



XÜNDI

TIPP März

Frühlingservice für die Haut

Die kalte Jahreszeit ist nun endgültig vorbei. Wir befinden uns bereits mitten im Frühling. Die Natur wird von Tag zu Tag schöner und faszinierender. Wir dagegen sind mit unserem Aussehen gerade jetzt nicht sehr zufrieden. Viele von uns – vor allem die Frauen – haben kosmetische Sorgen, wenn sie sich morgens im Badezimmer in den Spiegel schauen. Es hat den Anschein, als ob man über den Winter älter geworden ist. Die Falten im Gesicht sind tiefer und markanter.

Kein Grund zur Panik: Das heißt nicht, dass man in den letzten Monaten schneller gealtert ist. Am Institut für experimentelle Dermatologie an der Universität Witten Herdecke hat man im Rahmen einer Studie eindeutig nachgewiesen: Jahr für Jahr werden unsere Gesichtsfalten in der kalten Jahreszeit tiefer.

Man kann mit Recht sagen: Die Haut zeigt im Frühling die Strapazen des Winters. Und wenn man sofort mit einer gezielten Hautpflege einsetzt, kann man die „frischen“ Fältchen und Falten erfolgreich bekämpfen.

Experten betonen: Es ist heute wichtiger als früher, der Haut ein Frühlingservice zukommen zu lassen. Denn im Sommer unserer modernen Zeit kann sich die Haut nicht erholen. Da kommen neue Gefahren und Belastungen auf sie zu: Extreme Temperaturschwankungen, die Zunahme von schädlichen Teilen der Sonnenstrahlen durch das Dünnerwerden der schützenden Ozonschicht hoch über uns, die Einflüsse des bodennahen Ozons auf den gesamten Organismus.

Namhafte Wissenschaftler haben in den letzten Jahren in unabhängig voneinander durchgeführten Studien herausgefunden: Die Abwehrkräfte der Haut gegen frühzeitiges Altern, gegen Trockenheit, Stoffwechselstörungen und Faltenbildung werden am wirkungsvollsten durch natürlichen Maßnahmen gestärkt.

Und so sieht das ideale Frühlingservice für die Haut aus:

Reinigen Sie Ihre Haut morgens und abends ab sofort nicht mehr mit einer herkömmlichen Seife, sondern mit einer Cremeseife aus der Apotheke, alkaliefrei mit einem pH-Wert von 5,5.

Gönnen Sie Ihrem Gesicht zweimal die Woche 10 Minuten lang den aufsteigenden Dampf von Kamillentee.

Achten Sie darauf, dass gerade jetzt, wenn es draußen wärmer wird, Ihre Haut nicht von innen her austrocknet. Trinken Sie täglich konsequent 2 bis 3 Liter Mineralwasser oder Kräutertees.

Massieren Sie täglich Ihr Gesicht mit bloßen Händen, sanft und zwar einige Minuten lang.

Verwöhnen Sie den ganzen Körper morgens und abends unter der warmen Dusche mit Bürstenmassage. Das fördert die Durchblutung des Hautgewebes.

Stärken Sie den Selbstschutz der Haut durch eine gesunde, naturnahe Ernährung: mit Vollkornprodukten, mit frischem Obst, mit rohem Gemüse. Reduzieren Sie den Anteil der tierischen Fette in Ihrer Nahrung und auch das Fleisch.

Ein Geheimtipp für viele Frauen im Frühling: Essen Sie in den nächsten zwei Monaten ein bis zweimal die Woche eine Mahlzeit mit Hirse aus dem Reformladen.



In erster Linie eignen sich im Kampf gegen Fältchen und Falten, gegen Sonnenschäden und Umweltbelastungen für die Hautpflege im Frühling natürliche Substanzen.

Dazu gehören die Wirkstoffe der Aloe Vera, der Jojobanuss, des Borretsch, des Nachtkerzenöls sowie Bisabolol aus der Kamille, unbedingt aber auch die Schutzvitamine A und E.

Vor allem als Wirkstoffkombination fördern diese Natursubstanzen die Zellerneuerung, die Regulierung des Feuchtigkeitshaushaltes, den Schutz vor UV-Strahlen und die Neubildung von Kollagen. Aber auch Cremes, Lotions und Salben mit hoch dosiertem Anteil an Vitamin E aus der Apotheke bewähren sich fürs Frühlingservice.

