

Hautwissen - Empfehlungen für die Körperpflege

Schlaf

Zu wenig Schlaf wird von der Haut sofort gespiegelt. Diese Wirkung ist wahrscheinlich niemandem unbekannt. In jungen Jahren steckt die Haut eine durchgefeuerte Nacht noch gut weg. Mit zunehmendem Alter jedoch, hinterlässt jede Stunde zu wenig Schlaf ihre Spuren.

Stress - "Die Haut ist der Spiegel der Seele"

Wenn uns ein Ereignis sehr nahe geht, geht es uns „unter die Haut“. Dauerstress hinterlässt eine müde Haut.

Die Haut ist Ausdruck des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. „Hektische Flecken“ können zeigen sich, wenn die Seele überbelastet ist. Versuchen Sie Ihre Seele in Einklang zu bringen. Nicht nur die Haut – ihr ganzer Körper wird es Ihnen danken.

Trinken, trinken, trinken ...

Mindestens 2 Liter Flüssigkeit braucht der Körper. Kaffee, schwarzer Tee und alkoholische Getränke zählen nicht als Flüssigkeitszufuhr.

Trinken Sie was Ihnen schmeckt. Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte wie Apfelsaftschorle und Kräuter- und Früchtetees sind die Favoriten. Auch wenn es schwer fällt, soll diese Menge nicht unterschritten werden. Mit fortschreitendem Alter wird die Haut trockener, das Verlangen nach Flüssigkeit nimmt ab. Die Folgen von zu wenig Körperflüssigkeit sind trockene Haut, Kreislaufstörungen, schlechte Verdauung und ein allgemeines Unwohlsein. Mit dem einfachen Mittel des Trinkens kann Verbesserung erlangt werden.

Ein Trick: Immer eine Flasche Wasser oder eine Thermoskanne mit Kräuter- oder Früchtetee in der Arbeitsnähe deponieren. Stellen Sie sich einen Wecker, der Sie jede halbe Stunde erinnert und trinken Sie dann eine ganze Tasse oder ein großes Glas aus. Mit dieser Hilfe kann die Flüssigkeitsmenge auch gut kontrolliert werden. Der Körper gewöhnt sich an die vermehrte Flüssigkeit und wird sich dann in Form von Durst melden.

Raus an die Luft !!

Zweimal wöchentlich eine Stunde spazieren gehen, Radfahren, Schwimmen oder Laufen sind gut für Körper, Haut, Kreislauf und Seele.

Der Kreislauf wird aktiviert und das gibt dem ganzen Körper neuen Schwung.

Duschen

Das Ziel einer Dusche oder eines Vollbad ist primär die Reinigung. Je wärmer ein Vollbad ist und je länger es dauert, desto mehr wird der Haut Fett entzogen und Wasser entzogen. Die Haut schrumpelt und quillt auf. Der Säureschutzmantel (Hydrolipidmantel), der einen pH-Wert von ca. 5,5 hat, wird entfernt. Dadurch werden auch die natürlichen Feuchthaltefaktoren, wie Harnstoff (Urea), mit ausgewaschen.

Die Fette zwischen den Hornzellen haben u.a. die Aufgabe, die Haut vor dem austrocknen zu schützen. Diese Fette sind Ceramide, Lipide und Sphingolipide. Sie werden bis zu 30 % entfernt. Durch zu häufigen Wasserkontakt verliert die Haut diesen Schutz. Die Folge sind trockene Haut und eine erhöhte Anfälligkeit für Hautkrankheiten.

Entscheiden Sie sich für ein schonendes Reinigungsmittel. Seife ist ein stark alkalischen Reinigungsmittel, das den Säureschutzmantel zerstört und extrem trockene Haut hinterlässt. Moderne Waschmittel wie Syndets enthalten Rückfetter. Syndets sind z.B. Duschgels mit einem hautneutralen pH (5,5).

Vorsicht - ph-neutral und pH-hautneutral

wird leicht verwechselt. Der neutrale pH-Wert des Wassers liegt bei 7,0. Werte kleiner als 7 sind sauer, Werte größer als 7 sind basisch oder alkalisch. Seife ist sehr alkalisch (bis pH 10), gute Duschgels und Handwaschmittel liegen im pH zwischen 5 und 6 und enthalten Feuchthaltemittel und Rückfetter.

Wenn mit dem pH-Wert oder dem Begriff „hautneutral“ nicht geworben wird, muss die Qualität eines Produktes deshalb nicht schlechter sein!

Die tägliche Dusche muss bei normaler körperlicher Belastung nicht sein! Vielleicht können Sie sich mit dem Gedanken anfreunden und zwischendurch mal wieder zum guten, alten Waschhandschuh zu greifen um die gewünschten Körperregionen gezielt zu reinigen.

Abhängig vom Hauttyp und aktuellen Hautbedürfnis, sollten dem Körper nach einem Bad oder Duschbad die ausgewaschenen Fette wieder zugeführt werden.

Ein Jucken der Haut nach einem Duschbad kann ein Hinweis auf die fehlende Pflege sein.

Das Vollbad

Während der kalten Jahreszeit ein heißes Bad - wer möchte darauf schon verzichten. Hier gilt jedoch das gleiche wie beim Duschen. Der Zusatz von einem Liter Milch, einem Pfund Salz (muss nicht zwingend vom Toten Meer sein - Speisesalz ist besser als gar keines) und zum duften ein ätherisches Öl ist für den Körper unschlagbar. Jetzt noch mit einem Massagehandschuh den Körper massieren bringt ein echtes Wohlgefühl. Wer sich etwas ganz Gutes tun will, kann gerne das Semisomen-Bad von Dermaiduals® verwenden. Hinterher kurz kalt abduschen und das Wohlgefühl ist perfekt. Eine gute Körperlotion oder eine Körpercreme runden die Pflege ab. Physiologische Pflegeprodukte gibt es bei "Hautsache".

Einen Nachteil hat diese Aktion: Die Badewanne muss hinterher geputzt werden.

Bürsten

Bürsten Sie Ihren gesamten Körper. Das bringt den Kreislauf in Schwung und erhöht die Durchblutung. Danach ist die Haut für die Pflege aufnahmefähiger. Nährstoffe können besser in die Haut transportiert werden und Schlackenstoffe werden leichter abtransportiert.

Peelen

Das Thema Peeling gilt für den Körper genauso wie für das Gesicht. Nach einem Körperpeeling, das die gleiche Wirkung wie eine Bürstung hat, jedoch die aufgerauten Hautschüppchen entfernt, können Wirkstoffe besser aufgenommen werden.

Weiterhin bietet sich eine Massage mit einem „guten“ Hautöl an.

Massage

Eine Massage mit essentiellen Fettsäuren gibt der Haut Nahrung, wirkt entspannend und ist Balsam für die Seele.

Für die Seele...

Die Haut ist der Spiegel der Seele. Wenn Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen, wird man es Ihnen ansehen. Nehmen Sie die Zeit, die Sie für sich brauchen. Und entspannen Sie dabei Ihre Seele.

Pflegezeit ist Seelenzeit – nehmen Sie sich diese

Führen Sie ein Ritual für Ihre Körperpflege ein, lassen sie sich dabei nicht stören. Auch das Telefon muss innerhalb dieser Zeit nicht abgenommen werden. Ein Anrufbeantworter kann während dieser Zeit seine Pflicht tun.

Cellulite-Behandlungen

Erwartungen: Generell ist eine vorhandene Cellulite um eine Stufe zu verbessern. Ein verschwinden dieser Hautbildes ist nur in den seltensten Fällen zu erwarten.

Die automatische Lymphdrainage kann die Problemzonen wunderbar verbessern.

Eine Cellulite-Kur umfasst immer:

- Körperliche Betätigung, wie laufen, gehen, Rad fahren, schwimmen
- Optimierung der Essgewohnheiten (langsam und bewusst essen; viel Obst und Gemüse, ausreichend trinken)
- die entsprechende Körperpflege (Durchblutung fördernde Maßnahmen, wie Massagen und Ultraschallbehandlungen).

Diese Behandlungen wirken Stoffwechsel beschleunigend im Unterhautfettgewebe und damit fördernd für den Fettabbau. Die zusätzliche Drainagewirkung der Behandlungen lässt das gespeicherte Körperwasser abfließen, sodass ein Erfolg sofort spürbar und messbar ist.

Da ein umfassendes, langes Programm über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden muss, ist es ratsam, sich mit einer Mitstreiterin zusammenzutun um die ggf. auftretenden „Durchhänger“ gegenseitig abzufangen und sich durch Motivation zu stärken.

Dehnungsstreifen - Striae

Je früher mit der Körperpflege bei Dehnungsstreifen begonnen wird desto besser sind die Erfolgsaussichten.

Dehnungsstreifen sind die Folge von schnellem Gewebewachstums. Dieses trifft bei jugendlichem Längenwachstum, Schwangerschaft, aber auch bei schneller Gewichtszunahme zu.

Die Oberhaut kann in der kurzen Zeit nicht nachgebildet werden, sie reißt auf, es wird Ersatzgewebe (Narbgewebe) gebildet.

Bei länger bestehenden Dehnungsstreifen kann nicht mit einem vollständigen Verschwinden der Streifen gerechnet werden.

Mit einer Verbesserung kann erst nach mehreren Wochen (Monaten) gerechnet werden. Mein Tipp: Fotografieren Sie den betroffenen Gewebereich damit ein Vergleich möglich ist.

Prophylaxe und Behandlung:

Gefährdete Bereiche (besser den ganzen Körper) täglich bürsten, peelen und mit einem guten Massageöl (ohne Paraffine und Silikone) massieren.

Morgens zum Wachwerden: Trockenbürsten, danach Bodylotion auftragen.

Abends: Nach dem Duschen die nasse Haut mit Bodypeeling massieren, danach kurz abduschen und in den Bademantel schlüpfen. Haut mit Massageöl mehrere Minuten massieren.

Unsere Behandlungen: Körperpeeling mit Salz und Glucosekristallen, Körpermassage, Cellulitebehandlung, maschinelle Drainage mit Slimyonik

Unsere Massageöle: Massageöl (Koko) und Oil Care I (Belico)

Unser Bodypeelings: Smooth Body Peeling (Cellucur) und Body Scrub (Belico)

Unsere Straffungscremes: Stretch Mark Cream (Cellucur) und Special Care III (Belico)

Unsere Bodylotions: DMS Bodylotion (Koko) und Body Care III (Belico)