

KÖRPERPFLEGE
Besonders trockene Partien mit reichhaltiger Bodylotion eincremen



HAUT-PROBLEME?

Die habe ich jetzt nicht mehr

Unsere Haut gilt als Spiegel der Seele. Aber auch wenn wir uns gut fühlen, kann sie sich mal spröde anfühlen, gerötet sein oder zu Trockenheit neigen. Das hängt mit dem Klima, Heizungsluft oder auch falscher Pflege zusammen. Damit sie wieder samtweich und glatt wird, brauchen Sie gar nicht viel zu tun. Das A und O ist eine sanfte Reinigung, die den Säureschutzmantel der Haut nicht angreift. Eine wichtige Rolle spielt dabei der pH-Wert. Ist die Haut gesund und der Schutzmantel intakt, liegt er bei ca. 5,5.

Dazu die Dermatologin Dr. Yael Adler aus Berlin: „Durch übertriebene Hygiene, z. B. zu aggressive Seifen, die den pH-Wert bis auf pH 8 erhöhen, wird unser Säureschutzmantel angegriffen. Das macht ihn – für ein paar Stunden – anfälliger für krankmachende Keime, etwa Viren, Bakterien und Pilze.“ Neuen Erkenntnissen zufolge steigt ab ca. 50 Jahren der pH-Wert der Haut leicht an. Produkte mit einem extra niedrigen pH-Wert von 4 wirken ausgleichend. Worauf es außerdem ankommt, erfahren Sie in unseren 10 Tipps:



5 Geheimnisse unserer Haut

- Treffen Sonnenstrahlen auf die Haut, werden vermehrt Glückshormone wie die Gute-Laune-Substanz Serotonin produziert.
- Sie besitzt Riechzellen, die Sandelholzduft (Santalore) „erkennen“. Daraufhin heilen Wunden besser, weil Hautzellen beginnen, sich schneller zu teilen.
- Wird die Haut gestreichelt (ideal: 40-mal pro Minute), werden verstärkt schmerzlindernde Endorphine ausgeschüttet.
- Sie mag keinen Zucker! Isst man zuviel davon, verhärtet die kollagenen Fasern und die Elastizität lässt nach.
- Geschädigte Hautzellen regenerieren sich in der Nacht schneller als tagsüber. Den Schönheitsschlaf gibt es also tatsächlich.

Optimale Pflege von Kopf bis Fuß

Neben Wirkstoffen kommt es auch auf die Konsistenz an.

10 „Bei Heizungsluft und trockenem Klima verteilt sich unser körpereigener Talg schlechter“, erklärt unsere Expertin. Bestimmte Körperpartien, wie etwa die Schienbeine, haben obendrein weniger und kleinere Talgdrüsen als andere. Um Reibehaut vorzubeugen, empfiehlt Dr. Adler für den Körper Lipo-Lotionen, die fetthaltig sind und die darüber hinaus auch Feuchtigkeitsbinder wie Urea (Harnstoff) enthalten.



Haut cuisine – schön(er) essen

Beugen Sie Fältchen mit Nahrungsmitteln vor.

8 Geheimtipp: Tomatenmark und -Saft. Darin steckt hochkonzentriertes Lycopin, das vor freien Radikalen sowie vorzeitiger Hautalterung schützt.

9 Mit der Zeit lässt die Kollagenproduktion nach. Trinkampullen, die Kollagen-Peptide enthalten, wirken stimulierend (z. B. Elastin, Apotheke).



UNSERE EXPERTIN
Dr. Yael Dagmar Adler, Dermatologin mit Praxis in Berlin, TV-Hautärztin und Autorin von „Hautnah“, einem unterhaltsam geschriebenen Ratgeber, Droemer, 16,99 Euro.

Sanfte Reinigung für den Körper



Weniger ist bei der Hygiene manchmal mehr.

1 Täglich zu duschen ist bei normaler Haut okay, nur nicht zu heiß und zu lange abbrausen. Sonst wird der Haut Fett entzogen.

2 Sie brauchen nicht den ganzen Körper abzuseifen. „Achseln, Leistenbereich und Pofalte sollte man aber gründlicher säubern“, so Dr. Adler, „z. B. mit einem Syndet, das den hautfreundlichen pH-Wert von 5,5 hat.“

Gegen Irritationen



„Haut und Nervensystem sind miteinander vernetzt“, so Dr. Adler. „Wegen der engen Verbindung kann man uns Gefühle ansehen.“ Steigt bei Dauerbelastung der Cortisolpegel, kann sich das in Irritationen und Stresspöckchen äußern. „Und wird unter Stress vermehrt Histamin ausgeschüttet, kann das zu Juckreiz führen.“

3 SOS-Hilfe bei Hautirritationen leistet eine Entspannungsmaske, die z. B. beruhigende und kühlende Aloe vera enthält. Und sind die Augen geschwollen: kalte Gurkenscheiben auflegen.

Das beste SOS-Zauber-Make-up

Wie man mit Make-up, Abdeckstift und Pinsel Effekte zaubert, die das Gesicht optimal modellieren, ohne geschminkt auszusehen



• Beim sog. Contouring werden vorteilhafte Gesichtszüge mit einer hellen Nuance betont, kleine Problemzonen lässt man mit einem dunklen Ton in den Hintergrund treten. Das geht am besten mit 2-Ton-Make-ups (z. B. L'Oréal Indefectible Sculpt Palette, 13 Euro).

• Grünlige Abdeckstifte kaschieren Rötungen und Unreinheiten (z. B. Make up Factory Corrector Stick, 11 Euro).



Mit einem angeschrägten Pinsel (z. B. von Ebelin, 4 Euro) können Sie Puderrouge besonders leicht auftragen und unnatürliche Balken auf den Wangen vermeiden.

Wie Sie Ihren Teint vor Wind und Wetter schützen

Kälte und Heizungsluft sind auch Stress für die Gesichtshaut. Sie wird spröde, neigt zu Rötungen. Das hilft:

4 Bei trockener Haut darf die Creme nahrhafter sein. Sie sollte Fette enthalten, die den Lipidmantel der Haut stärken und davor bewahren, dass Feuchtigkeit verdunstet.

5 Auch wichtig ist, den Teint vor der grellen Sonne zu schützen. Entweder per Tagescreme mit UV-Filter, oder klassischen Sonnenschutz auftragen.



Hautfreundlich sind mineralische Filter, die die UV-Strahlen reflektieren.

6 Wer unter starken Rötungen (Rosacea) leidet, sollte Produkte für die empfindliche Haut verwenden, z. B. mit Microsilber. Manche Kosmetiker bieten dafür auch Spezialmassagen an.

7 Haferextrakte, Allantoin oder Dexpanthenol beruhigen gereizte Haut. Wer zu Unverträglichkeiten neigt, sollte beim Kauf darauf achten, dass die Produkte frei von künstlichen Farb-, Parfüm- und Konservierungsstoffen sind.

Fotos: Getty Images (2), Fotofair/Arvona, iStock/FotoStudioKop/MANANIKO/EVGENY, Droemer Verlag, Hersteller (3)

Meditonsin®

Aktivieren auch Sie Ihre Selbstheilungskräfte.

”

Mein Tipp. Schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung: Meditonsin®. Die Erkältungs-Medizin.

Über 90% der Verwender* beurteilen die Wirksamkeit und Verträglichkeit mit „sehr gut“ und „gut“

Für die ganze Familie geeignet.

NEU: Jetzt auch als Meditonsin® Globuli. Homöopathisch. Einzigartig. Gut.

*Nach Rücksprache mit dem Arzt, ab 1 Jahr in der Selbstmedikation. **Kergl, A., 2011: Komplexhomöopathikum (Meditonsin® Tropfen) bewährt sich in Anwendungsbeobachtung. Pharm. Ztg., 156. Jahrgang, Nr. 14.

Meditonsin® Tropfen / Meditonsin® Globuli. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Meditonsin® Tropfen enthält 6 Vol.-% Alkohol. Meditonsin® Globuli enthält Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. MEDICE Arzneimittel Iserlohn; 04/2016.