie sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers ankurbeln.

Die Säulen sind die Wasserheilkunde, ausleitende Therapieverfahren, Ernährungstherapie, Ordnungstherapie und die Pflanzenheilkunde.

Interventionen für eine gesunde Haut

Bei Hautbeschwerden steht eine gesunde bekömmliche Ernährung im Vordergrund. Auch hydrotherapeutische Maßnahmen und Bäder eignen sich. Eigenblut- oder Eigenharn-Therapien können zu einer Umstimulierung des Immunsystems führen. Lokale Maßnahmen zur Symptombekämpfung bieten sich an. Da arbeitet man mit Fetten, um die Austrocknung zu regulieren oder den Juckreiz zu lindern. Zu empfehlen ist eine Mischung aus Nachtkerzen- und Jojobaöl. Aus der Phytotherapie heraus kann man die Entgiftung anregen und gegen die Entzündung vorgehen. Harnstoff wirkt sehr entzündungshemmend. Heilerde ist ein geniales Mittel zur inneren und äußeren Anwendung, wirkt auch sehr entzündungshemmend.

Psoriasis

Mahonienrinde eignet sich als Salbe bei Psoriasis, weiterhin ein Gel aus Birkenrinde oder das Stiefmütterchenkraut (2 TL auf 100 ml Wasser) - als Umschlag angewendet.

Neurodermitis

Zur äußerlichen Anwendung bietet sich Ballonrebenkraut an - es hilft gegen Entzündungen und Juckreiz. Weiterhin Eichenrinde als Extrakt, Bad oder Umschlag, Hamamelisblätter als Salbenumschlag, Kamillenblüten als Bad, Mahonienrinde als Creme, Sheabutter (unraffiniert) zur Hautpflege, Stiefmütterchenkraut und Zinkkraut als Umschlag oder Bad.

Akne

Bei entzündlicher Akne bietet sich das Sonnenhutkraut an, als Tinktur oder Kapsel oder auch wieder das Stiefmütterchenkraut zur äußerlichen Anwendung.

Kamillenblüten kann man zur äußerlichen Anwendung bei großen Pusteln verwenden, als Auflage oder Bad, Hamamelisextrakt bei Papeln oder kleinen Pusteln zum Betupfen oder die Mahonienrinde als Creme.

Tipp: Auf nässende Hautekzeme nie eine Salbe auftragen, das führt nicht zur Linderung. Bei offenen Stellen kann man vorsichtig mit Umschlägen oder Bädern arbeiten.

Heilpflanzen

Diese tragen eine besonders große Menge eines aktiven Wirkstoffs in sich. Wenn man sich entschließt, solche Produkte zu nutzen, sollte man vorher fachkundigen Rat einholen. Grundsätzlich kann man Heilpflanzen immer selbst ausprobieren, es sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.

Hautreinigung

Man kann Wascherde verwenden - sie wirkt nicht reizend. Es gibt sie als Pulver, dieses wird in einem Gefäß mit Wasser aufgerührt.

Pilze auf der Haut

Wenn sich Hautpilze ausbreiten, hat es etwas mit dem Milieu zu tun, auf dem sich der Pilz befindet. Das können äußere Faktoren sein, zu häufiges Waschen, aber auch innere Faktoren, wenn das Immunsystem zu schwach ist. Ein Pilz ist ein diagnostisches Symptom, dass irgendetwas in der Tiefe nicht stimmt.

Schuppen

Dies sind abgestorbene Hautzellen, da stellt sich die Frage, warum diese Hautzellen absterben. Es kann am falschen Waschmittel oder schlechter Durchblutung der Zellen liegen. Auch Stress kann ein Faktor sein.

Zur Anregung der Durchblutung eignen sich Wechselbäder. Bei Schuppen hat man auch zu trockene Haut. Kokosöl, Sheabutter oder Jojobaöl sorgen für weiche, geschmeidige Haut.

“Ein wichtiger Teil der Therapie bei Hautpatienten ist Selbstliebe.”

Der neue Trend - Naturkosmetik

In der heutigen Zeit wird immer mehr Wert auf ein gepflegtes Äußeres gelegt. Doch mittlerweile geht es nicht mehr nur noch darum, irgendwelche Kosmetikprodukte zu kaufen, sondern auch darum, woher die Produkte stammen und was darin enthalten ist. Man wird vor die Entscheidung gestellt — klassische Kosmetik, naturnahe Kosmetik oder doch lieber Naturkosmetik? Der Trend der Naturkosmetik ist im Vormarsch, denn mittlerweile hat sie in Deutschland eine hohe Bedeutung — aber warum?

Heutzutage lassen sich in fast jedem dritten konventionellen Kosmetikprodukt Bestandteile finden, welche hormonell wirksam sind (ob ein Produkt hormonell wirksame Chemikalien enthält, lässt sich auch mit der App „ToxFox“, der mobilen Website des BUND oder der App CodeCheck kontrollieren). Diese sucht man in der Naturkosmetik vergebens. Diese hormonell wirksamen Stoffe haben oftmals den bitteren Beigeschmack, unter Verdacht zu stehen, krebserregend zu sein sowie allerlei Nebenwirkungen, Allergien und sogar Krankheiten auslösen zu können — dabei sind sie prinzipiell in der zugelassenen Dosis offiziell „ungefährlich“, jedoch darf dabei auch nicht in Vergessenheit geraten, dass man nicht selten mehrere Produkte verwendet, sodass sich die Menge an hormonell wirksamen Stoffen summiert. Konventionelle Kosmetik ist im Gegensatz zur Naturkosmetik nicht dafür konzipiert, die Haut zu verbessern, denn die Inhaltsstoffe der handelsüblichen Kosmetik — wie beispielsweise Mineralöle, Silikone, aggressive Tenside und Konservierungsstoffe — zerstören häufig das natürliche Milieu der Haut und machen zudem den Körper von genau diesem Produkt abhängig — aufgrund dessen sollten diese Inhaltsstoffe vermieden werden. Auch sind synthetische Duft- und Farbstoffe in der konventionellen Kosmetik sehr viel hautunverträglicher als Naturkosmetik, denn diese Inhaltsstoffe werden in ihr nicht verarbeitet.

Die großen Vorteile, die die Naturkosmetik gegenüber der konventionellen Kosmetik hat, liegen viel in den in der Naturkosmetik verarbeiteten natürlichen Wirkstoffen, die in konventioneller Kosmetik nicht vorhanden sind, denn ihnen gelingt in den meisten Fällen eine optimale Hautpflege. Pflanzliche Öle sind den Ölen auf Erdöl-Basis der konventionellen Kosmetik vorzuziehen, denn Öle aus Pflanzen wie beispielsweise Mandel- oder Arganöl schützen die menschliche Haut vor Feuchtigkeitsverlust und unterstützen die natürliche Regeneration dieser. Zudem spenden pflanzliche Öle der Haut wichtige Fette, aber auch sehr wertvolle Wirkstoffe, wie beispielsweise Vitamine und auch Phytosterine. Ein entscheidender Vorteil, den natürliche Öle gegenüber den Ölen auf Erdöl-Basis haben, ist, dass die natürlichen Öle dem natürlichen Hautfett ähneln, sodass sie von der Haut optimal aufgenommen werden und sehr gut verträglich sind.

Allgemein lässt sich also sagen, dass Naturkosmetik durch die natürlichen Inhaltsstoffe weniger allergen ist und zu sehr viel weniger Hautirritationen führt, als es die herkömmliche Kosmetik tut. In der Naturkosmetik sind ausschließlich natürliche Inhaltsstoffe verarbeitet, wohingegen in der konventionellen Kosmetik oftmals Parabene, die häufig als Allergieauslöser agieren, Silikone und Paraffine beinhaltet sind. Diese Inhaltsstoffe legen sich wie ein Film auf die Haut und sorgen damit dafür, dass die Hautatmung verhindert wird und der natürliche Regulationsmechanismus nicht mehr arbeiten kann. Poren verstopfen, Entzündungen können nicht abklingen, Pickeln und Akne wird ein perfektes Umfeld zur Vermehrung gegeben. Im

Gegensatz dazu nimmt Naturkosmetik der Haut nicht alles ab, sondern bewegt die Haut dazu, zu arbeiten, und somit kommt es zu einer besseren Selbstregulation der Haut, was bedeutet, dass die Eigenkräfte der Haut aktiviert werden. Das führt die Haut auf Dauer zu ihrer natürlichen Schönheit zurück und das Gleichgewicht der Haut wird wiederhergestellt.

Naturkosmetik – Ist immer die bessere Wahl

Aus dem Interview des Haut-Kongresses

Katharina Adomat

“Haut- und Körperpflege sind etwas ganz Elementares für Menschen und auch Tiere.”

“In der Körperpflege müssen wir ein Gleichgewicht finden, zwischen dem gesellschaftlichen Anspruch, gut zu riechen und keinem Schaden, den wir der Haut dabei zufügen.”

“Beim Reinigen nehme ich immer etwas weg von der Haut. Die Haut hat einen Schutzmantel, er ist eine Mischung aus Fett und Schweiß. Der Schweiß ist Feuchtigkeit und auch ein Schutz für die Haut.”

“Sich einsalben hat auch viel mit Berührung zu tun. Bei Hauterkrankungen ist das ein entscheidender Aspekt, Menschen mit Hautbeschwerden fühlen sich oft nicht wohl in ihrer Haut.”

Problematische Inhaltsstoffe

Tenside (waschaktive Substanzen) in den Reinigungsprodukten sind oft die gleichen wie in Spülmitteln, sie entfetten sehr stark - stören damit die Hautbarriere. Die Haut versucht, es auszugleichen, fettet sehr stark oder verdickt sich. Sulfate sind stark entfettende Tenside. Darauf am besten verzichten.

Erdölbasierte Lipide sind hautfremde Inhaltsstoffe. Sie können ein Problem bei Akne sein, diese Parafine bilden einen Film auf der Haut und dichten ab, Hitze und Entzündungen stauen sich.

Eine silikonbasierte Creme macht gar nichts mit der Haut, sie verhält sich neutral.

Duftstoffe bergen ein Irritationspotenzial, sie können Haut und Gehirn irritieren.

Einige ätherische Öle haben eine heilsame Wirkung - Rose und Lavendel. Eher ungünstig sind Zitrusöle - sie reizen die Haut.

Konservierungsstoffe sind problematisch - sie sind in der Naturkosmetik nicht enthalten, dort wird Alkohol verwendet, das ist für den Körper kein fremder Stoff.

Parabene haben eventuell eine hormonelle Wirkung.

Tipp: Im Zweifelsfall sollte man die Inhaltsstoffe im Internet überprüfen oder mit einer entsprechenden App - dort bekommt man eine grobe Orientierung.

Lichtschutzfilter

Sie sind bei Hauterkrankungen problematisch. Synthetische Filter sind chemische Stoffe, die UV-Licht absorbieren. Sie haben z.T. hormonelle Wirkung und müssen vom Körper abgebaut und entgiftet werden. Deshalb können sie bei Akne und Rosacea problematisch sein.

Mineralische Lichtschutzfilter legen sich wie eine Schicht auf die Haut und reflektieren das Sonnenlicht. Sie haben keinen toxischen Aspekt, aber liegen auf der Haut auf.

Glycerin

Das ist ein stark feuchtigkeitsbindender Stoff - Feuchtigkeitsspeicher. Es gibt Menschen, die darauf sensibel reagieren.

Desinfektion

Auf der Haut leben Bakterien, wenn ich desinfiziere und alles töte, dann habe ich keinen Schutz mehr durch gute Bakterien. Bei Pickeln mit Eiterbildung macht es allerdings Sinn, punktuell desinfizierend zu arbeiten.

“Die meisten Menschen waschen sich zu häufig oder zu scharf.”

Tip: Anzahl der Produkte reduzieren und den Konsum überdenken. Weniger verwenden und Inhaltsstoffe überprüfen, je länger die Liste, desto problematischer.

Naturkosmetik

Hier sind nur Rohstoffe natürlichen Ursprungs erlaubt, die zu einem gewissen Grad bearbeitet werden dürfen. Die Naturkosmetik verfolgt einen ganzheitlichen Hautpflege-Gedanken und einen Umweltaspekt. Vorrangig sind natürliche und ätherische Öle enthalten, Blütenwasser, Aloe Vera und Mineralstoffe, auch Bienenwachs.

Psoriasis

Hier kann man den Abschuppungsprozess kosmetisch unterstützen - mit Cremes, die Harnstoff enthalten. Sekundärinfektionen können mit Silberpräparaten behandelt werden. Nagelpflege mit unraffiniertes Sheabutter ist gut. Außerdem bessert sich die Krankheit unter Sonnenlicht. Positiver Hautkontakt trägt zur Heilung bei - deshalb sind Massagen und Bäder zu empfehlen.

Neurodermitis

Es ist das Wichtigste, die Allergien heraus zu finden und zu vermeiden. Kosmetika, die einen starken Reiz bilden, sollte man vermeiden - auf hypoallergene Pflege zurückgreifen. Öle, die eine umhüllende Schicht bilden, helfen beim Fettausgleich. Wenige Produkte benutzen und auf Duftstoffe verzichten.

Rosacea

Es ist hilfreich, scharfes Essen, starke Sonneneinstrahlung, Alkohol und Saunabesuche zu meiden. Algen-Produkte stärken das Gewebe, damit sich die Entzündung nicht weiter ausbreiten kann.

Akne

Diese Haut sollte man wie eine empfindliche Haut pflegen, milde Reinigungsprodukte verwenden und Cremes, die nicht aufliegen. Milde Enzym-Peelings eignen sich zum Abtragen verhornter Schichten. Außerdem ist gut, sich die Haut bei einer Kosmetikerin ausreinigen zu lassen.

Öle besitzen nur Fett und keine Feuchtigkeit

Man sollte sie nicht auf trockener Haut anwenden. Nach der Dusche nicht abtrocknen und einige Tropfen Öl auf der Haut verteilen. Wildrosenöl eignet sich bei entzündlichen Hautbildern. Traubenkernöl bei fettiger Haut. Arganöl für alle Hautbilder. Avocadoöl bei trockener Haut.

Seife vs. Duschgel

Seifen haben rückfettende Eigenschaften, die Haut kann sich schneller regenerieren. Duschgele trocknen stärker aus.

Tipp: Aleppo-Seife ist eine reine Olivenöl-Seife mit Lorbeeröl, dieses wirkt antibakteriell, hilft bei entzündlichen Hautbeschwerden.

Naturkosmetik selbst herstellen – Was es zu beachten gilt

Es gibt für mich zwei Kriterien für Naturkosmetik: Wenn man es bedenkenlos essen könnte, dann ist es auch in Ordnung für Haut und Haare. Außerdem sollte man es ohne Problem zu Hause herstellen können.

Bei selbst hergestellter Kosmetik sollten die verwendeten Zutaten möglichst alle Bio sein. Der entscheidende Vorteil liegt dabei darin, dass jeder bei seiner eigenen selbst hergestellten Naturkosmetik zu 100% selbst entscheiden kann, was nun hereinkommt und auf was man lieber verzichten möchte.

Damit beim Endprodukt die begrenzte Haltbarkeit immer im Blick behalten werden kann, sollten am besten alle Produkte mit einem kleinen Etikett beklebt werden, auf welchem entweder das Herstellungs- oder das errechnete Mindesthaltbarkeitsdatum vermerkt sind.

Kosmetische Produkte sollten in jedem Fall stets mit Pumpspendern, Airless-Spendern oder Tuben entnommen werden — niemals jedoch mit den Fingern. Sollte es nicht anders gehen, am besten zur Entnahme des Pflegemittels einen desinfizierten Spatel benutzen.

Und zu guter Letzt: Kosmetische Produkte sollten niemals der prallen Sonne oder gar hohen Temperaturen ausgesetzt werden, denn dies würde die natürlichen, organischen Inhaltsstoffe, die in der Naturkosmetik immer enthalten sind, leicht verderblich machen.

Wenn man es nicht schafft, auf diese Punkte zu achten und sich letztlich oxidierte Öle, Schimmelsporen oder schlechte Mikroben in sein Gesicht schmiert, sollte man doch lieber wieder zu konventioneller / toter Kosmetik wechseln.

Basis-Pflegeprodukte – Kokosöl & Co.

Kokosöl zur Gesichtspflege

Kokosöl ist gemeinsam mit vielen anderen Kokosprodukten seit Jahrtausenden für viele Völker ein Grundnahrungsmittel. Und obwohl Kokosöl reich an gesättigten Fettsäuren ist, hält es für die menschliche Gesundheit eine Fülle an äußerst hilfreichen Eigenschaften bereit. So ist Kokosöl sehr leicht verdaulich, es reguliert die Blutfettspiegel, wirkt antimikrobiell (sowohl innerlich als auch äußerlich), anti-fugal (gegen Pilze), antientzündlich und wirkt stark feuchtigkeitsspendend.

Für einen schönen Teint und ein erfrischendes Auftreten, muss die Gesichtshaut entsprechend gepflegt werden. Kokosöl hat einen hohen Anteil an Vitamin E, beschädigte Haut regeneriert schneller regeneriert. Da Kokosöl das einzige basische Öl ist, kann es Deiner Haut zudem dabei helfen, sich von den überschüssigen Säuren zu befreien.

Trage das Fett am besten nach dem Duschen oder Waschen auf, wenn die Haut noch feucht bzw. nass ist. Kleinere Mengen sind dabei von Vorteil, da das Öl somit einfacher in die Haut einzieht.

Neben dem Gesicht kannst Du auch Dein Dekolleté oder bei Bedarf den gesamten Körper damit eincremen, um Dein gesamtes Erscheinungsbild zu optimieren. Auch nach einer durchzechten Nacht wirkt das Öl erfrischend und verjüngend und sagt Augenringen adieu.

Das Vorgehen für die Anwendung von Kokosöl ist leicht. Einfach eine kleine Menge Öl auf dem betroffenen Bereich (also zum Beispiel das Gesicht) anwenden und es behutsam in die feuchte Haut einmassieren. Lass die Maske für 10-20 Minuten einwirken, damit die Nährstoffe in der Kokosnuss tief in Deine Haut eindringen. Nachdem die Zeit abgelaufen ist, kannst Du Dein Gesicht einfach mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Ich bevorzuge es, das Öl direkt nach dem Waschen auf die nasse Haut aufzutragen, und es während des Zähneputzens einwirken zu lassen. Wenn die Haut mal trocken ist, wende ich es ein paar mal pro Woche an und ich brauche keine zusätzliche Creme mehr. Hier musst Du aber selbst schauen, wie es auf Deiner Haut wirkt. Wenn man lange Kosmetikprodukte verwendet hat, braucht die Haut meist eine gewisse Zeit, sich umzustellen.

Kokosöl als Bodylotion

Kokosöl kann man nicht nur essen. Kokosöl ist aufgrund seiner antibakteriellen und auch pilzhemmenden Wirkung ein hervorragendes Körperpflege-Öl und ein Mittel gegen Pilzinfektionen. So hilft es bspw. auch hervorragend gegen Schuppen. Wenn ich mir meine Haare wasche, dann entweder nur mit Wasser oder in Kombination mit Kokosöl. Gern kann man dafür auch das flüssige MCT-Öl ausprobieren.

Kokosöl kann als pflegende Bodylotion (mit Lichtschutzfaktor) für alle Hauttypen verwendet werden. Es dringt annähernd so schnell wie Wasser in die Haut ein, verbleibt dort aber länger und wirkt somit natürlich auch länger gegen Falten. Zusätzlich ist Kokosöl ein stabiles Öl, das

- im Gegensatz zu vielen Ölen und Fetten, die auf ungesättigten Fettsäuren basieren - unter Einwirkung von Sauerstoff und Licht keine freien Radikale bildet und daher die Hautalterung auch nicht vorantreibt, sondern die Haut vielmehr vor freien Radikalen schützt. Kokosöl kann außerdem die empfindliche und kranke Haut bei der Heilung von Schuppenflechte, Neurodermitis und anderen Ekzemen unterstützen. Dazu sollte das Kokosöl nicht nur regelmäßig aufgetragen, sondern auch innerlich eingenommen werden.

Verstopft Kokosöl die Poren?

Es gibt Vor- und Nachteile für fettige Haut. Auf der einen Seite kannst Du anfällig für große und verstopfte Poren sein. Auf der anderen Seite wirst Du wahrscheinlich langsamer altern als Deine Altersgenossen mit trockener Haut.

Das Problem ist, dass die Talgdrüsen übereifrig in ihrer Produktion sind. Die Haut produziert zu viel Talg (Hautöl), was zu Problemen wie Glanz, fließendem Make-up und einer insgesamt dicken, groben Textur führt. Es kann auch das Auftreten von gelegentlichen Ausbrüchen erhöhen.

Fettige Hauttypen können jedoch immer noch Feuchtigkeit benötigen. Einer der Fehler, den viele Menschen machen, ist, Feuchtigkeit zurückzuhalten, weil sie fürchten, dass es sonst zu Ausbrüchen führen würde. Dies geht oft nach hinten los, wenn die Haut trocken und gereizt wird, reagiert sie mit noch mehr Öl. Das verschlimmert das Problem nur noch.

Frustriert haben viele Menschen all ihre Hoffnung in Kokosöl gelegt. Immerhin gibt es eine Vielzahl von Artikeln da draußen, die sagen, dass es gut für fettige Haut ist. Aber ist es z.B. auch in Ordnung für Akne und hormonelle Akne?

Das Öl hat Eigenschaften, die fettige Haut und verstopfte Poren reinigen können. Es ist ein natürliches Öl, das oft helfen kann, auszugleichen. Und dann gibt es all diese gesunden Fettsäuren, die nicht nur befeuchten und die Haut prall werden lassen.

Einige Leute mit fettiger Haut versuchen das Öl und schwärmen von den Ergebnissen. Andere versuchen es und es verursacht Ausbrüche. Was ist das Problem?

Flüssiges Kokosnussöl kann oder kann nicht funktionieren

Zuerst sollten wir sicherstellen, dass wir über die richtige Ölsorte sprechen.

Es gibt einen Unterschied zwischen nativem und fraktioniertem Kokosnussöl. Viele Websites, die Menschen dazu ermutigen, Kokosnussöl für fettige Haut zu verwenden, empfehlen extra natives Kokosöl als die beste Option, da es begrenzt verarbeitet ist und so nah wie möglich am Rohmaterial ist. Infolgedessen neigt es dazu, höher an Nährstoffen und Antioxidantien zu sein als ein Öl, das raffiniert, gebleicht und desodoriert wurde.

Extra reines Kokosnussöl ist jedoch bei Raumtemperatur fest. Es hat einen Schmelzpunkt von etwa 24 Grad. In dieser Form ist es für fettige Hauttypen zu schwer und kann Poren verstopfen und Ausbrüche verursachen.

Kokosnussöl, das bei Raumtemperatur flüssig ist, ist eigentlich "fraktioniertes" Kokosnussöl - eine Form des Öls, bei dem die langkettigen Fettsäuren entfernt wurden. Das Ergebnis ist ein Produkt, dem zwar einige der gesunden Fettsäuren (wie Laurinsäure) fehlen, aber immer noch reich an mittelkettigen Fettsäuren, Vitaminen und Antioxidantien ist.

Diese Art von Kokosnussöl eignet sich hervorragend und wird meist als MCT-Öl bezeichnet. Es absorbiert schnell, ohne die Poren zu verstopfen, und kann für fettige Haut vorteilhaft sein.

Für einige empfindliche Menschen kann sogar fraktioniertes Kokosöl zu Ausbrüchen führen. Hier einige mögliche Gründe dafür:

- Die Haut ist bereits mit Schmutz verstopft. In diesem Fall könnte Peeling vor der Befeuchtung helfen.
- Poren sind groß und verstopfen leicht. In diesem Fall kann das Mischen des Öls mit anderen Ölen helfen, die Vorteile für die Haut zu nutzen.
- Die Haut der Person funktioniert einfach nicht mit Kokosnussöl.

Wenn Du Kokosnussöl ausprobiert hast und nicht viel Glück damit hattest, könnte es sein, dass eine der oben genannten Situationen auf Dich zutrifft. Vielleicht musst Du zuerst peelen oder sicherstellen, dass das Kokosnussöl in Kombination mit anderen Ölen verwendet wird.

Es kann jedoch sein, dass Deine Haut bei einer anderen Art von Öl viel besser funktioniert. Hier sind einige Optionen, die Du ausprobieren kannst, die Balance und Feuchtigkeit spenden, ohne die Poren zu verstopfen. Schließlich ist Kokosöl vielleicht beliebt, aber es ist sicherlich nicht das einzige Öl mit großen Vorteilen für die Haut!

1. Haselnussöl

Haselnuss glättet und strafft die Haut, minimiert das Auftreten von großen Poren und hilft, zusätzliches Öl zu absorbieren.

2. Traubenkernöl

Traubenkern ist vollgepackt mit gesunden Antioxidantien und Vitaminen, dieses leichte Öl spendet Feuchtigkeit, ohne sich fettig anfühlen zu müssen, und hilft, Deine Poren zu straffen.

3. Schwarzkümmelöl

Deine Haut wird die Vitamine und Mineralien in diesem Öl lieben, aber es hat auch einen Ruf fettiger Haut mit seinen reinigenden Eigenschaften zu bekämpfen.

4. Olivenöl

Anti-Aging ist die Stärke dieses Öls, da es eine einzigartige Kombination von Antioxidantien hat. Es hat auch heilende Eigenschaften.

Basis-Reinigung mit Aleppo Seife

Wie schon weiter vorn erwähnt, sollten wir keine Seifen verwenden, die den gesamten Schutzfilm unserer Haut entfernen und sie dazu zwingen, in Form von übermäßig viel Talg nachzufetten. Darum ist es wichtig, nur Seifen auf Olivenöl-Basis und ohne sog. Seifenstoffe (schäumende und entfettende Stoffe) zu nutzen.

Ich nutze zum Beispiel eine milde Variante der Aleppo-Seife mit einem Lorbeeröl-Anteil von 10% und einem Olivenöl-Anteil von 90%. Aleppo bietet ein größeres Sortiment mit verschiedenen Kombinationen.

Viele Frauen berichten begeistert von ihren Erfolgen durch Aleppo-Seife. Der Gedanke ist sicher zunächst etwas gewöhnungsbedürftig, dass es auch noch heute angesagt ist, sich mit Seife das Gesicht zu waschen. Schließlich hat man ja sonst immer Reinigungsmilch, -schaum, -lotion etc. benutzt und das für die einzige vernünftige Möglichkeit und Lösung gehalten.

Mit dem enthaltenen Lorbeeröl-Anteil wirkt die Seife antiseptisch und kräftigend. Sie ist unterstützend bei Akne, Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis. Sie ist einfach der Klassiker der Bio Seifen. Aleppo-Seife mit roter Tonerde ist besonders für unreine und fettige Haut geeignet. Aleppo-Seife mit Schlamm aus dem Toten Meer revitalisiert die Haut. Durch ihren hohen Salz- und Mineralgehalt hat sie zugleich einen leichten Peeling-Effekt. Wer Probleme mit Neurodermitis oder Schuppenflechte hat, sollte unbedingt Schwarzkümmelöl- Seife testen. Hierbei handelt es sich um eine Aleppo-Seife, die mit Schwarzkümmelöl angereichert wurde.

Aber noch kurz zur Erinnerung: Bitte übertreibe es auch mit dieser Seife nicht und versuche, vielleicht auch mal einige Tage ohne Reinigungsprodukte auszukommen. Beginne einfach, wieder ein gesundes Gefühl für Deine Haut zu entwickeln.

Gesichtspflege – Reinigungsprodukte, Masken, Peelings, Öle und Cremes

Verwende sanfte Reinigungsmittel aus der Natur und gib Deiner Haut die Zeit, sich zu erholen und ihre natürliche Hautfunktion aufzunehmen.

Gesichtsreinigung

Reinigung mit Lavaerde

Wer sich ganz ohne Seife oder Duschgel reinigen möchte, der kann einmal Lavaerde ausprobieren. Lavaerde, oder auch Ghassoul oder Rhassoul genannt, ist eines der ältesten Reinigungsmittel der Welt und besteht aus gemahlene Tonmineralien. Zusammen mit Wasser angerührt ergibt sich eine Paste, die wie ein Schwamm, Schweiß, Talg und Verschmutzungen rein mechanisch aufsaugt, ohne den Säureschutzmantel der Haut anzugreifen. Lavaerde ist vor allem für problematische Hautzustände, die keinerlei Reinigungsprodukte vertragen, eine gute Alternative. Auch andere Tonerden wie Heilerde oder Kaolin lassen sich zu Pasten anrühren, mit denen man die Haut reinigen kann. Die deutsche Heilerde (Loess) eignet sich vor allem sehr gut für antrocknende Masken, die Talg und Hautunreinheiten aus der Haut ziehen.

Gesichtsreinigung mit Kräutern und Heilerde

2 EL Heilerde

2 EL Haferflocken

½ TL Kamillenblüten

½ TL Zitronenmelisse

4 EL destilliertes Wasser oder Rosenwasser

Zerkleinere die getrockneten Kräuter. Gib die Blütenmischung gemeinsam mit den Haferflocken und der Heilerde in eine Schale. Füge das Wasser hinzu und rühre um, bis alles zu einer homogenen Masse wird. Massiere die Paste dann sanft in Dein Gesicht ein und spüle es danach gründlich mit lauwarmen Wasser wieder ab. Du kannst sie auch als eine Art Maske verwenden, 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und erst dann wieder abspülen.

Aprikosenkern-Waschlotion mit Mandelmilch

Mandeln und Aprikosen gehören zur gleichen Familie. Sie sind basisch, enthalten zahlreiche Vitamine der Gruppe B, A, C und E. Diese Lotion ist ein nährender und hautberuhigender Gesichtereiniger und kann auch bei irritierter Haut verwendet werden.

250 ml Mandelmilch
2 EL Aprikosenkerne
¼ TL Agar-Agar
1 EL Natron

Die Aprikosenkerne aufschlagen und über Nacht in Wasser einlegen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die braune Schale mit der Hand abziehen. Kurz waschen und auf Küchenpapier trocknen. Aprikosenkerne mit Mandelmilch und Agar-Agar im Mixer pürieren und in einem Topf zum Kochen bringen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und dann durch ein Sieb gießen (der Rückstand kann für Peeling verwendet werden). Etwas abkühlen lassen, Natron dazugeben und umrühren. In ein Gefäß füllen (optimal ist eine Spenderflasche) und im Kühlschrank aufbewahren. Vor Gebrauch schütteln - dann gut in die Haut einmassieren, kurz einwirken lassen und mit Wasser abspülen.

Masken und Peelings

Masken bzw. Peelings sollten natürliche Entschuppungsmittel, wie Meersalz, Mineralerden oder auch weiche Getreidekörner enthalten. Den Peeling Effekt bestimmst Du einerseits durch die Teilchengröße der im Peeling befindlichen Stoffe und andererseits dadurch, ob und wie lange Du die Stoffe sanft in Deine Haut einmassierst.

Vermeide die Verwendung von Zucker u.ä. – das kann die Hautoberfläche verletzen.

Meersalzmasken

Wenn Du noch keine Erfahrungen mit Meersalz hast, solltest Du am Anfang ein wenig vorsichtig sein und nicht zu viel davon in die Maske mischen. Fang langsam an und schaue, wie es auf Deine Haut wirkt.

Feines Kokosöl-Peeling

Kokosöl gibt dem Meersalzpeeling nicht nur einen besonderen Duft. Es wirkt auch auf die Haut entzündungshemmend und pflegt sehr reichhaltig. Daher ist selbst für empfindliche Haut ein Salzpeeling mit Kokosöl gut geeignet.

Dafür je 2 Esslöffel Kokosöl und feinkörniges Meersalz vermischen. Das Kokosöl sollte dafür am besten Raumtemperatur haben. Dann ist es nicht allzu fest. Wenn es Dir dennoch zu fest ist, kannst Du es in einem kurzen Wasserbad erwärmen und schmelzen. Reste von diesem Salzpeeling kannst Du einfach in ein Schraubglas abfüllen, in den Kühlschrank stellen und einige Tage später verwenden.

Peeling mit pflegendem Honig

Dieses süße Meersalzpeeling ist eine super Alternative zu dem Peeling mit Kokosöl. Einfach 2 Esslöffel Meersalz und 1 Esslöffel natürlichen Honig (am besten dunkler Waldhonig) vermischen und noch etwas warmes Wasser hinzugeben. Alles gut durchmengen und schon hast Du eine wunderbare Maske für Deine Haut.

Masken mit Mineralerde

Einfache Heilerde Maske

Vermenge ein wenig [Heilerde](#) mit so viel warmen Wasser, dass eine Art Lehm entsteht, welchen Du in Dein Gesicht einmassieren kannst. Dies geht sehr schnell und hat eine wunderbar entgiftende Wirkung für Deine Haut.

Heillehm-Gesichtsmaske

Vermische 1 EL Apfelmostessig und 3 EL Bentonit-Lehm zu einer gleichmäßigen Paste und trage diese aufs Gesicht auf. Lasse sie zehn Minuten lang antrocknen, dann mit klarem, kaltem Wasser abspülen. Der Lehm absorbiert die Giftstoffe und den Hauttalg auf Deiner Gesichtshaut.

Vitamin C Masken

Vitamin C bekämpft freie Radikale und verhindert so entzündliche Prozesse in der Haut. Darum ist es enorm hilfreich, wenn man unter Hautunreinheiten leidet. Ich selbst und auch viele meiner Klienten konnten damit schon große Erfolge erzielen. Du solltest es unbedingt selbst einmal ausprobieren. Sei aber vorsichtig und taste Dich langsam ran, da es eine reizende Wirkung auf Deine Haut haben kann.

Einfache Vitamin C Maske

Kaufe Dir [Vitamin-C-Pulver](#), verrühre dann ein wenig davon in der Handfläche mit Wasser (sodass es eine dickflüssige Masse ergibt) und massiere es vorsichtig auf Deiner Haut. Gib es am Abend für 10 bis 15 Minuten auf Deine Haut und spüle es dann wieder vorsichtig ab. Je nachdem wie es Deiner Haut bekommt, kannst Du das Mischverhältnis oder die Einwirkdauer beim nächsten Mal anpassen. Vermeide Augenpartien, Nasenlöcher und Lippen.

Eiweiß- und Zitronen-Gesichtsmaske

2 Eiweiß

2 EL frischer Zitronensaft

Diese Maske ist ideal nach einem Gesichtsdampfbad, um die Poren weiter zu öffnen. Mische das Eiweiß mit dem Zitronensaft und verrühre das Ganze gut. Trage die Mischung mit einem Wattebausch auf Deine Gesichtshaut auf. Lass sie für 15 Minuten antrocknen. Spüle sie mit kaltem Wasser ab.

Gesichtsmaske zum Entfernen von überschüssigen (abgestorbenen) Hautzellen

- 1 TL Zimtpulver
- 1 EL dunkler Honig (idealerweise [Manuka Honig](#), ist aber kein Muss)
- ½ Zitrone (oder ½ TL Vitamin C Pulver)

Vorab das Gesicht 5 bis 10 Minuten eindämpfen. Zitrone in einer kleinen Schüssel auspressen. Honig und Zimtpulver zugeben und vermengen. Paste auf das Gesicht auftragen und 10 bis 20 Minuten lang einwirken lassen. Gesicht danach mit warmem Wasser abspülen.

Andere Masken

Backnatron-Maske

Diese Maske kann Wunder bei entzündlichen Hautbeschwerden bewirken, da sie nicht nur alte Hautzellen entfernt und die Haut weich macht, sondern auch stark basisch wirkt und die Haut somit von problematischen und sauren Stoffen befreit. Sie entgiftet die Haut somit auf eine natürliche Weise.

- 1/2 50g-Packung Kaiser Natron
- 2 EL geschmolzenes Kokosöl
- 1 EL feinkörniges Meer- oder Himalaya-Salz

Mische die Zutaten in einer Schüssel. Nimm 1 EL der Mixtur in ein anderes Gefäß und gib einige Tropfen Wasser dazu - nicht zu viel, du solltest die Salzkristalle noch fühlen können. Verteile diese Mischung auf beiden Handflächen und massiere sie in kreisenden Bewegungen etwa 1 Minute lang sehr vorsichtig in Dein Gesicht ein. Den Augenbereich dabei unbedingt vermeiden! Spüle die Maske dann sofort mit kaltem Wasser ab (nicht einwirken lassen).

Alternativ und noch einfacher kannst Du auch nur 2 EL Natron und 2 EL warmes Wasser miteinander vermengen und diese sanft auf Deine Haut auftragen. Du kannst es dann sogar nach eigenem Gefühl bis zu 10 Minuten einwirken lassen und hast Deine eigene basische Gesichtsmaske.

Tiefenreinigende Gesichtsmaske mit Grapefruit und Teebaumöl

- 1 EL [Heilerde](#)
- 1 EL [grüne Mineralerde](#)
- ½ Grapefruit
- ½ TL Jojoba-, Haselnuss- oder Hanfsamenöl
- 2 Tropfen Teebaumöl

Vermische die Heilerde mit der grünen Mineralerde. Presse dann die halbe Grapefruit aus und vermische die Erde mit dem Saft. Gieße die Öle (Teebaum + eines der anderen) dazu und rühre sie unter. Trage die Maske auf das Gesicht auf und lasse sie für 10 bis 15 Minuten einwirken. Danach kannst Du die Maske mit Wasser sanft abspülen. Achtung: Wenn die Haut sehr empfindlich ist, kann sie auf ätherische Öle reagieren - Vorsicht mit dem Teebaumöl, vielleicht erstmal testen oder weglassen.

Kühlende Gesichtsmaske mit Gurke und Minze

Eine Maske mit Gurke und Minze ist eine echte Wohltat, wenn Dein Gesicht Mal wieder förmlich am Glühen ist. Sie erfrischt die Haut und leistet auch gute Dienste, wenn die Haut mal wieder müde und fahl erscheint.

- 1 kleine Gurke
- 5 Minzblätter
- 2 EL Heilerde oder weiße Tonerde
- ½ TL Mandel- oder Aprikosenkernöl
- 2 EL Wasser
- 1 Tropfen Pfefferminzöl (wenn Du den kühlenden Effekt noch unterstreichen möchtest)

Püriere die Gurke und die Minzblätter mit dem Mixer. Gib die Heil- bzw. Tonerde hinzu und rühre gut um. Fülle nun auch das Wasser hinzu und rühre solange um, bis alles eine homogene Masse ergibt. Nun kannst Du ggf. noch das Pfefferminzöl unterrühren, um den kühlenden Effekt zu unterstreichen. Danach kannst Du die Maske auftragen und sie für ca. 10 Minuten einwirken lassen. Achte aber darauf, dass die Maske nicht antrocknet und halte sie, falls nötig, mit Wasser feucht, da sie sonst leicht reizend auf die Haut wirken kann. Danach einfach mit Wasser abspülen. Diese Maske solltest Du nicht aufbewahren - auch nicht im Kühlschrank - da sie sonst zu einer "Sauregurkenmaske" wird. Achtung: Wenn die Haut sehr empfindlich ist, kann sie auf ätherische Öle reagieren - Vorsicht mit dem Pfefferminzöl, vielleicht sogar erstmal testen oder weglassen.

Gesichtswasser und Toner

Beruhigendes Gesichtswasser mit Kräutern

Medizinische Heilkräuter sind bei Problemhaut äußerst nützlich. Dafür ist es wichtig zu wissen, welche Kräuter sich wofür und auf welche Weise am besten eignen. Ringelblume und Johanniskraut wirken bspw. entzündungshemmend, Zitronenmelisse beruhigt die Haut und verfeinert die Poren, und der Saft der Aloe Vera kann kleinere wunde Stellen lindern. Am besten verwendest Du diese Heilkräuter frisch, aber auch getrocknet besitzen sie eine starke Wirkkraft.

- 1 EL Zitronenmelisse
- 1 EL Ringelblumenblüten
- 1 EL Johanniskraut
- 500 ml Wasser
- 1 EL Saft aus einem großen Blatt der Aloe Vera (oder 99%iges Aloe Vera Gel)

Kräuter zusammen in 500 ml Wasser aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Flasche gießen. Saft der Aloe Vera dem Kräuteraufguss beifügen. Bei kühler Lagerung hält sich dieses Gesichtswasser etwa eine Woche lang. Man kann es entweder mit einem Wattebausch nach dem Waschen auf das Gesicht aufbringen oder es mit einer Sprühflasche auf die Haut geben.

Gesichtswasser mit Minze und Lavendel

Dieses Gesichtswasser wirkt nicht nur kühlend und beruhigend, sondern versorgt die Haut auch mit wichtigen Nährstoffen. Es ist besonders für gereizte Problemhaut geeignet. Entscheide einfach selbst, ob Du frische oder getrocknete Kräuter verwendest.

- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Minze
- ½ EL Wegerich
- ½ Lavendel
- 500 ml Wasser
- 2 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl

Bedecke die Leinsamen in einem Topf mit Wasser und koche sie auf. Gib die Kräuter hinzu und lasse die Mischung 10 Minuten köcheln. Drehe die Hitze dann ab und lasse den Aufguss dann noch weitere 10 Minuten lang zugedeckt ziehen. Gieße die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Flasche. Jetzt kannst Du das Pfefferminzöl hinzugeben und alles gut durchschütteln. Im Kühlschrank hält sich dieses Gesichtswasser etwa eine Woche. Achtung: Wenn die Haut sehr empfindlich ist, kann sie auf ätherische Öle reagieren - Vorsicht mit dem Pfefferminzöl, vielleicht sogar erstmal testen oder weglassen.

Porenverfeinernde Eiswürfel mit Petersilie und Zitrone

Integriere diese Eiswürfel von Zeit zu Zeit in Deine persönliche Pflegeroutine. Die aufhellenden und porenverfeinernden Eigenschaften von Petersilie und Zitrone verbinden sich mit der angenehmen Kühle der Eiswürfel. Du wirst diese Eiswürfel insbesondere an heißen Sommertagen nicht mehr missen wollen.

- Eine Handvoll Petersilie
- 250 ml Wasser
- ½ Zitrone

Zerkleinere die Petersilie (am besten mörsern) und lasse sie zugedeckt etwa 15 Minuten in kochendem Wasser ziehen. Presse die Zitrone dann in den Petersiliensud und rühre gut um. Lasse das Gesichtswasser abkühlen, fülle es in eine Eiswürfel-Form und gib es in den Tiefkühlschrank. Wenn Du eine Erfrischung brauchst, nimm Dir einen Eiswürfel und massiere ihn in kreisenden Bewegungen in Deine Haut ein. Aber sei vorsichtig und lasse ihn nicht zu lang auf einer Stelle, sonst kann die Kälte Deiner Haut eher schaden, als dass sie ihr hilft.

Sehr einfacher reinigender und desinfizierender Grüner-Tee-Toner

- 1 Tasse starker grüner Tee
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL Hamameliswasser
- 1 EL Natron
- 10 Tropfen Vitamin E (bzw. 10 Kapseln)
- 3 Tropfen Teebaumöl

Einfach alles in eine Flasche geben und 2 Minuten lang fest schütteln. Dies kann man dann auf ein Wattepad geben und nach der Gesichtsreinigung auftragen. Bei Raumtemperatur ist es ca. 6 bis 8 Tage lang haltbar, wogegen es sich im Kühlschrank sogar bis zu 2 Wochen halten kann.

Seren

Feuchtigkeitsserum

Was ist ein Feuchtigkeitsserum? Es ist in erster Linie ein Hydrator mit der Funktion, die Haut mit Wasser zu versorgen. Bei der Verwendung eines Feuchtigkeitsserums wird die Haut sozusagen aufgepolstert.

Dies ist nicht nur für diejenigen vorteilhaft, die mit trockener Haut zu kämpfen haben. Durch die Aufpolsterung reduziert sich auch die Porengröße, wodurch der Haut geholfen wird, natürliche Öle besser zu absorbieren. Ein feuchtigkeitsspendendes Serum ist somit auch für jeden sinnvoll, der Probleme mit fettiger Haut hat.

Drei Zutaten, die ein gutes Serum ausmachen:

- Hydrator: Natürlich muss ein feuchtigkeitsspendendes Serum Zutaten enthalten, die der Haut Wasser hinzufügen. Aloe Vera ist hierfür eine wunderbare Option. Bildlich gesprochen funktioniert es so, als würde man der Haut ein Päckchen Wasser geben, das lange genug haftet, um aufgenommen werden zu können.
- Haltemittel oder Schmierstoff: Dies ist eine Zutat, die Wasser anzieht und der Haut hilft, Feuchtigkeit zu speichern. Hyaluronsäure ist hierfür eine hervorragende Zutat, weil diese in der Lage ist, 1000 Mal des eigenen Gewichts an Wasser zu halten. Zudem kommt es natürlicherweise im Körper vor, weswegen es von der Haut sehr gut absorbiert werden kann.
- Antioxidantien: Auf Ebene der Haut ist die Ursache für fast jede Hautbeschwerde eine Entzündung (von Falten über Neurodermitis bis hin zu Pickeln und Akne), welche wiederum auf einem Verlust an Elektronen basiert. Natürliche Antioxidantien wie Vitamin C können dem äußerst gut vorbeugen. Darauf werde ich in meiner nächsten Mail näher eingehen.

Wie stellst Du Dein eigenes Serum her?

Vielleicht willst Du sichergehen, dass lediglich natürliche Zutaten im Serum sind und möchtest Dein eigenes Serum herstellen. Oder Du hast einfach Lust, ein wenig zu experimentieren und willst Dich davon überzeugen, dass man sowas auch selbst zubereiten kann.

Dann probiere doch mal Folgendes aus:

- 0,3 gr [Hyaluronsäure](#) (niedermolekular oder ultra-niedermolekular) Deiner Wahl, auch gemischt
- 30 gr [Rosenwasser](#) oder ein anderes Hydrolat Deiner Wahl (bspw. natürliches Aloe Vera)
- 1 [\(Braunglas\)-Fläschchen](#) 30 ml (oder 3x 10 ml), am besten mit Roll-On-Einsatz

- Ist Dir Dein fertiges Gel zu flüssig, bestäube es hauchdünn (!) mit [Xanthan](#) und schlage es mit einem Handrührgerät auf, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Dann 5 Minuten warten!

Um das wertvolle Hyaluronpulver nicht zu vergeuden, rate ich Dir dringend davon ab, es in Dein Hydrolat einzurühren. Naturgemäß wird nämlich gut die Hälfte an deinem Rührgerät hängen bleiben, statt sich mit dem Wasser zu verbinden. Wäre zu schade drum, oder?

Deshalb sei geduldig und mache es lieber wie folgt: Gib das Hyaluronpulver einfach auf das Hydrolat (z.B. Rosenwasser) und stell es für 1-2 Stunden in den Kühlschrank (decke es ab). Das Hyaluron wird in der Zeit tun, wofür es gemacht ist, nämlich das Wasser nach und nach an sich binden. Dadurch löst es sich rückstandsfrei auf.

Voila, Dein Feuchtigkeitsserum ist fertig.

Vitamin C Serum

Ja, Vitamin C ist das stärkste Antioxidans in der Natur und eine Art Wunder-Zutat in Hautpflegeprodukten. Dieses Vitamin kurbelt die Produktion von Kollagen an, wodurch Deine Hautzellen besser regeneriert werden. Dazu verhindert es den Abbau an bestehendem Kollagen. Es bleibt also auch länger erhalten.

Zudem ist es äußerst gut darin, freie Radikale einzufangen und diese unschädlich zu machen. Freie Radikale entstehen z.B. durch schlechte Umwelteinflüsse, Stress und ungesunde Ernährung. Sie werden von unserem Körper auch selbst produziert. Man könnte sie mit Heiratsschwindlern vergleichen. Warum? Ganz einfach, weil sie unschuldige Zellen entführen und deren Membran (Schutzschicht) zerstören.

Vitamin C bekämpft freie Radikale und verhindert so entzündliche Prozesse in der Haut. Und das ist enorm hilfreich gegen Akne und Unreinheiten. Wahrscheinlich sogar das Beste, was es überhaupt gibt.

Ein weiteres Problem, bei dem Vitamin C Abhilfe schafft, sind Hautflecken und Pigmentstörungen., welche auch eine Folge von Pickeln und Akne sein können. Sie entstehen, wenn es die Haut nicht mehr schafft, Restbestände ihrer Zellen abzubauen – ausgelöst durch freie Radikale in Form von Entzündungen, Verletzungen, Akne und Unreinheiten.

Die übrigbleibenden Zellreste sammeln sich an bestimmten Stellen und nehmen einen anderen Farbton an. Das sorgt für die auffallenden Flecken und Pigmentstörungen. Vitamin C reagiert mit diesen Zellresten und hellt sie wieder auf. Gleichzeitig sorgt es dafür, dass sie Deine Haut zukünftig gar nicht erst verfärben.

Möglichkeit #1 für Vitamin C Behandlung - einfacher, aber weniger Wirkung

[Vitamin C Pulver](#) (1 TL) und ([destilliertes](#)) Wasser (5 TL) gut vermischen. Falls Du magst, kannst Du auch noch ein wenig [Mandelöl](#) (3 TL) dazugeben.

Gib es am Abend für 10 bis 15 Minuten auf Deine Haut und spüle es dann wieder vorsichtig ab. Je nachdem wie es Deiner Haut bekommt, kannst Du das Mischverhältnis oder die Einwirkdauer beim nächsten Mal anpassen. Vermeide Augenpartien, Nasenlöcher und Lippen.

Möglichkeit #2 für Vitamin C Behandlung - komplizierter, aber bessere Wirkung

Phase 1: 2 TL Wasser mit einem Hauch [Vitamin C](#) vermischen. Einen [Teststreifen](#) hineinhalten und prüfen, ob der PH-Wert bei ca. 3,5 und nicht darunter liegt. Am Abend auf die Haut geben, 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und wieder abspülen.

Falls die Mischung anfangs ein wenig piekst, ist das normal, bei starkem Brennen solltest Du sie jedoch sofort wieder abspülen.

Phase 2: Ein paar Tropfen [Vitamin E aus einer Kapsel](#) drücken und in die Haut einklopfen. Vitamin E bzw. Tocopherol regt auch die Zellneubildung an und wirkt antioxidativ. Jedoch tut es das in der oberen Hautschicht, wohingegen Vitamin C in den unteren Hautschichten aktiv ist. Deswegen kommt Vitamin E in Phase 2 zur Anwendung. Nachdem Du es 15 bis 20 Minuten hast einwirken lassen, kannst Du auch dies wieder abspülen.

Phase 3: Falls Du magst, kannst Du nun noch Deine persönliche Pflege in Form einer Creme, eines Gels (auch Fluid genannt) oder eines Öls auftragen. Falls nicht, kannst Du dem Vitamin E in Phase 2 auch noch ein wenig [Jojoba-Öl](#) hinzugeben, es nicht abspülen und über Nacht einwirken lassen.

Übrigens... Du kannst Vitamin C Serum auch fertig kaufen...

Beim Kauf eines Vitamin-C-Serums solltest Du darauf achten, dass Ascorbinsäure bzw. Ascorbylpalmitat darin enthalten ist (noch besser ist: Tetrahexyldecyl Ascorbat). Um seinen Wirkmechanismus tatsächlich entfalten zu können, müssen mindestens 20% an Vitamin C in dem jeweiligen Produkt enthalten sein.

Zusätzlich könntest Du in den Zutaten noch nach Ferulasäure Ausschau halten, da diese nicht nur die Stabilität von Vitamin C noch einmal erhöht, sondern auch Deiner Haut guttut. Zudem ist es wichtig, dass Dein Vitamin-C-Produkt in einer dunklen Glasflasche gelagert wird, da es sehr empfindlich auf Sonnenstrahlen reagiert.

Nun weißt Du also, auf was Du beim Kauf Deines Serums achten solltest. Produkte, die ich schon verwendet habe, sind zum Beispiel das [Vitamin C Serum von Mother Nature](#) und das [Vitamin C + A Serum von Bionura](#).

Lasse auch diese Seren erstmal nur 10 bis 20 Minuten einwirken und schaue, wie sie auf Deine Haut wirken. Falls Du gute Ergebnisse erzielst, kann Du es gern auch mal länger oder sogar über Nacht auf der Haut lassen. Normalerweise reichen diese kurzen Einwirkzeiten aber vollkommen aus.

Wie oft solltest Du ein Vitamin C Serum verwenden?

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass man ein solches Serum nicht öfter als 1 bis 2 Mal pro Woche auf die Haut auftragen sollte. Da Vitamin C eine Säure ist, stresst sie Deine Haut natürlich auch immer ein wenig. Lediglich bei starken Problemen kann es vorübergehend sinnvoll sein, es für kurze Zeit öfter zu verwenden. Hier musst Du aber einfach selbst ein Gefühl dafür entwickeln, wie sich Deine Haut mit diesem Serum anfühlt.

Cremes und Öle

Entzündungshemmendes Kurkuma-Öl

½ TL Kokosöl

½ TL Kurkuma oder 1 Kapsel [Curcumin](#)

Kokosöl in heißem Wasserbad schmelzen. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und kurz abkühlen lassen. Kurkuma oder Inhalt einer Curcumin-Kapsel zugeben und gut miteinander vermengen. Dann einfach das Kurkuma-Öl auf die betroffenen Stellen verteilen und in kreisenden Bewegungen sanft einmassieren. Wichtig: Die Haut sollte davor nass oder feucht, aber keinesfalls trocken sein. Entweder nach 15 Minuten mit klarem Wasser wieder abspülen oder über Nacht einwirken lassen. Bei Bedarf einfach regelmäßig wiederholen. Sehr guter Helfer gegen Entzündungen und noch dazu feuchtigkeitsspendend.

Leinsamencreme für empfindliche Haut

Leinsamen ist bekannt für seinen regulierenden und beruhigenden Einfluss auf die Haut. Deshalb ist diese Creme besonders für empfindliche Haut zu empfehlen.

Für Leinsamensud:

1 EL Leinsamen

375 ml Wasser

Für die Creme:

7 ml Leinsamensud

10 ml Sheabutter

10 ml Mandelöl

3 ml Primelöl

1 Tropfen bzw. eine Kapsel Vitamin E

1 Tropfen Rosenextrakt (nicht notwendig, gibt aber ein angenehmen Duft)

Leinsamen mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb abgießen und den Sud abkühlen lassen - der Rest kann in den Müll. Die Konsistenz sollte sich dann so weit verändern, dass sie der von Wackelpudding ähnelt. Dann die Sheabutter gemeinsam mit Primel- und Mandelöl im Wasserbad auf ca. 70 Grad erwärmen und danach in den Leinsamensud unterrühren (manuell oder mit Rührgerät). Nachdem es ein wenig abgekühlt ist, einfach das ätherische Öl und Vitamin E hinzugeben. Abschließend nochmal gut umrühren und in ein Behältnis abgießen. Achtung: Wenn die Haut sehr empfindlich ist, kann sie auf ätherische Öle reagieren - Vorsicht mit dem Pfefferminzöl, vielleicht erstmal testen oder weglassen.

Aloe Vera Creme

Lange habe ich nach dem idealen Rezept für eine natürliche Aloe Vera Creme gesucht. Diese Creme besteht aus nur zwei (!) natürlichen Zutaten, ist blitzschnell selbstgemacht und erfüllt auf jeden Fall die Ansprüche einer empfindlichen oder gereizten Haut. Und das Schöne ist: Du kannst sie Dir vorbereiten und immer in einem Glas zur Hand haben oder sogar innerhalb von 10 Sekunden direkt vor der Anwendung zubereiten.

Fertige Creme:

Aloe Vera Gel aus Pflanze (oder 99%iges Gel aus Tube)
Kokosöl (in Wasserbad leicht erwärmt und geschmolzen)

Wenn Du also eine fertige Lotion bevorzugst, kannst Du einfach beide Zutaten zu gleichen Anteilen in einen Mixbecher geben und mit dem Rührbesen auf höchster Stufe so lange fein schlagen, bis sich eine gleichmäßige bis cremige Emulsion gebildet hat. Die Creme behält lange ihre sahnige Textur, wenn sie bei etwa 20 Grad (jedoch nicht viel wärmer) aufbewahrt wird.

Sofort-Rezept:

finger nagelgroße Menge Aloe Vera Gel (aus Pflanze oder Tube)
gleiche Menge Olivenöl

Das Aloe-Vera-Gel in die Handfläche geben. Die gleiche Menge Olivenöl dazugeben. Beide Hände für 5-10 Sekunden aufeinander reiben, sodass sich Gel und Öl vermischen. Sofort entsteht eine weißliche Emulsion, die sich wie eine Creme anfühlt und auch genauso gut verreiben lässt. Je nach Hauttyp kannst du auch mit unterschiedlichen Mischverhältnissen experimentieren – für mich ist die Mischung zu gleichen Teilen ideal.

Fertig kaufen

Nicht jeder hat die Zeit und die Lust seine Pflegeprodukte selbst herzustellen, auch wenn viele der Rezepte bewusst sehr einfach gehalten sind. Auch mir geht es manchmal so, weswegen ich dann einfach zu fertigen Produkten greife.

Gute Erfahrungen habe ich zum Beispiel mit folgenden Marken gemacht:

[Kosmetik von Michael Droste Laux](#) – insbesondere die „[Aloe Vera Gesichtscreme](#)“ und das „[basische Edelsteinbad](#)“ nutze ich von Zeit zu Zeit. Da ich Michael Droste-Laux gut kenne, weiß ich genau, welcher hohen Anspruch er an seine Produkte hat. Es sind demnach keine problematischen Zutaten enthalten und auch der Glycerin-Anteil ist nur minimal (ohne geht es leider nicht). Und dazu ist der Fakt, dass alle Pflegeprodukte basische Natur sind natürlich super.

[Lush: Fresh Handmade Cosmetics](#) – hier habe ich vor allem die Gesichtscreme „[Enzymion](#)“ und die Masken „[Cosmetic Warrior](#)“ und „[Mask of Magnaminty \(selbstkonservierend\)](#)“ genutzt. Ich muss zwar sagen, dass die Produkte rein von den Inhaltsstoffen her nicht immer perfekt sind. Meiner Haut haben sie aber fast durchweg sehr gut getan. Probiere es einfach aus und entscheide selbst.

SOS-Helfer bei Pickeln und Akne

Alpha Liponsäure

Vielleicht kennst Du diese Momente: Du hast am nächsten Tag ein Date, ein Vorstellungsgespräch oder etwas Ähnliches und gerade dann wächst Dir ein riesiger Pickel direkt im Gesicht.

Klar kann Dir bspw. Vitamin C dabei helfen, diese Probleme anzugehen. Wenn Du aber wenig Zeit hast und Nummer-Sicher gehen willst, brauchst du eine noch stärkere Lösung. Und tatsächlich gibt es diese, auch wenn fast niemand darüber Bescheid weiß: [Alpha Liponsäure](#).

Öffne eine dieser Kapseln und gib eine geringe Menge als eine Art Peeling direkt auf die betroffene Stelle. Kapselinhalt in die feuchte Gesichtshaut leicht einmassieren, kurz einwirken lassen (je nach Gefühl - ca. 3 bis 5 Minuten), dann gut abspülen (wenn es ein wenig zwickt ist das normal - nur stark brennen sollte es nicht). Danach muss nichts zusätzlich aufgetragen werden, damit sich die Wirkung vollkommen entfalten kann. Alpha Liponsäure ist das stärkste Antioxidans, was du finden kannst und ein wahres Wundermittel gegen entzündliche Stellen.

Bitte sei vorsichtig und nutze Alpha Liponsäure nur in Ausnahmefällen, da es Deine Haut sonst zu stark reizt.

Teebaumöl

Teebaumöl ist das aus dem Teebaum (Teebusch) gewonnene pure Öl. Es wirkt sehr effektiv bei der Abtötung von in die Haut eingedrungenen Bakterien und andere Krankheitserregern, die Infektionen hervorrufen. Es reduziert Rötungen, eliminiert Eiter, verjüngt die Haut. Teebaumöl wirkt auch antiviral und antiseptisch, kontrolliert Akne-Ausbrüche und Mitesser-Bildung. Besonders bei empfindlicher Haut ist wichtig, kein pures (100 % reines) Teebaumöl zu verwenden – die höchste empfohlene Konzentration ist eine Mischung aus 20 Teebaumöl und 80 % Jojobaöl.

Anti-Pickel-Stift

2 EL Kokosöl

3 bis 4 Tropfen ätherisches Öl (Zitronella, Lemongras und/oder Lavendel - einzeln oder in Kombination)

1 Kapsel [Curcumin](#)

Kokosöl erwärmen bis es geschmolzen ist. Ätherisches Öl sowie Curcumin hinzugeben und gut vermischen. In Lippenstifthülse abfüllen. Wenn der Stift ausgehärtet ist, kann man ihn bei Bedarf punktuell auf die betroffenen Stellen auftragen. Im Sommer im Kühlschrank aufbewahren.

Heilsamer Ringelblume-Kamillenblüten-Balsam

Diese Ringelblumen-Kamillenblüten-Tinktur kann direkt auf Problemstellen Deiner Haut aufgetragen werden, denn sie wirkt desinfizierend und entzündungshemmend. Noch dazu ist sie feuchtigkeitsspendend und eignet sich auch für empfindliche Stellen in Deinem Gesicht. Zwar bin ich kein Fan von Alkohol in Pflegeprodukten, da hier aber zumindest natürlicher Alkohol verwendet wird, dessen desinfizierende Wirkung nicht abzuspüren ist, und ich oft bezüglich einer solchen Tinktur gefragt wurde, will ich Dir dieses Rezept nicht vorenthalten.

5 ml Bienenwachs
10 ml Mandelöl
9 ml Sesamöl
5 ml Ringelblumen-Kamillen-Tinktur*
1 Tropfen Vitamin E (eine Kapsel)

** zur Herstellung von 50 ml Ringelblumen-Kamillen-Tinktur benötigst Du:*

6 g getrocknete Kamillenblüten
6 g getrocknete Ringelblumenblüten
70 ml Wodka (40-45 % Vol)

Zubereitung der Tinktur:

Wodka in eine Flasche mit den Blüten geben, bis diese ganz bedeckt sind. Flasche an kühlem Ort etwa 2 Wochen aufbewahren und täglich schütteln, sodass sich die Inhaltsstoffe der Blüten lösen.

Zubereitung des Balsams:

Erst dann beginnen, wenn die Tinktur einsatzbereit ist. Bienenwachs mit Mandel- und Sesamöl in Wasserbad schmelzen und regelmäßig umrühren. Wenn die Öle dann ein wenig abgekühlt, aber trotzdem noch flüssig sind, kannst Du 5 ml der Tinktur und das Vitamin E hinzugeben und gut unterrühren. Fülle die Mixtur dann in ein Behältnis Deiner Wahl und bewahre es an einem kühlen, dunklen Ort auf. Aufgrund des Alkohols ist es dann bis zu einem Jahr haltbar.

Natürliche Make-Up Entferner

Zwar bin ich keine Frau und wende somit auch kein Make-Up an. Ich habe aber viele Klientinnen und Bekannte, die mich schon öfter nach entsprechenden natürlichen Rezepten gefragt haben. Deswegen habe ich auch dazu viele Tests durchgeführt und mithilfe meiner Freundin geschaut, was am besten funktioniert. Von folgenden waren die meisten wirklich begeistert.

Einfacher Make-Up Entferner

50 ml Rosenwasser

50 ml Jojobaöl

2 Prisen [Xanthan](#)

Rosenwasser leicht erwärmen. Xanthan nach und nach hinzugeben. Mischung solange schütteln oder vermengen, bis ein Gel entsteht. Dann Jojobaöl untermengen und in ein verschließbares Gefäß abfüllen. Vor der Anwendung das Gesicht jeweils anfeuchten. 1 TL des Entferners auf die Gesichtshaut auftragen und gut verreiben. Anschließend mit einem Wattepad abnehmen und mit lauwarmen Wasser gut abspülen.

Make Up Entferner auf Öl-Basis

Ein Großteil des konventionellen Make-Up basiert auf Öl. Daher eignet sich Öl auch am besten als Make-Up Entferner. Das Schöne an diesem Rezept ist, dass Du einfach herkömmliches Öl aus Deiner Küche verwenden kannst. Dabei eignen sich kaltgepresste, unraffinierte Öle am besten. Über das Verhältnis dieser Öle kannst Du selbst entscheiden, ich gebe Dir nur einen Vorschlag.

2 EL Olivenöl

2 EL Rizinusöl

2 EL Sesamöl

3 Tropfen Deines favorisierten ätherischen Öls (z.B. Lavendel, Zitronen, Rosmarin, etc.)

Öle mischen und in eine Braunglasflasche füllen. Dann noch das ätherische Öl hinzugeben und alles gut durchschütteln. Bevor Du diese Mixtur auf ein Wattepad gibst, solltest Du nicht vergessen, diesen vorher anzufeuchten. Es wird nicht nur Dein Make-Up entfernt, sondern die Haut auch mit Nährstoffen versorgt. Das Öl unbedingt an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren, da es schnell ranzig wird.

Nährender Make-Up Entferner mit Avocado

Mit seinem natürlichen Vitamin C Gehalt vitalisiert Avocado Deine Haut und macht sie geschmeidig. Ghee ist ein aus Butter gewonnenes Fett, dass durch langsames Kochen von Wasser, Eiweiß und Milchzucker befreit wird. Es besitzt wirklich sehr gute hautpflegende Eigenschaften und ist laut Ayurveda ein Lebenselixier. Man bekommt es heutzutage in fast jedem Supermarkt.

¼ weiche Avocado
30 ml Wasser
100 g Ghee
1 TL Zitronensaft
1 TL Honig
1 Prise Salz

Ghee erwärmen bis es flüssig ist. Avocado zerkleinern und mit den restlichen Zutaten im Mixer pürieren. Das Püree mit dem Ghee vermengen. Ca 10 Minuten leicht erhitzen - nicht kochen. Nochmals in den Mixer geben und kräftig aufschlagen. Danach sofort in ein Gefäß füllen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist es dann bis zu 3 Monate haltbar.

Rasiercreme (auch für Körperrasur bei Frauen)

Hilft irritierter Haut und reduziert und heilt kleine Rasierverletzungen. Ist sehr feuchtigkeitsspendend und ersetzt möglicherweise auch eine Feuchtigkeitscreme, wenn man sie danach nur leicht mit klarem Wasser abspült.

Sie ist ohne chemische Zusatzstoffe, ohne Glycerin, ohne Schaumstoffe.

80 g Kokosöl
50 g Mandel (oder Olivenöl)
40 g mind. 99%iges Aloe Vera Gel
80 g Shea Butter
(falls gewollt noch 10 Tropfen Lavendel Öl)

- Schritt 1: Schüssel im Wamwasser-Bad: Kokosöl und Shea Butter schmelzen
- Schritt 2: Mandelöl (und ggf. Lavendelöl) dazugeben und gut vermischen
- Schritt 3: Etwas abkühlen lassen, falls es sehr heiß ist - dann Aloe Vera Gel dazu geben
- Schritt 4: Wenn alles gut verrührt ist, Masse auskühlen lassen - 2 Stunden in den Kühlschrank
- Schritt 5: Danach alles mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen
- Schritt 6: Fertig - sie ist jetzt vier Wochen haltbar - solange Du es sauber hältst und nie mit den Fingern reingehst

Wichtig: Immer auf der feuchten Haut anwenden. Nie mit der Hand aus dem Behälter nehmen, da sonst Mikroben/Bakterien hineingelangen und die Masse schnell schlecht wird.

Einfacher Sonnenschutz

Wenn die Sonnenstrahlen auf Deine Haut treffen, wird nicht nur das überaus wichtige Vitamin D gebildet. Es werden auch die Kraftwerke Deiner Hautzellen (Mitochondrien) aktiviert, die Deiner Haut neue Energie geben, zudem werden Entzündungsprozesse heruntergefahren. Je nach Hauttyp solltest Du den Sonnenschutz also jeweils erst nach einigen Minuten in der Sonne auftragen, um ihr die Chance zu geben, von den Wundertaten dieser so wichtigen Strahlen zu profitieren.

Dunkle Hauttypen können Olivenöl (hat Faktor 6-8) verwenden, helle Hauttypen benötigen bei längerem Aufenthalt in der Sonne eine etwas stärkere Sonnencreme (siehe Rezept). Auch Kokosöl kann als natürlicher Sonnenschutz verwendet werden. Obwohl hier der Sonnenschutzfaktor geringer ist, als z.B. beim Sesamöl (block 30 % der UV-Strahlen) und vom Kokosöl nur etwa 20 Prozent der UV-Strahlung abgeblockt werden, hat es viele Eigenschaften, die für seine Anwendung als natürliches Sonnenschutzmittel sprechen. Kokosöl ist ein sehr gutes Hautpflegemittel. Es verstopft die Poren nicht, wie das bei manch anderen Hautpflegeprodukten – auf der Basis von Erdöl (Paraffin) – der Fall ist. Auch wenn Oliven- und Sesamöl stärker sind, ist Kokosöl die bessere Wahl, da die anderen Öle schwerer sind. Kokosöl bildet im Vergleich zu diesen Ölen nur einen leichten und sehr angenehmen Film auf der Haut.

Der Sonnenschutz der Haut kann aber auch durch gesunde Ernährung aufgebaut werden. Tomaten, generell viel Obst und Gemüse in der Ernährung spielen hier eine Rolle. Auch Nahrungsergänzungsmittel wie Astaxanthin können helfen. Astaxanthin ist ein sehr starkes Antioxidans, das unsere Haut von innen heraus vor Sonnenbrand schützen kann, so dass man mit Astaxanthin länger in der Sonne bleiben kann, als ohne dessen inneren Schutz. Studien zeigen, dass 50 Prozent mehr Sonnenlicht nötig ist, um einen Sonnenbrand zu erzeugen, als ohne Astaxanthin-Kur. Wenn ich also mal wieder sehr oft in die Sonne gehe und mich dann auch lange darin aufhalte, nehme ich 12 mg oder [18 mg Kapseln Astaxanthin](#) 1x täglich. Neben Astaxanthin können auch andere Lebensmittel die Haut von innen vor Sonnenbrand schützen. Mikronährstoffe wie Carotinoide, Tocopherole (Vitamin E), Ascorbate (Vitamin C), Flavonoide oder bestimmte Fettsäuren agieren dabei als natürlicher UV-Schutzschild von innen. Wissenschaftliche Studien gibt es zum Beispiel zum Sonnenschutz-Potential von Tomaten. Die Untersuchungen zeigten, dass Tomatenmark oder erhitzte passierte Tomaten den natürlichen Sonnenschutz der Haut erhöhen können, was auf die Wirkung von Lycopin (auch Lycopin) – einem sekundären Pflanzenstoff – zurückzuführen ist.

Schnelle Sonnencreme

3 EL Kokosöl

3 EL Sheabutter

1 ½ EL Jojobaöl

1 ½ EL [Beerenwachs](#)

5 Tropfen Vitamin-E-Öl (bzw. Kapseln)

1 EL Zinkoxidpulver je nach gewünschtem Lichtschutzfaktor (LSF)

Für LSF 2 bis 5 = 5 % Zinkoxid

Für LSF 6 bis 11 = 10 % Zinkoxid

Für LSF 12 – 19 = 15 % Zinkoxid

Für LSF 20 und höher = 20 % Zinkoxid

Alle Zutaten bis auf das Zinkoxidpulver im Wasserbad bei 60 Grad schmelzen. Dann kurz abkühlen lassen. Nach und nach das Zinkoxidpulver mit dem Stabmixer unterrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und das Vitamin E hineintropfen. Im Kühlschrank komplett auskühlen lassen. Dann die Creme nochmal mit dem Stabmixer cremig schlagen und in ein verschließbares Gefäß füllen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Fertige Sonnencreme kaufen

Fall Du kein Lust hast Deine Sonnencreme selbst herzustellen und auch mal, kannst Du natürlich auch zur Tube aus dem Bioladen greifen. Gute Erfahrungen habe ich mit der [Bio-Sonnencreme von Suntribe](#) gemacht. Falls Du viel Sport treibst oder einen hohen Sonnenschutzfaktor brauchst, kann Du auch mal die [Sonnencreme mit Zink von FUKA ERI](#) ausprobieren. In beiden Produkten befinden sich keinerlei chemische Bestandteile.

MEINE PFLEGE-TIPPS

DAS WIRD DEINER HAUT
HELFEN

Allgemeine Pflegetipps für das Gesicht

- Wende Hautpflege zur Erhaltung der natürlichen und ausbalancierten Mikroflora Deiner Haut, zur Entfernung toter Zellen und zur Förderung des Heilungsprozesses an.
- Achte auf antibakterielle, antiseptische, effektiv reinigende, entschuppende, giftstoffentfernende Eigenschaften.
- Praktiziere eine tägliche Hautpflegeroutine.
- Vermeide aggressives Reinigen und Schrubben — die Haut wird gereizter, ölig oder dehydriert.
- Sei sanft zur Haut!
- Vermeide konventionelle Kosmetikprodukte, die auf Mineralöl und Petroleum basieren.
- Wähle natürliche und einfache Pflegestoffe — Teebaumöl, Aloe Vera, Kräuter, Kokosöl, etc.
- Nutze Gesichtsdampfbäder zur Öffnung der Poren und Aktivierung der Zellen.
- Auch eine richtig praktizierte Sauna unterstützt die Entgiftung der Haut.
- Achte auf sanfte Reinigung, z.B. mit Aleppo-Seife.
- Masken und Peelings dienen zur Entgiftung und Entsäuerung Deiner Haut und zum Abstoßen abgestorbener Hautzellen.
- Verwende eine leichte Pflege mit ausschließlich natürlichen Zutaten - weniger ist mehr.
- 10 min Sonnenbaden täglich sind sehr hilfreich.
- Beachte SOS-Hilfsmittel zur Abtötung von Bakterien und Reduktion von Rötungen.

Allgemeine Tipps zur Körperpflege

Verwende zum Duschen möglichst nur Wasser. Duschgel sollte nicht duften und möglichst kaum schäumen.

Anstelle von Duschgel kannst Du besser Seifen auf Olivenöl-Basis (hierzu kennst Du ja schon meinen Tipp zur [Aleppo-Seife in fester](#) und [flüssiger](#) Form) nutzen. Mindestens genauso gut sind basische Waschstücke, die Deiner Haut bei der Entgiftung helfen und sie entsäuern. Von Zeit zu Zeit nutze ich auch gern die basische [Duschcreme von Droste-Laux](#) – darin befindet sich zwar Glycerin, tatsächlich aber nur sehr wenig um die Textur aufrecht zu erhalten.

Duschen ist gesünder als Baden. Praktiziere beides relativ schnell und mit nicht zu heißem Wasser. Von Zeit zu Zeit kannst Du Dir aber gern mal ein Basenbad gönnen, welches Dich stark dabei unterstützen wird zu entgiften, in dem es durch den sog. osmotischen Druck saure Substanzen von innen nach außen „zieht“ (das kann man mit einem pH-Test sogar messen – einfach einmal zu Beginn und zum Ende des Bades messen). Auch hierfür nutze ich gern das Produkt von Droste Laux, da es solch eine hohe Qualität hat, dass es sogar als „Medizinprodukt“ bezeichnet werden darf – [Basisches Edelsteinbad mit einem pH-Wert von 9,5](#).

Wenn die Haut spannt und juckt, creme nur die betreffenden Hautstellen ein. Optimalerweise direkt nach dem Duschen auf die noch feuchte Haut.

Sprühe Parfüm auf die Kleidung oder in die Haare, nicht auf die Haut.

Wasche auch Deine Haare falls möglich nur mit Wasser oder Honig. Von Zeit zu Zeit kannst Du Kokosöl nutzen - es wirkt feuchtigkeitsspendend und ist gut gegen Schuppen. Falls Du Probleme mit dem normalen Kokosöl hast, kannst Du gern auch mal das [flüssige MCT-Öl](#) probieren. Genauso gut hilft Apfelessig gegen Schuppen.

Bei schwerem Schuppen-Problemen, welches meist auf einen Pilz-Befall zurückzuführen sind - kannst Du vereinzelt auch mal zu [Kaisernatron](#) greifen, was aufgrund der reizenden Wirkung aber nicht zu oft geschehen sollte. Verwende wirklich nur dann konventionelles Shampoo, wenn die Haare eindeutig zu fettig oder schmutzig sind.

Alles muss sauber sein - Hygienehinweise

1. Wasche immer zuerst die Hände, bevor Du Dein Gesicht anfässt.
2. Verwende ein entsprechendes Handtuch ausschließlich fürs Gesicht. Wechsele es regelmäßig und in kurzen Abständen. Teile es nicht mit anderen Personen.
3. Trage saubere Kleidung. Gerade an Kragen und Ärmeln unserer Kleidung sammeln sich schnell Dreck, Hautschuppen und Bakterien an.
4. Wechsele Bettwäsche und Kissen regelmäßig.
5. Schneide deine Fingernägel kurz.
6. Reinige Dein Handy sorgfältig und berühre beim Telefonieren damit möglichst nicht die Gesichtshaut.
7. Fass Dein Gesicht außerhalb des Pflegerituals nicht an.

Extra-Tipps – Die Akne-Haut richtig behandeln

Pflegeroutine

Vorbereitung

- Schritt 1: Wasch immer zuerst die Hände, bevor Du mit der Gesichtspflege beginnst.
- Schritt 2: Bist Du eine Frau, solltest du nun Make-up und Schminke entfernen. Wasch Dein Gesicht mit einer neutral reinigenden Seife, sie kann Kamille, Teebaumöl oder Zink enthalten. Ich nutze hierfür zum Beispiel eine [Aleppo-Seife](#), da diese keinen Alkohol, keine synthetischen Konservierungsstoffe oder Glycerin enthält (gibt es auch [flüssig](#)). Zudem trägt sie nie die so wichtige Schutzschicht - den sog. Fettfilm, auch Hydrolipidschicht genannt - Deiner Haut ab, da keine rückfettenden Stoffe (Natriumlaurethsulfate) darin enthalten sind.

Schnelle Routine bei Pickeln und Akne

- Schritt 1: Rubble die Haut leicht mit dem Handtuch ab, aktiviere Deine Zellen und streife die ersten überschüssigen Hautschuppen ab.
- Schritt 2: Weiche nun Deine Gesichtshaut mit einem warmen bis heißen, feuchten Tuch etwas ein. Alternativ kannst Du auch ein Gesichtsdampfbad bzw. eine [Gesichtssauna](#) benutzen (5 bis 10 Minuten).
- Schritt 3: Sollten Pickel vorhanden sein, drücke sie vorsichtig aus.
- Schritt 4: Nun kannst Du einen sensitiven Toner zum Kräftigen und Neutralisieren aufs Gesicht geben. Das ist aber kein "Muss". Die Zeit, während der Toner einzieht und die letzten Sekrete abfließen, kannst du zum Zähneputzen nutzen.
- Schritt 5: Prüfe, ob noch weiteres Sekret aus den Pickeln ausgetreten ist und tupfe sie nochmals vorsichtig ab.
- Schritt 6: Verwende zum Eincremen eine Creme aus reiner Naturkosmetik. In dieser Creme sollten kein Alkohol und Glycerin enthalten sein und möglichst Aloe Vera als feuchtigkeitsspendender Inhaltsstoff.

Ausführliche Routine bei Pickeln und Akne

- Schritt 1: Rubble die Haut leicht mit dem Handtuch ab, aktiviere Deine Zellen und streife die ersten überschüssigen Hautschuppen ab.
- Schritt 2: Weiche nun Deine Gesichtshaut mit einem warmen bis heißen, feuchten Tuch etwas ein. Alternativ kannst Du auch ein Gesichtsdampfbad bzw. eine [Gesichtssauna](#) benutzen (5 bis 10 Minuten).
- Schritt 3: Sollten Pickel vorhanden sein, drücke sie vorsichtig aus.
- Schritt 4: Wende nun in 1 bis 3 Tagen in der Woche eine Gesichtsmaske an (siehe Downloadbereich) und lasse diese während des Zähneputzens einwirken. An den Tagen dazwischen kannst Du stattdessen gern eines der Seren aus dem Downloadbereich ausprobieren und auch dieses nach dem Zähneputzen mit klarem Wasser abspülen oder z.B. über Nacht auf dem Gesicht lassen - beginne mit ersterem und beobachte, wie es sich anfühlt.
- Schritt 5: Prüfe anschließend, ob noch weiteres Sekret aus den Pickeln ausgetreten ist und tupfe sie nochmals vorsichtig ab.
- Schritt 6: Verwende zum Eincremen eine Creme aus reiner Naturkosmetik. In dieser Creme sollten kein oder zumindest möglichst wenig Alkohol und Glycerin enthalten sein und am besten Aloe Vera als feuchtigkeitsspendender Inhaltsstoff. Wenn Du wissen willst, was ich von Zeit zu Zeit nutze, schaue gern in die Downloads. Gern kannst Du am Abend auf entzündete Stellen noch etwas Teebaumöl auftragen und über Nacht einwirken lassen.

Der 7. Schritt für besonders schnelle Hilfe

Vielleicht kennst Du diese Momente: Du hast am nächsten Tag ein Date, ein Vorstellungsgespräch oder etwas Ähnliches und gerade dann wächst Dir ein riesiger Pickel direkt im Gesicht.

Klar kann Dir bspw. Vitamin C dabei helfen, diese Probleme anzugehen. Wenn Du aber wenig Zeit hast und Nummer-Sicher gehen willst, brauchst du eine noch stärkere Lösung. Und tatsächlich gibt es diese, auch wenn fast niemand darüber Bescheid weiß: [Alpha Liponsäure](#).

Öffne eine dieser Kapseln und gebe eine geringe Menge als eine Art Peeling direkt auf die betroffene Stelle. Kapselinhalt in die feuchte Gesichtshaut leicht einmassieren, kurz einwirken lassen (je nach Gefühl - ca. 3 bis 5 Minuten), dann gut abspülen (wenn es ein wenig zwickt ist das normal - nur stark brennen sollte es nicht). Danach muss nichts zusätzlich aufgetragen werden, damit sich die Wirkung vollkommen entfalten kann. Alpha Liponsäure ist das stärkste Antioxidans, was du finden kannst und ein wahres Wundermittel gegen entzündliche Stellen.

Bitte sei vorsichtig und nutze Alpha Liponsäure nur in Ausnahmefällen, da es Deine Haut sonst zu stark reizt.

Rasiertipps für Männer

Rasieren spielt bei akneanfälliger Haut eine große Rolle. Die sog. Aknebakterien, die sich auf Deiner Haut besonders gut vermehren können, leben vor allem rund um die Haarfollikel. Diese scheiden dann die sog. Probiionsäure aus, welche sehr reizend auf Deine Haut wirkt und zu Entzündungen, wie Pickel und Akne führt. Umso mehr (Bart)-haare Du also im Gesicht hast, desto wohler fühlen sich diese kleinen Quälgeister. Versuche Dich, entsprechend je nach Hautzustand, alle zwei bis drei Tage zu rasieren. Hier ist es wichtig, die Haut auf der einen Seite nicht durch ständiges Rasieren zu reizen, auf der anderen Seite den Aknebakterien aber auch kein Umfeld zur schnellen Vermehrung zu bieten.

Rasier-Regeln

1. Rasiere nicht gegen den Strich, sondern in Wuchsrichtung Deines Gesichtshaars.
2. Massiere Dein Gesicht vor dem Rasieren sanft und in kreisenden Bewegungen, um die Blutzirkulation anzuregen und zu fördern.
3. Verwende nur saubere Klingen und rasiere nur nass.
4. Benutze Rasiercreme oder Rasierseife mit natürlichen Inhaltsstoffen (siehe Rezept).
5. Bei schwerer Akne solltest Du sehr vorsichtig rasieren und ggf. etwas seltener zur Rasierklinge greifen, bis sich Dein Hautzustand etwas gebessert hat.
6. Wenn Dein Gesicht relativ aknefrei geworden ist, kann sich regelmäßiges Rasieren positiv auswirken. Es führt nämlich auch dazu, dass abgestorbene Hautzellen entfernt werden, welche sonst die Poren verstopfen würden.

Make-up - Tipps

1. Verwende stets und ausschließlich ölfreie, auf Wasser basierende Schminkprodukte (Feuchtigkeitsgrundierungen), die die Hautporen nicht verstopfen.
2. Versuche kein Make-up zu nutzen, wenn Du schwitzt.
3. Entferne es gründlich vor dem Schlafengehen. Aber bitte nur mit einer seifenfreien Seife, wie es bspw. die [Aleppo Seife](#) ist. Gern kannst Du auch einen der Make Up Entferner aus den Rezepten nutzen.
4. Verwende nur saubere Utensilien.
5. Reinige Deine Make-up-Utensilien (Schminkschwämme, Bürsten, Pinsel...) zweimal pro Monat gründlich und lass sie vor weiterer Verwendung gründlich trocknen.
6. Wende Schminke und Grundierungen sparsam an. Am besten nutzt Du sogar nur einen [antiseptischen Abdeckstift](#).

Wenn Du Schminkschwamm oder Abdeck-Applikator wiederverwendest (z.B. indem du ihn in seine Flasche zurücksteckst), ermöglichst Du es Bakterien, die von diesen beim Schminken aufgenommen wurden und ihnen anhaften, in der Flasche oder auf dem Schwamm zu gedeihen. Beim nächsten Schminken trägst Du sie dann völlig unbewusst auf Deinem Gesicht auf.

Das bedeutet – Schminkutensilien niemals zweimal verwenden. Besser ist es, stattdessen einen wegwerfbaren Wattebausch oder ein weiches Zellstofftuch zum Auftragen benutzen. Oder Du nutzt ganz einfach die eigenen Finger – aber vorher gut reinigen.

Pickel richtig ausdrücken

1. Benutze zum Ausdrücken Zellstoff- oder ein Tempotaschentuch.
2. Schneide Deine Fingernägel kurz. So kannst Du das Risiko verringern, weitere Bakterien in die Haut einzuschleusen oder Mikroverletzungen zu verursachen.
3. Achte beim Ausdrücken auf die richtige Technik, so wie sie Kosmetikerinnen verwenden. Keinesfalls darfst Du den Pickel quetschen. Dann kann es passieren, dass du den Talg aus der Pore in die Tiefe zurückdrückst. Ein schlecht ausgedrückter Pickel erhöht das Risiko, eine Narbe zu hinterlassen. Ziehe die Pore zunächst kurz auseinander und drücke erst dann von der Umgebung des Pickels herkommend.
4. Tupfe das ausgetretene Sekret ab und wirf den Zellstoff weg. Benutze ihn auf keinen Fall ein zweites Mal.
5. Bewahre stets Ruhe und vermeide hektisches, unkontrolliertes Herumknibbeln.

Bei starker Akne ist es unbedingt empfehlenswert, die Pickel 1 bis 2 Mal pro Monat von einer medizinischen Kosmetikerin behandeln zu lassen.

Aknenarben eliminieren

Leider endet der Kampf gegen einen besonders aggressiven Akne-Zustand neben emotionalen Narben auch mit realen physischen Narben.

Akne lässt rote, gebrochene Kapillaren (Haargefäße) und Narben in unterschiedlichen Größen und Formen zurück, was wiederum Kampf mit dem Selbstwertgefühl bedeutet.

Du sehnst Dich nach Heilung?

Das beinhaltet:

1. Klare, leuchtende Haut oder wenigstens Haut mit akzeptablerem, physischen Aussehen.
2. Notwendigkeit der Verbannung jeglicher Erinnerung an die Akne aus Deinem Gesicht.

Aknenarben können oberflächlich oder tief sein, auf einen bestimmten Hautbereich beschränkt oder weitflächig verstreut, in jedem Fall lassen sie die Haut „müde und alt“ aussehen. Es gibt verschiedene Aknenarben-Behandlungen, wobei die Wahl von Typ und Grad der Narben abhängt. Je nachdem, wie Deine Narben also ausgeprägt sind, können verschiedene Mittel das Aussehen der Narben verbessern, sie jedoch in manchen Fällen nicht vollständig entfernen.

In allen Fällen sind natürliche Alternativen zu empfehlen, da diese Deiner Haut langfristig immer besser bekommen, als chemische Peelings, Säuren oder ähnliches. Sie sind also sicherer und dazu sogar noch preisgünstiger.

Aknenarben-Behandlung: Die zu berücksichtigenden Faktoren

Der ideale Hautzustand für effektive Narbenbehandlung ist eine Haut, die bereits (weitestgehend) frei von Akne ist, bei welcher Narben also noch ziemlich frisch sind.

Die Behandlung hängt von verschiedenen Faktoren ab: Hauttyp, Typ der Narben, wie Du Dich emotional fühlst - hinsichtlich der Narben, was Du bereit bist, zu zahlen, wie lange Du warten kannst, wie schnell Du Ergebnisse erzielen willst.

Erwarte keine Wunder. Vor jeder nicht-natürlichen Narbenbehandlung solltest Du einen Dermatologen aufsuchen, mit ihm Bedenken und Erwartungen diskutieren und die Risiken von eventuellen Komplikationen besprechen.

Folgende Behandlungen sollte man nur vom Dermatologen durchführen lassen:

- Chemisches Peeling
- Dermabrasion
- Laserbehandlung
- Weichgewebevermehrung
- Steroid-Injektion

Hierzu ist zu sagen, dass ich diese Methoden aufgrund ihrer stark hautschädigenden Wirkung nie genutzt und meinen Klienten bisher auch nicht empfohlen habe. Dagegen verweise ich lieber auf natürliche Lösungen, die im Folgenden aufgeführt sind.

Für mich ist eine gesunde Haut mit einigen wenigen Narben mehr wert, als eine kaputte und nicht mehr funktionstüchtige Haut, die in manchen Fällen vielleicht etwas glatter aussieht, dafür aber blass und hyper-sensibel ist.

Natürliche Lösungen

Alternative Methoden zielen darauf ab, der Haut bei der natürlichen Selbstheilung zu helfen. Erneuerungsprozesse der Haut werden gefördert, sodass sich selbst tiefere Narben zurückbilden können.

Für empfindliche Haut, die zu Ausbrüchen neigt, kann die Verwendung von künstlichen Produkten eine schlechtere Wirkung haben. Insbesondere, wenn wir Produkte verwenden, die nicht gut in unsere Haut einziehen, werden diese nicht so eine große Wirkung auf unsere Haut haben.

Wichtig ist es, dass Du auf der Suche nach einem Wirkstoff für Deine Aknenarben auf folgende Dinge achtest: Das jeweilige Produkt muss bei der Wiederherstellung neuer Zellen helfen und es sollte zukünftige Ausbrüche reduzieren. Deshalb führe ich lediglich Lösungen auf, die auf

natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen basieren, die sich hervorragend für beanspruchte Haut eignen. Produkte, die auch gut für die Befeuchtung und Wiederherstellung Deiner Haut sind und gut in Deine Haut einziehen.

Wundert es Dich auch, dass manche Menschen schon von wenigen Pickeln Narben davontragen, wohingegen andere selbst bei schwerer Akne immer wieder zu einem weitestgehend glatten Hautbild zurückfinden?

Das liegt einzig und allein an der Regenerationsfähigkeit Deiner Hautzellen. Diese wird ganz besonders durch die Menge an Antioxidantien in Deinem Körper und vor allem in Deiner Haut bestimmt.

Wozu Du diese Antioxidantien brauchst und wie sie Dir bei Deinen Aknenarben und Verfärbungen bzw. Hyperpigmentierungen helfen? Durch jede Entzündung, jeden Pickel in Deinem Gesicht, entstehen freie Radikale. Diese sind vereinfacht gesagt Teilchen, denen in ihrer Struktur ein Puzzleteil fehlt. Dieses fehlende Teil versuchen sie dann den Zellen Deiner Haut zu "stehlen", wodurch diese nicht mehr imstande sind, bestimmte Problemstellen zu regenerieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Das "Journal of Investigative Dermatology" veröffentlichte im Jahr 2006 zum Beispiel eine Studie, in der festgestellt wurde, dass hochreaktive freie Radikale die Haut schädigen und Entzündungen und Narben im Zusammenhang mit Akne verstärken können.

Man könnte sie mit Heiratsschwindlern vergleichen. Warum? Ganz einfach, weil sie unschuldige Zellen entführen und deren Membran (Schutzschicht) zerstören. Folgende Lösungen werden Dir gegen diese Heiratsschwindler helfen.

1. Centella Öl

Centella wird u.a. auch als Brahmikraut, Indisches Wassernabelkraut, Mandukaparui, Foti-tieng, Gotu Kola, Tigergras, Tigerkraut bezeichnet. Bekannt als eines der "Wunderelixiere des Lebens", sind die medizinischen Eigenschaften von Centella Extrakt in der chinesischen Medizin und darüber hinaus gut dokumentiert

Centella-Öl hat nährende, straffende und feuchtigkeitsspendende Eigenschaften. Es regt die hauteigene Regeneration an, stärkt das Bindegewebe und stimuliert die Kollagen- und Keratinbildung der Haut.

Somit kann es wunderbar dabei helfen, Akne und Porennarben zu verringern. Es festigt und regeneriert die Collagen-Strukturen Deiner Haut (Collagen ist das wichtigste Strukturprotein Deiner Haut), um den Poren wieder Elastizität zu verleihen und diese zu straffen. Es ist hervorragend für die Verringerung von Narben, weil es die Wiederherstellung Deiner Zellen anregt. Dazu normalisiert es auch überschüssigen Talg und hilft Dir dabei, die natürliche Schutzschicht Deiner Haut zurückzubilden.

Du findest viele verschiedene Produkte im Internet und kannst Dir Dein Öl sogar selbst herstellen. Meine Klienten haben bspw. mit [diesem Centella Öl](#) schon gute Erfahrungen gemacht.

2. Vitamin C Serum/Maske

Vitamin C ist das stärkste Antioxidans in der Natur und eine Art Wunder-Zutat in Hautpflegeprodukten - speziell, wenn es um Aknenarben geht. Man kann regelrecht spüren, wie sich die Haut während der Anwendung von Vitamin C verändert, regeneriert und ihre Struktur festigt. Auch die Forschung konnte schon ähnliche Effekte nachweisen: Laut dem "Journal of Drugs in der Dermatologie" können die antioxidativen Eigenschaften von topischen (äußerlich angewendeten) Vitamin-C-Produkten helfen, Reizungen und Rötungen im Zusammenhang mit Akne-Narben zu reduzieren, sowie Kollagen, das zerstört wurde, wiederaufzubauen.

Dieses Vitamin kurbelt also die Produktion von Collagen an, wodurch Narben geglättet werden. Dazu verhindert es den Abbau an bestehendem Collagen. Es bleibt somit auch länger bestehen.

Zudem ist es äußerst gut darin, freie Radikale einzufangen und diese unschädlich zu machen. Vitamin C bekämpft also diese problematischen Teilchen und verhindert so entzündliche Prozesse in der Haut. Es hilft dabei, dass die Struktur Deiner Hautzellen nicht von freien Radikalen angegriffen wird und unterstützt sie noch dazu in der Zellreproduktion. Und das ist enorm hilfreich gegen Aknenarben.

Ein weiteres Problem, bei dem Vitamin C Abhilfe schafft, sind Hautflecken und Pigmentstörungen, die bei akneanfälliger Haut leider oft auftreten. Sie entstehen, wenn es die Haut nicht mehr schafft, Restbestände ihrer Zellen abzubauen – ausgelöst durch freie Radikale in Form von Entzündungen, Akne und Unreinheiten.

Die übrigbleibenden Zellreste sammeln sich an bestimmten Stellen und nehmen einen anderen Farbton an. Das sorgt für die auffallenden Flecken und Pigmentstörungen. Vitamin C reagiert mit diesen Zellresten und hellt sie wieder auf. Gleichzeitig sorgt es dafür, dass sie Deine Haut zukünftig gar nicht erst verfärben.

Möglichkeit #1 für Vitamin C Behandlung: einfacher, aber weniger Wirkung

[Vitamin C Pulver](#) (1 TL) und (destilliertes) Wasser (5 TL) gut vermischen. Falls Du magst kannst Du auch noch ein wenig Mandelöl (3 TL) dazugeben.

Gib es am Abend für 10 bis 15 Minuten auf Deine Haut und spüle es dann wieder vorsichtig ab. Je nachdem wie es Deiner Haut bekommt, kannst Du das Mischverhältnis oder die Einwirkdauer beim nächsten Mal anpassen. Vermeide Augenpartien, Nasenlöcher und Lippen.

Möglichkeit #2 für Vitamin C Behandlung: aufwendiger, aber bessere Wirkung

Phase 1: 2 TL Wasser mit einem Hauch Vitamin C vermischen. Einen Teststreifen hineinhalten und prüfen, ob der PH-Wert bei ca. 3,5 und nicht darunter liegt. Am Abend auf die Haut geben, 10 bis 15 Minuten einwirken lassen und wieder abspülen. Falls die Mischung anfangs ein wenig piekst ist das normal, bei starkem Brennen solltest Du sie jedoch sofort wieder abspülen.

Phase 2: Ein paar Tropfen Vitamin E aus einer Kapsel drücken und in die Haut einklopfen. Vitamin E bzw. Tocopherol regt auch die Zellneubildung an und wirkt antioxidativ. Jedoch tut es das in der oberen Hautschicht, wohingegen Vitamin C in den unteren Hautschichten aktiv ist. Deswegen kommt Vitamin E in Phase 2 zur Anwendung. Nachdem Du es 15 bis 20 Minuten hast einwirken lassen, kannst Du auch dies wieder abspülen.

Phase 3: Falls Du magst, kannst Du nun noch Deine persönliche Pflege in Form einer Creme, eines Gels (auch Fluid genannt) oder eines Öls auftragen. Falls nicht, kannst Du dem Vitamin E in Phase 2 noch ein wenig Jojoba-Öl hinzugeben, es nicht abspülen und über Nacht einwirken lassen.

Möglichkeit #3 für Vitamin C Behandlung: Einfache Maske, die auch Hautschuppen entfernt

Kaufe Dir [Vitamin-C-Pulver](#), verrühre dann ein wenig davon (ca. 1 TL) in der Handfläche mit Wasser (sodass es eine dickflüssige Masse ergibt) und massiere es vorsichtig auf Deiner Haut. Gib es am Abend für 10 bis 15 Minuten auf Deine Haut und spüle es dann wieder vorsichtig ab. Je nachdem wie es Deiner Haut bekommt, kannst Du das Mischverhältnis oder die Einwirkdauer beim nächsten Mal anpassen. Vermeide Augenpartien, Nasenlöcher und Lippen.

Falls es zu stark brennt, solltest Du es direkt abspülen und beim nächsten Mal mit einem anderen Mischverhältnis ausprobieren. Sei Dir darüber bewusst, dass Vitamin C eine saure Wirkung hat und Du beim nächsten Mal einfach weniger verwenden solltest.

Du kannst Vitamin C Serum auch fertig kaufen

Beim Kauf eines Vitamin C Serums solltest Du darauf achten, dass Ascorbinsäure bzw. Ascorbylpalmitat darin enthalten ist (noch besser ist: Tetrahexyldecyl Ascorbat). Um den Wirkmechanismus tatsächlich entfalten zu können, müssen mindestens 20% an Vitamin C in dem jeweiligen Produkt enthalten sein.

Zusätzlich könntest Du in den Zutaten noch nach Ferulasäure Ausschau halten, da diese nicht nur die Stabilität von Vitamin C noch einmal erhöht, sondern auch Deiner Haut guttut. Zudem ist es wichtig, dass Dein Vitamin C Produkt in einer dunklen Glasflasche gelagert wird, da es sehr empfindlich auf Sonnenstrahlen reagiert.

Wie oft solltest Du ein Vitamin C Serum verwenden?

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass man ein solches Serum nicht öfter als 1 bis 2 Mal pro Woche auf die Haut auftragen sollte. Da Vitamin C eine Säure ist, stresst sie Deine Haut natürlich auch immer ein wenig. Auch wird die Zellreproduktion stark angeregt, was irgendwann zu einem komischen Gefühl auf der Haut führen kann.

Lediglich bei starken Problemen kann es vorübergehend sinnvoll sein, es für kurze Zeit öfter zu verwenden. Hier musst Du aber einfach selbst ein Gefühl dafür entwickeln, wie sich Deine Haut mit diesem Serum anfühlt.

Vitamin C in Verbindung mit Vitamin A

Wie Du bereits weißt, gibt es einige Studien, die gezeigt haben, dass topisches Vitamin C hervorragende Ergebnisse in der Aknebehandlung liefern kann. Eine Studie zeigte bspw. eine durchschnittliche Verbesserung der Aknenarben in Höhe von 48,82% nach einem Zeitraum von 8 Wochen. In Folge einer Behandlung in Kombination mit Retinol (Vitamin A) verbesserten sich die entzündliche Akne-Läsionen nach 8 Wochen im Durchschnitt sogar um 63,10%. Diese Studie zeigt, dass, obwohl Vitamin C allein gut ist, es mit Hilfe von zusätzlichen Antioxidantien wie Retinol noch bessere Ergebnisse erzielen kann.

Ich selbst, und auch keiner meiner Klienten, konnten bisher Unterschiede zwischen Vitamin C und Vitamin C mit Vitamin A feststellen. Da die Studienlage aber darauf hinweist, dass damit noch bessere Wirkungen erzielt werden können, schadet es nicht, es einfach mal auszuprobieren.

3. Weitere antioxidantienreiche Öle

Ein weiterer guter Weg, um Narben zu reduzieren und Verfärbungen abzuschwächen, sind antioxidantienreiche, kalt gepresste Hagebutten- oder Tamanu-Öle. Nur ein paar Tropfen morgens und/oder abends können helfen, Deine Haut sicher und effektiv zu regenerieren.

Um Deine Aknenarben optimal verblassen und heilen zu lassen, kannst Du 2-3 Esslöffel Camu Camu mit einem ¼ TL Vitamin C (falls Du es genau machen willst: etwa 600-1000 mg) zu einem natürlichen Vitamin C-Serum vermischen.

Wenn 10g Camu Öl pro Tag zu unbequem oder zu teuer sind, kannst Du es auch, wie oben beschrieben, ganz oder teilweise durch Vitamin C ersetzen.

Probiere Vitamin C mindestens zwei Wochen oder sogar über einen ganzen Hautzyklus (vier Wochen) aus, bevor Du den Erfolg beurteilst. Deine Haut braucht ein wenig Zeit, um zu reagieren.

Hautbürstung - Hilf Deiner Haut und Deinem Körper bei der Entgiftung

Trockenes Bürsten der Haut hilft:

- zur Entfernung abgestorbener Zellen und öffnet die Poren
- kurbelt die Hautdurchblutung an, erlaubt dem Lymphsystem, sich von Giftstoffen zu befreien
- beschleunigt den Heilungsprozess
- verjüngt die Haut
- stärkt des Immunsystems
- hilft bei der Verdauung, strafft die Haut
- hilft dem Körper, stoffwechselbedingte Abfallstoffe sowie Bakterien loszuwerden – das führt zu einer gesünder aussehenden Haut.

Anwendung:

1. Mittels eines Handtuchs – kräftiges Abfrottieren mit einem rauen Frotteetuch nach dem Bad.
2. Mittels einer Badebürste – Badebürste mit langem Stiel, Borsten aus natürlichen Fasern, sanft und gleichmäßig vor dem Bad oder Duschen bürsten. Ist effektiver als die Methode mit dem Handtuch. Bürsten in Richtung des Herzens. Badebürste wenigstens einmal pro Woche gründlich mit Wasser waschen, anschließend vollkommen trocknen lassen.

Danach gutes Feuchtigkeitsmittel (Aloe Vera-Gel, Emu-Öl) auftragen, Haut sollte dabei trocken sein.

Ausführlich:

Die Haut ist ein sehr großes Organ und zählt zu den Ausleitungsorganen. Über die Hautatmung kannst Du viele Säuren und Gifte ausscheiden. Durch eine regelmäßige unterstützende Bürstenmassage wird das Ausscheiden der belastenden Stoffe noch einmal deutlich erhöht.

Unterstütze die Selbstregulierung deiner Haut mit Massagebürsten. Darüber hinaus unterstützt das Abbürsten der Haut ihre Selbstregulierung, so dass Du auch eine aus dem Gleichgewicht geratene Haut wieder regenerieren kannst.

Chemische Hautpflegemittel schaden der Haut. Aufgrund der vielen chemischen Hautpflegemittel, die von den meisten Menschen tagtäglich verwendet werden, hat die Haut ihre Fähigkeit, Säuren und Gifte auszuleiten, häufig verloren. Nicht nur die chemischen Substanzen, die sich wie ein Film auf die Haut legen, verhindern die Säure- und Giftauusscheidung, sondern auch die abgestorbenen Hautzellen, die nicht schnell genug abgetragen werden können.

Daher ist es so wichtig, Deinen Körper durch regelmäßiges Bürsten bei seiner Entsäuerung und Entgiftung zu unterstützen. Das Trockenbürsten bewirkt, dass sich die Poren der Haut öffnen, was eine deutlich bessere Durchblutung zur Folge hat. Schon bald nach der Massage wird der Körper wohlig gewärmt und die Haut wird wunderbar weich und geschmeidig. Das schnelle Ausleiten der Säuren und Gifte durch regelmäßige Bürstenmassagen ist besonders dann wichtig, wenn bereits gesundheitliche Störungen vorhanden sind, die mit einer Überlastung der Ausleitungsorgane in Verbindung stehen. Da das Lymphsystem durch das Bürsten ebenfalls aktiviert wird, können die Schadstoffe noch schneller transportiert und entsprechend ausgeschieden werden.

Im Gegensatz zum Blut, das durch das pumpende Herz ständig in Fluss gehalten wird, fehlt dem Lymphsystem eine solche Pumpe. Daher ist die Lymphe auf andere Faktoren, wie Bewegung und Massagen, Bürsten angewiesen. 3-5 Massagen in der Woche sind also perfekt, dazu bitte doch ruhig Deinen Partner oder eine(n) Freund(in) um eine Ganzkörpermassage – vom Kopf bis wirklich intensiv auch zu den Füßen! Als Dank kannst Du es dann auch für den Anderen tun. Es muss kein professionelles Massieren sein – ein leichter Druck auf Haut und Muskeln reicht – einfach mit der Hand streichen oder auch im Wechsel mit den Fingernägeln.

Neben der Aktivierung des Lymphsystems wirkt sich die Trockenbürstenmassage auch sehr günstig auf Dein Herz-Kreislaufsystem aus. Auch Dein gesamtes Nervensystem wird durch das Bürsten angeregt. Wenn Du von dem hohen gesundheitlichen Nutzen einer Trockenmassage profitieren willst, bürste Deine Haut vor jedem Duschen oder Baden sorgfältig. Auch das Gesicht solltest du nicht vergessen und den Kopf, Rücken, Nacken – einfach den ganzen Körper – vom Scheitel bis zur Sohle!

Wenn Du sehr empfindlich bist, besorg Dir für Dein Gesicht eine Gesichtsbürste. Am besten sind für Gesicht und Körper Bürsten aus Naturhaar oder eine Kupferbürste, die gleichzeitig noch Deine Haut mit leichtem Strom aktiviert und entspannt, durch die Reibung der Kupferhaare.

Bürste Deine Haut mit langen Strichen und leichtem Druck wie folgt:

Beginne am äußeren rechten Fuß und bürste in Richtung Rumpf, anschließend am inneren rechten Fuß fortfahren, dann vorn und hinten am Fuß beginnend und die Fußsohle nicht vergessen. Am Oberschenkel angekommen bürste bitte noch von oben nach unten über die Leistengegend zum Innenschenkel hinab. Dort liegen viele Lymphsysteme und werden sofort aktiviert und arbeiten los. Am Oberschenkel und Po können auch kreisende Bewegungen gemacht werden. Anschließend zum linken Bein wechseln.

Jetzt sind die Arme dran: Du beginnst am rechten Handrücken und bürstest über die Armaußenseite bis hoch zur Schulter und danach innen wieder in gleicher Richtung, dann vorn und hinten. Wechsele dann zum linken Arm und verfare ebenso.

Im Bereich des Bauches und der Brust sollte die Strichführung kreisförmig sein und am besten zum Herzen hin. Brustwarzen vorsichtig behandeln. Danach geht's zum Rücken und zum Schluss das Gesicht und den Kopf – sehr angenehm und wichtig, hinter den Ohren und am Hals hinab bis auf die Schlüsselbeine und auch vom Hinterkopf den Hals nach unten über den Nacken Richtung Schulter ausstreichen. Dauer des Ganzen 10 Minuten und am besten am Morgen nach dem Aufstehen – direkt auf der Bettkannte.

Da die Trockenbürstenmassage eine anregende Wirkung hat, ist es sinnvoll, sie morgens durchzuführen. Am Abend angewandt, kann sie zu Einschlafstörungen führen. Einen optimalen Erfrischungseffekt erzielst Du, wenn Du nach der Bürstenmassage abwechselnd warm und dann kalt duschst.

Gesichtsdampfbad – öffnet die Poren und aktiviert die Hautschichten

Dampf öffnet die Poren, aktiviert die Hautschichten, leitet den Hautreinigungsprozess ein.

Anwendung

1. Bringe den Topf mit Wasser zum Kochen.
2. Stelle den Topf mit dampfendem Wasser sicher auf eine feste Unterlage.
3. Nimm ein sauberes und genügend großes Handtuch und hänge es über Deinen Kopf, sodass es zu allen Seiten herunterhängt und eine abdichtende Wirkung hat, während Du den Kopf über das dampfende Wasser hältst.
4. Behalte Dein Gesicht für 5 bis 10 min im Dampfbad und entspanne Dich währenddessen.
5. Spüle Dein Gesicht mit kaltem Wasser und rubble Deine Haut ein wenig mit einem sauberen Handtuch ab.

Der Wasserdampf hat die Poren geöffnet, die Haut ist jetzt sehr weich – das ist die perfekte Zeit für die Reinigung des Gesichts.

Falls Du es noch einfacher haben möchtest, kannst Du Dir auch eine Gesichtssauna zulegen. Ich nutze zum Beispiele [diese](#).

Sauna – zur Ausschwemmung von Giftstoffen, Schwermetallen und Säuren

Die Erhitzung des Gewebes beschleunigt den Heilungsprozess, verbessert die Blutzirkulation, führt dem Gewebe Sauerstoff zu.

Bei schweren Hautproblemen ist es ratsam, zwei bis drei Mal wöchentlich jeweils abends eine Sauna zu nehmen.

Einen noch größeren Effekt erzielt man, wenn man während der Sauna Entspannungstechniken durchführt (Meditation, Yoga).

Und dem Ganzen setzt man die Krone auf, wenn man nach der Sauna kalte Bäder nimmt (unterstützen die Giftstoffentfernung) und eine ausgiebige Hautbürstung durchführt.

Wenn Seife unbedingt benötigt wird, dann ausschließlich natürliche, organische Seife auf Olivenöl-Basis oder sogar basische Pflegemittel verwenden, die noch zusätzlich die Entgiftung unterstützen und der Haut dabei helfen, sich ihrer problematischen Stoffe endgültig zu entledigen.

Nach der Sauna dann einfach mal 10 Minuten ruhen und sich völlig entspannen.

**DU BIST ES
WERT!**

**HAUTGESUNDHEIT IST FÜR
ALLE DA**

Du bist es wert!

Das war unsere gemeinsame Reise durch das Wunderwerk Haut. Von der Oberfläche drei Etagen in die Tiefe und wieder zurück an die frische Luft.

Du hast sicher bemerkt, dass dieses Buch kein klassischer Ratgeber ist. Du hast etwas darüber gelernt, welche konkrete Therapie zu Deiner Haut passt und welche Pflegemittel ihr bei der Regeneration helfen.

Es ist aber kein Zauberbuch, das magische Geheimnisse verrät, die Geheimnisse, die Dir über Nacht eine makellose Haut bescheren. Da hätte man ein Buch über Photoshop schreiben müssen ;).

Es ist vielmehr ein Buch über den Zauber der Haut, über all das, was unsere Haut ausmacht, wie sie wirklich funktioniert und warum konventionelle Lösungen nicht helfen können.

Was hast Du also gelernt? Wer der Haut wirklich Gutes tun will, sollte nicht zu viel tun. Sie kann sich nämlich ganz gut um sich selbst kümmern. Da reichen meist ein paar Badelatschen in der Sauna, ein sparsamer Umgang mit Seife, eine gute und ausgewogene Ernährung, im besten Sinne Maß halten, wenn es um ungesunde Dinge geht, und gern auch maßlos sein, wenn man die Haut mit Küssen und Liebe verwöhnen kann.

Und selbstverständlich gratuliere ich Dir herzlich dazu, dass Du das Selbstbewusstsein und den Mut aufgebracht hast, Deine Haut auf natürliche Weise zu pflegen, sie bei der Regeneration zu unterstützen und klassische Denkweisen zu hinterfragen.

Am Ende bist Du es, der entscheidet, wie Deine Haut leben soll und wie nicht. Gesundheit ist Gott sei Dank keine Religion, obwohl darüber genauso leidenschaftlich gestritten wird. Ich wollte Dir mit diesem Buch helfen, Deine Entscheidungen informiert und kompetent zu treffen. Manchmal sind die Antworten auf Fragen aber nicht eindeutig, und es gibt eine Menge Für und Wider. Du solltest jetzt genügend Informationen haben, um Deine eigenen Antworten zu finden.

Und wenn es unserer Haut einmal nicht gutgeht, dann gibt es viele Möglichkeiten, sie zu heilen. Auch das hat dieses Buch hoffentlich gezeigt.

Ich bin dann gern an Deiner Seite und schaue auf die Spuren und höre auf das, was Deine Haut uns berichtet. Ich möchte, dass Du Dich in Deiner Haut wohlfühlst. Spätestens ab jetzt und am besten für immer!

Dein Philipp



Über die Schönheit

All das habt ihr von der Schönheit gesagt,
Doch in Wahrheit spracht ihr nicht von ihr,
sondern von unbefriedigten Bedürfnissen,
Und Schönheit ist kein Bedürfnis,
sondern eine Verzückung.
Sie ist weder ein dürstender Mund noch eine ausgestreckte Hand,
Sondern ein entflammtes Herz und eine verzauberte Seele.
Sie ist weder das Bild, das ihr sehen möchtet,
noch das Lied, das ihr hören möchtet,
Sondern ein Bild, das ihr seht,
obwohl ihr eure Augen zumacht,
und ein Lied, das ihr hört, obwohl ihr eure Ohren verschließt.
Sie ist weder der Saft in der schrundigen Rinde,
noch ein Flügel/ an einer Klaue,
Sondern ein Garten in ständiger Blüte
und eine Engelschar in stetigem Flug.
Leute von Orpha/ese, Schönheit ist Leben,
wenn das Leben sein heiliges Gesicht entschleiert.
Aber ihr seid das Leben,
und ihr seid der Schleien Schönheit in Ewigkeit,
die sich in einem Spiegel anschaut.
Aber ihr seid die Ewigkeit,
und ihr seid der Spiegel.

Khalil Gibran aus «Der Prophet»

**Wahre Schönheit kommt von innen,
wie könnte man es besser formulieren!**