



XÜNDI

TIPP September

Sommerservice für gesunde Haut

Die Sommersonne, der verstärkte Umgang mit Wasser – in vielen Fällen mit Meerwasser, heißer Wind, Autoauspuffgase an schwülen Tagen: Das alles trocknet die Haut aus, lässt sie schneller altern und greift ihren lebenswichtigen Säureschutzmantel an.

Amerikanische Wissenschaftler, die den Begriff der Immundermatologie geschaffen haben, betonen: Gerade während des Sommers muss dafür gesorgt werden, dass die natürlichen Abwehrkräfte in den Hautschichten gestärkt werden. Das bedeutet, wir müssen die Haut von außen her so pflegen und nähren, dass das Bindegewebe aufgelockert und besser durchblutet wird, sowohl in den tiefen als auch in den oberen Hautschichten. Die Zellregeneration muss gefördert und der Hautstoffwechsel günstig beeinflusst werden. Die Haut sollte gerade in der heißen Jahreszeit unter der ständigen Sonneneinwirkung elastisch, straff und geschmeidig gehalten werden. Der schützende Säureschutzmantel muss schwer angreifbar gehalten werden. Nur dann ist es möglich, dass man nach dem Sommer keine neuen Falten aufweist, keine lederne Haut hat, die um Jahre älter wirkt.

Auf der Suche nach dem idealen Sommerservice für eine gesunde Haut haben amerikanische Wissenschaftler unter der Leitung von Prof. Dr. Klingman an der Universität Pennsylvania weltweit die bekanntesten und modernsten Hautpflegepräparate getestet. Jeweils wurden Versuchspersonen sechs Monate beobachtet. Das Ergebnis: Unsere Haut braucht die Schutzpflege von natürlichen Substanzen wie z. B.:

- Jojobanussöl,
- Kamillenöl,
- Substanzen der Aloe vera,
- Weizenkeimöl,
- Sonnenblumenöl,
- Avocadoöl,
- Vitamin A und E,
- Lavendelöl und
- Bürzeldrüsenöl

Besonders sinnvoll sind Cremes, Lotions und Salben mit sehr hohem Anteil an Vitamin E. Es ist das wichtigste Schutzvitamin für die Haut im Sommer.

Quelle: Prof. Hademar Bankhofer, Evelyn Hofer

