

Anna Frey

# Naturkosmetik für schöne Haut



# Inhaltsverzeichnis:

## Kapitel 1

Einleitung, Aufbau der Haut und ihrer Funktion

## Kapitel. 2

Unterschied zwischen konventioneller und Naturkosmetik / Erklärung der Inhaltsstoffe

## Kapitel 3

Schätze der Natur gezielt einsetzen

## Kapitel 4

Alternative natürliche Reinigungsmittel für die Haut

## Kapitel 5

Wenn die Haut älter wird

## Kapitel 6

Die Haut richtig schützen/ Sonnenbrand, Wind und Wetter

## Kapitel 7

Was der Haut schadet, Fehler vermeiden

## Kapitel 8

Schlusswort

Wer seine Haut natürlich und sanft pflegen möchte, findet im Bereich der Naturkosmetik ein breites Angebot an Beauty-Produkten. Doch manchmal ist es gar nicht so leicht die passende Pflege für den eigenen Hauttyp zu finden. Deshalb lohnt es sich die verschiedenen Inhaltsstoffe einmal genauer zu betrachten, um deren Wirkungsweise besser zu kennen. Welche Reinigungsprodukte helfen bei problematischer Haut? Und welche verwende ich für meinen Hauttyp? Deshalb sollten die Schätze der Natur sinnvoll und gezielt eingesetzt werden.

# Kapitel 1

## Einleitung, Aufbau der Haut und ihre Funktion

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Sie dient der Abgrenzung von Innen und Außen und schützt uns vor Umwelteinflüssen. Dabei arbeitet dieses Organ sehr komplex und übernimmt wichtige Funktionen im Bereich der Immunologie und vor allem des Stoffwechsels. Daher ist es ihr möglich sich an verschiedene Umweltbedingungen anzupassen. Sie funktioniert als eine Art Wächter und lässt uns Kälte, Schmerz und Hitze empfinden. Die Haut bedeckt den größten Teil des menschlichen Körpers. Ihre Fläche umgibt mit eineinhalb bis zwei Quadratmetern den Körper wie ein Schutzschild, ohne sie wären wir nicht lebensfähig. Sie ist nur wenige Millimeter dick und besteht aus drei verschiedenen Schichten. Wenn sie lokal verletzt wird, versucht der Körper die Wunde mit Fibrin zu verkleben, damit sich eine Kruste bilden kann.

Die Oberhaut bildet einen Schutzschild, sie wird auch Epidermis genannt und ist nur 0,1 Millimeter dick. Sie ist mit einer dünnen Wasser-Fett-Schicht überzogen, die sie vor Viren, Bakterien und anderen Umwelteinflüssen schützt. Durch den leichten Fettfilm bleibt sie geschmeidig und weich. Allerdings ist die Haut nicht überall gleich dick. An den Fußsohlen kann sie bis zu fünf Millimeter dick sein, an anderen Stellen ist sie wesentlich dünner.

Die Schicht der Oberhaut besteht aus vielen kleinen abgestorbenen Zellen, dem Keratin. Die Keratinozyten befinden sich darunter, das sind hornbildende Zellen, die sich ständig teilen und dann als kleine Hautschuppen abfallen. Unser Körper ist in der Lage über die Haut seinen Wärmehaushalt zu regulieren. Damit wir nicht überhitzen, wird der Schweiß über die Schweißdrüsen reguliert, daher ist Schwitzen kein notwendiges Übel sondern dient der Regulierung des Körpers.

Unter der Oberhaut befindet sich die Lederhaut, diese besteht aus speziellen Eiweißen. Sie ist besonders robust, elastisch aber auch empfindsam. In ihr befinden sich viele verschiedene Nervenfasern und Blutgefäße. Die Nervenfasern dienen der Wahrnehmung von Schmerz und Berührung.

Die Lederhaut wird auch Dermis genannt und besteht aus zwei Lagen. Die obere Zone ist aus lockerem Bindegewebe, die darunterliegende Schicht besteht aus kräftigeren Bindegewebsfasern.

Die dritte Schicht ist die Unterhaut, diese besteht vor allem aus Fettgewebe. Durch Bindegewebsstränge werden diese in einzelne Fettläppchen unterteilt.

Die Haut wird auch „Spiegel der Seele“ genannt. An ihrer Farbe und Elastizität lässt sich erkennen, wie es dem Menschen geht. Fast ein Viertel des im Körper

enthaltenen Wassers wird in der Haut gespeichert, der Wassergehalt der Haut macht deshalb sogar rund 2 Prozent des Hautgewichtes aus. Dabei gibt die Haut rund einen halben Liter Wasser täglich an die Luft ab. Bei größeren Anstrengungen kann sie bis zu zehn Liter täglich ausschwitzen. Deshalb ist eine ausreichende Wasserzufuhr unumgänglich. Wer mehr trinkt, sorgt dafür, dass die Haut stärker durchblutet wird und sie frisch und strahlend aussieht. Fehlt dem Körper Wasser, so reduzieren sich die Wasserdepots in den Hautzellen. Es kommt zum Feuchtigkeitsverlust. Das kann zu Pickeln, Cellulite und Unreinheiten der Haut führen. Daher ist es wichtig, täglich zwei bis drei Liter Wasser zu sich zu nehmen. Allerdings sind dies nur ungefähre Empfehlungen. Letzten Endes ist die Menge der benötigten Flüssigkeit auch abhängig von Alter, Geschlecht und Körpergröße. Die Wirkung der aufgenommenen Flüssigkeitszufuhr tritt sehr schnell ein, schon zehn Minuten nach der Aufnahme fühlt sich die Haut besser durchblutet an und wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Einigen Lebensmitteln wird dabei eine besondere Wirkung der Haut zugesprochen. Dazu zählen Wasser, fettarme Milch, Molke, Getränke aus Soja und Gemüsesäfte. Aber auch Dinkel, Möhren, fettarmes Fleisch, Buttermilch, Nüsse und Pumpernickel. Diese Lebensmittel sind besonders reich an Beauty-Mineralien wie Kalium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink sowie dem Zellschutzvitamin E.

Auch das Vitamin B2 (Riboflavin) ist unverzichtbar. Wird dem Körper zu wenig Vitamin B2 zugeführt, kann dies zu aufgesprungenen Lippen und Mundwinkeln sowie zu trockener Haut führen. Wer seiner Haut einen schönen Teint verleihen will, der kann zu Möhren greifen. Sie haben einen hohen Gehalt an Betacarotin. In 100 Gramm Karotten stecken 8480 Mikrogramm Betacarotin. Durch den regelmäßigen Verzehr von Karotten lagern sich die Carotin-Verbindungen in der äußersten Hautschicht ein, deshalb nimmt unsere Haut einen gelblich bis bräunlichen Farbton an.

# Kapitel 2

## Unterschied zwischen konventioneller und Naturkosmetik / Erklärung der Inhaltstoffe

Immer mehr Menschen achten auf natürliche Kosmetik. In den letzten fünf Jahren fand auf diesem Gebiet ein starkes Umdenken statt. Und das aus gutem Grund. Griffen die Verbraucher früher unwissentlich zu den verschiedensten chemischen Produkten, hat sich dies auch dank der Aufklärung im Internet geändert. Doch was macht den Unterschied zwischen konventioneller und alternativer Naturkosmetik? Und welche Pflegemittel können bedenkenlos verwendet werden?

Als konventionelle Kosmetik werden handelsübliche Produkte bezeichnet, die in Apotheken, Drogerien, Parfümerien und Supermärkten erhältlich sind.

Cremes und Lotionen, Deos und Duschgels werden täglich von vielen Millionen Menschen genutzt. Niemand will sich dabei Allergie oder gar Krebs auslösende Stoffe auf die Haut schmieren. Doch genau das ist der springende Punkt. In chemischer Kosmetik können diese Stoffe ungehindert zum Einsatz kommen. Chemische Produkte verbessern das Hautbild nicht wirklich. Im Gegenteil, viele dieser Stoffe sind für unsere Haut schlecht verträglich, wie zum Beispiel Parabene, Silikone, verschiedene Mineralöle sowie synthetische Konservierungsstoffe. Künstliche Duftstoffe sind bekannt dafür bei einigen Menschen Allergien auszulösen, diese können sich durch gerötete Haut und Juckreiz nach dem Auftragen der Creme bemerkbar machen.

Einige dieser Stoffe sind besonders umstritten. Dazu gehören unter anderem Aluminiumsalze.

Diese verengen die Porenkanäle der Haut, das kann zu unangenehmen Reizungen führen. Sie stehen im Verdacht die Hormone des Körpers zu beeinflussen. Aluminium kommt vor allem in Deos zum Einsatz. Dies ist mehr als fragwürdig. In einigen wissenschaftlichen Studien konnte anhand von Experimenten im Labor festgestellt werden, dass Aluminiumsalze Brustkrebs auslösen können. Dieses Thema ist sehr umstritten. Das Bundesinstitut für Risikobewertung fordert deshalb sogar einen Grenzwert für Aluminium in Kosmetik festzusetzen, bis zur endgültigen Klärung des Sachverhaltes.

Ein weiterer Stoff ist Benzalkoniumchlorid, dies ist ein Konservierungsmittel gegen Bakterien, Pilze und Viren. Häufig befindet es sich in Reinigungs- und

Desinfektionsmitteln. Es kann zu allergischen Reaktionen und Reizungen der Haut kommen.

Ebenfalls bedenklich ist BHA, es gehört zu den am häufigsten eingesetzten Antioxidantien, die Produkte länger haltbar machen. In Lebensmitteln sind sie bereits verboten, in der Kosmetikindustrie werden sie aber weiterhin verwendet.

Cashmeran steht im Verdacht die Leber zu schädigen, es reichert sich nachweislich im Fettgewebe an. Häufig wird es als Duftstoff in Parfüm oder Körperpflegemitteln eingesetzt. Viele chemische Duftstoffe bestehen aus giftigen Komponenten, die beim Kontakt mit Schweiß zerfallen, in den Körper eindringen und den Hormonhaushalt beeinflussen. Dies kann im schlimmsten Fall zu Krebs führen. Ebenfalls bedenklich sind Bleichmittel. Sie werden in Cremes und Lotionen gegen Pigmentflecke eingesetzt.

Dabei führt uns die Werbung häufig in die Irre. Besonders häufig wird mit Collagen in Hautpflegemitteln geworben. Dabei ist schon dessen Herstellung recht zweifelhaft. Es wird aus ausgekochten Schweinehäuten, Sehnen und Knochen von Tieren hergestellt. Es soll den Feuchtigkeitsverlust der Haut verhindern und legt sich wie ein Film um sie, andere Pflegestoffe können somit nur noch bedingt wirken.

Auch Formaldehyd wird noch zur Konservierung in Pflegeprodukten eingesetzt. Genauso wie Parabene. Besonders diese stehen im Verdacht eine hormonähnliche Wirkung zu haben.

Dies ist nur ein kleiner Auszug aus den vielen verwendeten Stoffen in konventionellen Kosmetikprodukten.

Ein Blick auf die Inhaltsstoffe ist daher sehr empfehlenswert. Diese stehen auf der Rückseite der jeweiligen Verpackung. Sie werden als INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) bezeichnet.

Wer seine Haut bestmöglich pflegen möchte, sollte daher zur Naturkosmetik greifen. Die Naturkosmetik muss sich strengen Auflagen unterziehen. Nicht jeder dieser Hersteller bekommt das eindeutige Siegel für Naturkosmetik. Auf dem Markt tummeln sich auch viele schwarze Schafe. Zu den bekanntesten Siegeln gehört das BDIH, ECOCERT und NaTrue. Sie müssen gut lesbar an der Verpackung angebracht sein. Der Großteil der verwendeten Inhaltsstoffe muss natürlichen Ursprungs sein.

Am häufigsten kommen Kräuterextrakte, Bienenwachs, natürliche Duftstoffe sowie natürliche und ätherische Öle darin vor. Aber auch hier lohnt es sich die einzelnen Inhaltsstoffe genauer unter die Lupe zu nehmen, denn jede Haut hat andere Ansprüche. Und nicht alle natürlichen Beauty-Produkte sind für Allergiker geeignet, auch hier muss noch einmal unterschieden werden.

# Kapitel 3

## Schätze der Natur gezielt einsetzen

Die Natur bietet uns eine große Auswahl an natürlich reichlichen Schätzen für unsere Haut. Einige Rohstoffe werden schon seit Jahrtausenden gegen Hautprobleme eingesetzt. Besonders empfehlenswert ist die Pflege mit natürlichem Pflanzenöl.

Öl sollte immer auf die feuchte Haut aufgetragen werden. Dadurch verbindet es sich mit Feuchtigkeit zu einer Emulsion und kann besser in die Haut einziehen. Auf trockener Haut tritt dieser Effekt nicht ein, da die Feuchtigkeit fehlt. In der Naturkosmetik werden trockene von nicht trockenen Ölen unterschieden. Die trockenen Öle haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Sie werden besonders gut von der Haut aufgenommen und ziehen schnell ein. Die nichttrockenen Öle verbleiben als Film länger auf der Haut. Zu ihnen gehören Mandel-, Oliven- und Kokosöl. Trockene Öle sind zum Beispiel Argan-, Sonnenblumen- und Diestelöl. Jedes Öl wirkt individuell. Es ist daher wichtig seinen eigenen Hauttyp zu kennen.

Unsere Haut wird in vier verschiedene Typen eingeteilt: normale Haut, trockene, fettige/ölige und Mischhaut.

Die normale Haut hat eine glatte rosige Oberflächenbeschaffenheit mit feinen Poren. Sie fühlt sich weich und geschmeidig an. Der Feuchtigkeitsgehalt ist ausgeglichen. Verhornung und Abschuppung stehen miteinander im Gleichgewicht.

Trockene Haut ist besonders empfindlich. Ihr fehlt Fett und Feuchtigkeit in der Hornschicht. Sie ist rau und spannt häufig. Auf Wetterumschwünge reagiert sie besonders empfindlich. Trockene Haut kann genetisch bedingt sein, aber auch durch Umweltfaktoren, wie zum Beispiel Klimaschwankungen entstehen. Ihr fehlt es vor allem an Spannkraft, dadurch bilden sich verstärkt kleine Linien und Fältchen. Wer zu trockener Haut neigt, sollte sie deshalb ausgiebig pflegen und schon in jungen Jahren mit der Pflege beginnen.

Anders verhält es sich bei der fettigen, beziehungsweise öligen Haut, sie weist eine größere Menge an Lipiden (Fetten) auf ihrer Oberfläche auf, diese werden durch überaktive Talgdrüsen verursacht. Sie ist glänzend und neigt zu Pickeln und Hautunreinheiten. Besonders Teenager und junge Erwachsene leiden unter ihr.



Der vierte Typ wird Mischhaut genannt, sie ist geprägt von trockenen und fettigen Stellen. Besonders im Gesicht neigen Menschen mit diesem Hauttyp zu trockenen Stellen an Wangen und Augen. Sie ist besonders schwierig zu pflegen, da sie verschiedene Ansprüche hat.

Für alle vier Hauttypen lassen sich gezielt Pflegeöle und Kräuter einsetzen.

Arganöl ist ein wahres Allroundtalent. Dieses Öl ist reich an ungesättigten Fettsäuren wie Vitamin E, Flavonoiden und Phenolsäuren. Es wirkt entzündungshemmend und zieht sehr gut in die Haut ein. Es verstopft die Poren nicht und ist deshalb auch für unreine Haut geeignet. Auch kleinere Fältchen lassen sich mit diesem Öl wunderbar behandeln. Als weitere Alternativen bieten sich Mandel-, Kokos-, Diestel- und Nachtkerzenöl an. Wer mit unreiner Haut zu kämpfen hat, sollte am besten auf ein leichtes Pflanzenöl zurückgreifen. Aloe Vera- oder Gurkensamenöl eignen sich bestens. Das aufgetragene Öl signalisiert dem Körper seine Fettproduktion zu reduzieren.

Die verschiedenen Öle können auch zur Behandlung des ganzen Körpers verwendet werden. Sie sollten immer nach dem Duschen auf die leicht feuchte Haut aufgetragen werden. Es sollte immer Richtung Lymphfluss von den Füßen aufwärts einmassiert werden. Von unten nach oben, dieser Prozess kurbelt so zusätzlich den Lymphfluss an. Wer gerne ein heißes Bad genießt, kann auch einige Tropfen Öl ins Badewasser geben. Schon Cleopatra badete in Milch mit Öl. Wer darauf Lust hat, findet die Zutaten meist in der Küche. Die Herstellung ist ganz einfach. Ein Liter Milch wird mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermengt. Die Mischung wird anschließend ins Badewasser gegeben. Die Haut wird danach weich und zart.

In der Naturkosmetik gibt es viele natürliche Stoffe, die zum Einsatz kommen. Sie werden gezielt für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Haut eingesetzt. Dabei wirkt jeder Inhaltsstoff für sich einzigartig und findet Verwendung für die unterschiedlichen Bedürfnisse der Haut.

Zu den bekanntesten gehören unter anderem:

**Kakaobutter:** Darin enthalten ist der Wirkstoff Coccoheal, der in Kakao steckt. Dieser wirkt wachstumsfördernd auf Hautzellen, unterstützt die Wundheilung und dient der Faltenvorbeugung.

**Kurkuma:** Ist ein Gewürz aus Indien. Dieser Inhaltsstoff wirkt hervorragend gegen fettige Haut, Pickel und Mitesser und schützt zudem vor Hautalterung.

**Bienenwachs:** Besonders geeignet für spröde oder rissige Lippen.

**Veilchensalbe:** Dient als Universalsalbe für die Haut, besonders zur Narbenpflege gut geeignet, da sie die betroffenen Stellen bei regelmäßiger Anwendung geschmeidig macht.

**Kamillenblüten:** Diese Blüten können sehr vielseitig gegen Hautleiden eingesetzt werden, sowohl bei bakteriellen Hauterkrankungen als auch bei Entzündungen der Mund und Rachenschleimhaut verschaffen sie eine rasche Linderung. Kamillenblüten sind in Apotheken oder im Internet erhältlich.

**Teebaumöl:** Verschafft Linderung bei Schuppen auf der Kopfhaut. Dabei ist es ausreichend, drei bis sechs Tropfen in ein Shampoo nach Wahl zu mischen.

**Gurkenscheiben:** Gurke enthält viele Aminosäuren, diese können sehr hilfreich sein das Hautbild zu verbessern. Größere Poren werden bei regelmäßiger Anwendung verkleinert.

**Jojobaöl:** Ist ein besonders effektiver natürlicher Feuchtigkeitsspender. Es wird auch erfolgreich gegen Akne eingesetzt. Dabei werden fünf bis sechs Tropfen Jojobaöl auf einen Wattebausch gegeben. Anschließend werden die betroffenen Stellen vorsichtig betupft.

**Rizinusöl:** Ist hilfreich gegen dunkle Hautflecken.

**Mandelöl:** Eignet sich hervorragend für empfindliche Haut.

**Olivöl:** Kann gegen Entzündungen und trockene Haut angewandt werden.

**Sesamöl:** Findet sich in jedem Supermarkt und ist besonders für trockene Haut geeignet.

**Weizenkeimöl:** Besonders geeignet für reifer werdende Haut, stärkt das Bindegewebe.

**Sesamöl:** Eignet sich hervorragend als Massageöl. Besonders empfehlenswert für trockene Haut, da es sehr schnell einzieht.

**Aloe Vera Gel:** Erstaunlich guter Feuchtigkeitsspender für die Haut, besonders nach dem Sonnenbaden zu empfehlen. Aloe Vera Gel wird auch von empfindlicher Haut sehr gut vertragen.

**Melisse:** Zählt zu den bekanntesten Kräutern in der Klosterheilkunde. Besonders bei Mischhaut wirkt sie ausgleichend und beruhigend.

**Minze:** Findet häufig Verwendung in klärenden Reinigungsprodukten für fettige Haut.

**Efeu:** Eine Creme mit Efeu hat besonders viele feuchtigkeitsspendende Eigenschaften und kann für alle Hauttypen sowie zur Faltenbehandlung eingesetzt werden.

**Tigergras:** Stammt aus Asien und kommt in zahlreichen Faltencremes zum Einsatz, es strafft die Haut.

**Thymian:** Wirkt desinfizierend und stillt den Juckreiz. Wird häufig in Fußpflegeprodukten verwendet.

**Rosmarin:** Kurbelt den Hautstoffwechsel an und strafft die Haut.

**Bambus:** Kommt häufiger als Bestandteil von Pflegelotionen vor, ihm wird eine hautstraffende Wirkung zugeschrieben.

**Schachtelhalm:** Diese Pflanze ist reich an Silicium, dieses wird für die Synthese von Kollagen und Elastin benötigt. Es kann bei allen Hauttypen rund um die Augenpartie verwendet werden.

**Salbei:** Findet sich oft in natürlichen Produkten. Vor allem in Körperpflegeprodukten wie Deos oder zur Lippenpflege. Es hemmt die Aktivität der Talgdrüsen und wird gezielt gegen unreine Haut verwendet.

**Sheabutter:** Wird vor allem für trockene Haut empfohlen, da sie die Haut schnell mit Feuchtigkeit versorgt.

Es gibt also eine breite Palette an pflanzlichen Pflegemitteln für unsere Haut. Wer seinen Hauttyp kennt, kann diese gezielt einsetzen.

# Kapitel 4

## Alternative natürliche Reinigungsmittel für die Haut

Waschen und duschen ist für die meisten Menschen ein wichtiges tägliches Ritual. Deshalb ist es besonders wichtig auf eine milde Reinigung zu achten. Es gibt viele verschiedene Arten von Körperreinigungsmitteln, aber diese sind in ihrer Wirkungsweise unterschiedlich. Daher lohnt es sich diese Inhaltsstoffe einmal näher unter die Lupe zu nehmen. In den meisten chemischen Duschgels befinden sich scharfe Tenside, sie werden zur Reinigung der Haut eingesetzt.

Alle Tenside besitzen die Fähigkeit, Wasser und Fette zu binden. Werden Produkte mit chemischen Tensiden zu oft verwendet, kann es zum Austrocknen der Haut kommen, im schlimmsten Fall können Spannung und Juckreiz auftreten. Daher sollten Körperreinigungsprodukte so sparsam wie möglich auf die Haut aufgetragen werden. Selbst kleinere Mengen reinigen noch optimal. Wer unter besonders empfindlicher Haut leidet, kann einen Klecks Duschgel in der Hand mit Wasser aufschäumen und zum Waschen der Haut verwenden.

Zuckertenside eignen sich hervorragend zur Hautreinigung, sie kommen in fast allen zertifizierten Naturkosmetikprodukten zum Einsatz. Sie sind milder und meist besser verträglich als herkömmliche Tenside. Mittlerweile gibt es ein breitgefächertes Angebot an Körperreinigungsmitteln im Bereich der Naturkosmetik.

Die am häufigsten verwendeten Tenside sind zum Beispiel Coco-Glucoside und Decyl-Glucoside. Es gibt milde und stärkere Tenside, sie alle werden zur Reinigung der Haut eingesetzt. Zuckertenside sind natürliche Reinigungsstoffe aus der Natur, sie bestehen zu 100 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen. Sie werden aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen, und greifen somit nicht in das Ökosystem der Umwelt ein.

Wer seine Haut viele Jahre mit konventionellen Duschgels gewaschen hat, wird sich sicher über den wenigen Schaum wundern, der beim Reinigen entsteht. Das ist aber völlig normal, mildere Tenside schäumen nicht so wie stärkere, dennoch reinigen sie die Haut sanft und gründlich.

Unsere Haut erneuert sich alle 28 Tage. Dabei werden Hautzellen aus der Tiefe an die Oberfläche geschoben, dort fallen sie dann nach und nach ab. Dieser Zyklus verlangsamt sich je älter wir werden. Ein Peeling unterstützt dabei die Haut sich selbst zu erneuern.

Wer Schuppen und Hautunreinheiten zu Leibe rücken möchte, kann sich ganz leicht ein Körperpeeling mit Öl selbst herstellen. Dafür wird Meersalz oder brauner Zucker und ein Öl nach Wahl verwendet. Ein Peeling sollte immer sanft mit kreisenden Bewegungen in die Haut einmassiert werden. Es sollte auf keinen Fall zu oft angewandt werden, sonst tritt der gegenteilige Effekt ein. Es kann zu Reizungen und Rötungen kommen.

Trockene Haut benötigt eher ein Peeling mit rückfettenden Inhaltsstoffen. Hier sollte auf Meersalz verzichtet werden. Dafür ist Heilerde bestens geeignet. Es handelt sich um ein reines Naturprodukt und besteht aus eiszeitlichem Löss, Spurenelementen und Mineralien. Heilerde ist als braunes Pulver erhältlich. Sie wird im Internet, in Drogerien und Biomärkten angeboten. Besonders hilfreich ist sie im Kampf gegen Akne.

Heilerde dient als alternative Hautreinigung, sie ist in Bio- und Drogeriemärkten und im Internet erhältlich. Sie kann als Pulver oder fertige Paste erworben werden. Mit dem Pulver lässt sich im Handumdrehen eine Paste zur Hautreinigung herstellen.

Dazu werden 7 TL Heilerde mit 2 TL Wasser zu einer homogenen Masse vermischt. Die fertige Paste kann nun auf Gesicht und Hals aufgetragen werden. Augen- und Lippenpartie werden dabei unbedingt ausgespart. Die Gesichtsmaske sollte zwanzig bis dreißig Minuten auf dem Gesicht verbleiben, bis sie endgültig getrocknet ist. Heilerde funktioniert ähnlich wie ein Löschblatt. Sie nimmt den überschüssigen Hautalg auf und befreit die Haut gründlich von Unreinheiten. Wer zu fettiger oder schuppiger Haut neigt, kann diese Maske anfangs zwei bis dreimal wöchentlich anwenden. Danach können die Intervalle verlängert werden. Wer trockene Haut hat, sollte sich sehr vorsichtig an Heilerde herantasten, sie wirkt stark austrocknend. Fettige Haut hat damit weniger Probleme. Nach dieser Behandlung kann eine Feuchtigkeitscreme oder ein leichtes Öl verwendet werden, um die Haut optimal zu versorgen.

Ein weiteres besonderes Pulver zum Waschen ist Rhassoul oder auch Lavaerde genannt. Es ist reich an natürlich vorkommenden Mineralien und stammt aus Marokko oder Tunesien. Dort wird es wegen seiner milden Reinigungswirkung sehr verehrt und schon seit der Antike verwendet. Lavaerde reinigt äußerst sanft, da sie keine Tenside beinhaltet. Besonders bei unreiner oder fettiger Gesichtshaut stellt sich bei regelmäßigen Anwendungen eine deutliche Besserung ein. Sie ist in Pulverform im Internet oder Biomärkten erhältlich. Im Handumdrehen lässt sich die Paste selbst anrühren. Dazu wird nur warmes Wasser hinzugegeben bis eine cremige homogene Masse entsteht. Da dieses Pulver zur Reinigung in der Naturkosmetik sehr beliebt ist, bieten einige Hersteller fertige Pflegelinien an.

Wer nach weiteren alternativen Waschmethoden sucht, stößt auf die gute alte Seife. Noch vor einhundert Jahren wurde sie ausschließlich zur Körper- und Haarreinigung verwendet. Seife gehört zu den ältesten Naturprodukten und wurde bereits vor 5000 Jahren erfunden. Neuere Tenside verdrängten die Seife schließlich fast ganz vom Markt, ihr Ruf wurde schlechter und sie geriet in Vergessenheit. Dabei erfreut sich

die Seife in den letzten Jahren wieder zunehmender Beliebtheit, im Bereich der Naturkosmetik ist sie kaum noch wegzudenken. Seife entsteht beim Verkochen von Fetten (pflanzlich oder tierisch) mit einer Lauge (aufgelöste Kalium- oder Natriumsalze). Natürliche Seifen werden aus naturreinen Ölen und Fetten hergestellt, die das Austrocknen der Haut verhindern sollen. Bei der Anwendung löst sich Seife in Wasser und bindet gleichzeitig Schmutz und Hautfett. Damit es nicht zum Austrocknen der Haut kommt, sollte immer auf eine Seife mit wertvollen Fetten und Ölen geachtet werden.

# Kapitel 5

## Wenn die Haut älter wird

Die Zeit hinterlässt ohne Zweifel ihre Spuren auf unserer Haut. Wie lange die Haut frisch und strahlend aussieht, liegt nicht nur an den Genen sondern auch an den verschiedensten Umwelteinflüssen sowie unserem Lebenswandel. Im Alter lässt die Talgproduktion nach. Mit der Zeit nehmen die Kollagen und die elastischen Fasern der Haut ab. Dieser Prozess lässt die Haut altern, sie verliert an Spannkraft und kann nur noch wenig Feuchtigkeit speichern. Dieser Vorgang beginnt schleichend vom Tag unserer Geburt an. Ab Mitte vierzig zeigen sich bereits die ersten Fältchen im Gesicht. Die Versorgung der Haut wird schlechter und sie verliert an Vitalität. Je dünner die Haut wird umso durchsichtiger wird sie. Äderchen und Altersflecken zeigen sich ab 60 Jahren deutlich. Alle Prozesse verlaufen langsamer, die Erneuerung der Epidermis dauert nun nicht mehr 60 bis 70 Tage. Die Steuerung der Pigmentierung lässt nach, dadurch bilden sich Altersflecken. Doch nicht jeder Mensch altert gleich schnell.

Ein ungesunder Lebensstil wirkt sich besonders ungünstig auf die Haut aus. Dazu zählen besonders Alkohol und Zigaretten und intensive Sonneneinstrahlung. Bei Frauen, die vermehrt Alkohol und Zigaretten konsumieren, altert die Haut besonders schnell. Das in den Zigaretten enthaltene Nikotin greift in den Östrogenspiegel ein. Östrogen hat einen großen Einfluss auf das Erscheinungsbild der Haut, da Männer weniger Östrogen benötigen, sind die Folgen für sie nicht so gravierend. Es gibt noch weitere verschiedene Gründe für die Entstehung von Falten, darunter zählen Trockenheit der Haut, übermäßiger Aufenthalt im Freien, Solarienbesuche, Akne, Vitamin E Mangel, Gewichtsabnahme und Drogenmissbrauch.

Leider lassen sich nur einige dieser Faktoren vermeiden. Schon im Alter von 30 Jahren wird die Haut zunehmend trockener. In diesem Alter produziert die Haut rund 30 Prozent weniger Fett als vor zehn Jahren. Bereits jetzt zeigen sich die ersten kleinen Mimikfältchen zu denen sich im Laufe der Jahre noch einige hinzugesellen werden. Besonders ab diesem Punkt benötigt die Haut regelmäßig Unterstützung in Form von feuchtigkeitsreichen Cremes. Besonders geeignet sind spezielle Masken mit Substanzen wie Hyaluronsäure und Urea um der Haut die fehlende Feuchtigkeit zurückzugeben. Wer zur Tagescreme greift, sollte unbedingt auf einen darin enthaltenen Lichtschutzfaktor achten, damit die Haut ausreichend vor UV Strahlung geschützt ist. Viele Hersteller von Naturkosmetik bieten auch in diesem Bereich ein breites Spektrum an Cremes und Bodylotions. Nicht nur Fertigprodukte sondern auch natürlich reine Öle können zur Hautstraffung eingesetzt werden.

Wer seinen Falten mit Öl zu Leibe rücken möchte kommt am Arganöl nicht vorbei, es zählt zu den wertvollsten Pflanzenölen der Welt. Es besitzt eine einzigartige Zusammensetzung aus essentiellen Fettsäuren und Antioxidantien. Nicht umsonst

wird es „Das Gold Marokkos“ genannt. Das wertvolle Öl wird aus den Samen des Arganbaumes, auch Baum des Lebens genannt, gewonnen. Diese Samen sind extrem hart, die Ölpressung geschieht in mühevollster Kleinarbeit von Hand und ist daher sehr aufwendig. Ein Liter Öl kann bis zu zwanzig Stunden in Anspruch nehmen, deshalb ist dieses Öl so einzigartig und teuer. Arganöl ist besonders reich an Vitamin E, dieses hochwirksame Antioxidans fängt auf zellulärer Ebene freie Radikale ab, dadurch wird die Spannkraft der Haut aufrechterhalten.

Ein weiteres Öl zu Behandlung von kleinen Fältchen und Pigmentflecken ist Kokosöl. Sein einzigartiger Duft und die wunderbare Konsistenz machen es so einzigartig. Es wird aus dem Nährgewebe der Kokosnuss gewonnen, ist weiß und schmilzt knapp oberhalb der Zimmertemperatur. Gezielt eingesetzt hilft Kokosöl gegen Pigmentstörungen in Form von Altersflecken.

Auch gegen Augenringe lässt es sich hervorragend einsetzen. Sie entstehen durch Veränderungen der kleinen Blutgefäße unterhalb der Augen, wie zum Beispiel durch Schlafmangel und Stress. Damit diese so gut es geht reduziert werden, kann Ingweröl hilfreich sein. Dieses Öl ist im gut sortierten Supermarkt oder im Internet erhältlich. Das Öl sollte sanft mit den Fingern um die Augenpartie eingearbeitet werden. Es muss anschließend nicht wieder abgewaschen werden. Für einen spürbaren Effekt sollte die Behandlung häufiger erfolgen.

Auch Obst und Gemüsesorten können äußerlich im Kampf gegen Falten eingesetzt werden. Dazu gehören Avocados, Äpfel, Kiwis, Bananen und Gurken. Besonderer Beliebtheit erfreut sich dabei die Gurkenmaske. Diese Maske lässt sich vielseitig einsetzen. Sie spendet Feuchtigkeit, verkleinert die Poren und wirkt sich entfettend auf die Haut aus. Die Anwendung ist ganz einfach, dabei wird die Gurke als erstes gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten. Die Gurke darf keinesfalls geschält werden, da in ihrer Schale wertvolle Inhaltsstoffe für die Haut stecken. Die Scheiben können nun auf das gereinigte Gesicht gelegt werden, dort sollten sie mindestens zehn bis fünfzehn Minuten lang liegen bleiben.

Auch die Banane eignet sich hervorragend als Feuchtigkeitsspender.

Wer unter trockener empfindlicher Haut leidet, kann sich ganz leicht selbst eine Bananenmaske herstellen, dazu sollten Bananenstückchen mit der Gabel zerkleinert werden. Damit die Banane an der Luft nicht zu schnell braun wird, sollte sofort ein kleiner Spritzer Zitrone untergemischt werden. Um eine cremige Konsistenz zu erhalten kann je nach Belieben etwas Öl hinzugefügt werden. Nach einer Einwirkzeit von 15 bis 20 Minuten kann die Maske abgewaschen werden.

Auch die Verwendung von Äpfeln ist sehr beliebt, die Fruchtsäure eignet sich besonders zur Straffung des Hautgewebes um die Augenpartien. Dazu wird der



Apfel in kleine Scheiben geschnitten, diese werden auf das Gesicht gelegt und verbleiben dort mindestens 10 bis 15 Minuten.

Es können noch weitere Masken selbst hergestellt werden, unter anderem:

**Kiwimaske:** 1 Kiwi, 1 TL Honig, 1 TL Quark

**Avocadomaske:** 1/4 Avocado, 1 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 1 Eigelb

**Quark-Honig Maske:** 3 EL Quark, 1 EL Honig

Alle Rezepte können je nach Belieben abgeändert werden.

Als weitere beliebte Methode bieten sich Dampfbäder und Saunabesuche an. Diese wirken sich besonders gut auf das Hautbild aus. Durch die heißen Dämpfe werden die Hautporen geöffnet, Gift und Schadstoffe werden dadurch mit dem Schweiß nach außen befördert. Dieser Vorgang wird als Körperentschlackung bezeichnet. Die Temperaturschwankungen von heiß und kalt bringen die Durchblutung in Wallung, dadurch sieht das Hautbild rosig und frisch aus. Besonders geeignet sind Saunabesuche für Menschen, die unter Akne leiden. Die finnische Sauna ist dabei die wirkungsvollste, da der Wechsel von heiß auf kalt am intensivsten ist. Um den gewünschten Effekt zu erzielen, sollten diese Besuche 1 bis 3mal wöchentlich stattfinden. Nach dem Saunagang sollte die Haut auf keinen Fall mit Duschgel oder ähnlichem gereinigt werden, da die Haut schon sauber genug ist. Nochmaliges reinigen kann den Schutzmantel der Haut zerstören. Wer auf Saunabesuche verzichten möchte, kann ein Gesichtsdampfbad zu Hause durchführen. Für diesen Aufguss werden Kamillen- und Lindenblüten in einen Topf gegeben und mit heißem Wasser übergossen. Danach wird ein klassisches Dampfbad gemacht, die Zeit kann dabei je nach Vorliebe angepasst werden.

Aber nicht nur äußerliche Anwendungen tragen dazu bei, dass die Haut elastisch und faltenfrei bleibt. Auch eine ausgewogene, gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle. Dabei gibt es Lebensmittel, die sich besonders positiv auf unser Hautbild auswirken (siehe Kapitel 1).

Einen zusätzlichen Stellenwert nehmen die Vitamine ein. Einige von ihnen wirken sich besonders günstig auf die Haut aus. Zu den wertvollsten Lieferanten gehören Vitamin A, C und E.

**Vitamin A:** Beugt Falten vor und verzögert die Hautalterung, es sorgt dafür, dass sich viele neue Hautzellen bilden. Es steckt in Milchprodukten, Leber, Möhren, Spinat, Eigelb, Butter und Brokkoli.

**Vitamin C:** Ist ein wirksames Antioxidans, es strafft das Bindegewebe unserer Haut und schützt vor freien Radikalen, viele Lebensmittel sind voll mit Vitamin C, darunter Kiwi, Johannisbeeren, Holunder, Paprika, Papaya, Kohl, Sanddorn, Hagebutten und Zitrusfrüchte.

**Vitamin E:** Ist als Anti-Aging-Vitamin in der Beautywelt bekannt. Es schützt unsere Zellwände und verzögert die Hautalterung. Besonders viel davon ist in Nüssen, Mango, Paprika, Peperoni, Leinsamen, Avocado, Weizenkeimöl und in Sonnenblumenkernen enthalten.

# Kapitel 6

## Die Haut richtig schützen vor Sonnenbrand, Wind und Wetter

Aber auch die äußeren Einflüsse der Umwelt können unsere Haut schneller altern lassen. Besonders die Sonne bietet neben ihren Vorteilen auch viele Nachteile für unsere Haut. Wer sich zu viele Sonnenbäder gönnt, läuft Gefahr seine Haut nicht nur dauerhaft zu schädigen, sondern beschleunigt ihren Alterungsprozess. Zuviel Sonne lässt die Haut um bis zu 80 Prozent schneller altern. Zudem verstärkt sie die Pigmentablagerungen, sodass Altersflecken schneller entstehen können. Als Folge trocknet die Haut extrem aus, verliert an Elastizität und ihre Fähigkeit Wasser zu speichern. Im Endergebnis wirkt sie schlaff und eingefallen. Dieser Prozess lässt sich nicht rückgängig machen.

Daher sollte besonders auf einen ausreichenden Sonnenschutz geachtet werden. Im Bereich der Naturkosmetik finden sich mittlerweile immer mehr Hersteller, die Sonnencreme anbieten. Gerade im Sommer ist ein ausreichender Sonnenschutz für unsere Haut dringend erforderlich. Doch die Frage nach der richtigen Sonnencreme verunsichert viele Verbraucher jedes Jahr aufs Neue. Dabei ist es eigentlich ganz leicht, der Unterschied liegt in vielen kleinen Details. Konventionelle Sonnenschutzmittel schützen die Haut mit chemischen Filtern. Diese Substanzen dringen in die oberste Hautschicht ein und wandeln die UV-Strahlen in Wärmeenergie um. Viele Verbraucher wissen nicht, dass diese chemischen UV-Filter die Gesundheit gefährden können. Einige dieser Inhaltsstoffe können Allergien auslösen oder wirken im Körper wie Hormone. Das kann besonders für Schwangere und stillende Mütter gefährlich sein. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann zur Sonnencreme aus dem Naturkosmetikregal zurückgreifen. In ihr sind mineralische UV-Filter wie Titanoxid und Zinkoxid enthalten, diese bilden eine Schutzschicht auf der Haut und reflektieren die UV-Strahlen der Sonne wie winzige Spiegel. Aber auch hier sollte genau hingeschaut werden. In einigen Produkten werden sogenannte Nanoteilchen mit hineingemischt. Dabei handelt es sich um Teilchen, die kleiner sind als 100 Nanometer, deshalb werden sie nach der EU-Regelung als Nanoteilchen bezeichnet. Diese sind vor allem in konventionellen Sonnencremes mit chemischem UV-Filter vertreten, allerdings finden sie sich teilweise auch in mineralischen Bio-Sonnencremes. Ob die einzelnen Nanoteilchen in die Haut eindringen können bleibt weiterhin umstritten. Bis dahin sollte vorsichtshalber die Aufschrift auf der Verpackung genauer unter die Lupe genommen werden. Seit 2013 müssen die verwendeten Nanoteilchen mit dem Zusatz „Nano“ auf der Verpackung kenntlich gemacht sein.

Wer sich also für eine natürliche Sonnencreme entscheidet, sollte diese nochmal genau begutachten.

Nach dem Sonnenbad benötigt die Haut besonders viel Feuchtigkeit in Form von Aftersun-Lotionen. Diese beruhigen die Haut und spenden ihr neue Feuchtigkeit. Besonders empfehlenswert sind Lotionen mit Aloe Vera Extrakt. Die Aloe Vera Pflanze stammt ursprünglich aus Arabien, ihre fleischigen Blätter haben lange, spitze Stacheln und können bis zu 50 Zentimeter lang werden. Für die Haut wird das Gel aus den dicken Blättern der Pflanze verwendet. Besonders empfehlenswert ist Aloe Vera Gel ohne Zusatzstoffe, es ist besonders rein und spendet besonders viel Feuchtigkeit. Es ist reich an zahlreichen Vitaminen wie A, C und E und wird deshalb gerne zum Schutz der Hautzellen eingesetzt. Auch als Behandlung nach einem entstandenen Sonnenbrand lässt sich dieses Gel wunderbar einsetzen, seine kühlende Wirkung verschafft eine schnelle Linderung des Schmerzes und hilft der Haut sich zu regenerieren.

Nicht nur im Sommer muss unsere Haut geschützt werden, auch im Winter sollte sie ausreichend versorgt werden. Kalte Temperaturen und überhitzte Räume sorgen dafür, dass die Haut schneller an Feuchtigkeit verliert, sie wird rissig und spröde. Deshalb sollte im Winter auf eine fetthaltige Pflege geachtet werden. Um die Gesichtshaut optimal zu schützen, ist eine tägliche Gesichtscreme mit fettreichen, rückfettenden Inhaltsstoffen empfehlenswert. Die Haut sollte vor der Anwendung unbedingt gereinigt werden, damit die vorhandenen Schmutzpartikel nicht die Poren verstopfen. Auf Gesichtswasser und Hydrogele mit Alkohol sollte in dieser Zeit verzichtet werden, sie trocknen die Haut zusätzlich aus. Stattdessen sollte lieber eine fetthaltige Tagescreme verwendet werden. Beim Aufenthalt im Freien oder in Höhenlagen sollte zusätzlich auf einen Lichtschutzfaktor geachtet werden. Auch an bedeckten Tagen erreichen die zellschädigenden Sonnenstrahlen unsere Erde, der weiße Schnee reflektiert und verstärkt die Strahlung zusätzlich, so dass unsere Haut ihr ohne zusätzlichen UV-Schutz hilflos ausgeliefert ist. Auch die Lippen sollten im Winter zusätzlich gepflegt werden, nichts ist schlimmer als raue, rissige Lippen. Besonders geeignet für den täglichen Schutz sind Pflegestifte mit Bienen- oder Palmenwachs oder Jojobaöl. Sie können mehrfach täglich aufgetragen werden. Ähnliches gilt für Hände und Füße im Winter. Für raue, rissige Winterhände ist natürliches Mandelöl oder eine fetthaltige Tagescreme mit wertvollen Ölen eine besondere Wohltat. Die Kälte macht aber nicht nur Gesicht und Händen zu schaffen, auch die Füße leiden unter ihr. Die Hornhaut wird rauer und rissiger. Deshalb kann ein wöchentliches Fußbad sehr hilfreich sein. Dafür geeignet sind Kräutersalze oder Fußbäder mit natürlichen Ölen wie zum Beispiel Olivenöl, dieses Öl macht die raue Hornhaut besonders zart. Die Hornhaut kann anschließend mit Melkfett oder einer speziellen Fußcreme behandelt werden.

Wer baden möchte, sollte auf rückfettende Zusätze oder Badeöle zurückgreifen, diese pflegen die Haut in der kalten Jahreszeit und sorgen dafür, dass sie nicht weiter austrocknet. Als weitere Alternative bieten sich Fangopackungen oder solche

mit vulkanischem Heilschlamm an, sie fördern die Durchblutung und steigern das Wohlbefinden.

# Kapitel 7

## Was der Haut schadet, Fehler vermeiden

Damit die Haut so lange wie möglich jung und frisch bleibt, ist es hilfreich besonders sorgsam mit ihr umzugehen.

Auf eine übertriebene Körperhygiene sollte deshalb verzichtet werden. Für viele Menschen ist das tägliche Duschen ein liebgewonnenes Ritual. Doch zu häufiges Duschen schadet der Haut. Der Grund ist einfach: Wasser und Tenside können die Hautbarriere schwächen. Der Säureschutzmantel liegt auf der Hautoberfläche und bildet einen leicht säuerlichen Film aus Talgdrüsensekreten und Schweiß. Gesunde und glatte Haut hat einen PH-Wert von 5. Wird diese Barriere jedoch von zu heißem Wasser und der Verwendung von scharfen Reinigungsmitteln angegriffen, kann die Haut schnell trocken und spröde werden. Die Haut ist nun schutzlos den äußeren Umweltfaktoren ausgeliefert, so haben auch Krankheitserreger wie Pilze ein leichtes Spiel die Haut zu besiedeln. Daher raten auch immer mehr Dermatologen zum bewussten Umgang mit Wasser und Seife. Nach ihren Ansichten ist es völlig ausreichend, nur 2 bis 3mal pro Woche zu duschen. Wer dennoch nicht auf Hygiene-Maßnahmen verzichten möchte, kann zwischen den Duschtagen die sogenannte Katzenwäsche anwenden. Bei ihr werden nur Achseln und Genitalien sanft mit Wasser und milden Produkten gereinigt.

Es sollte niemals zu heiß gebadet oder geduscht werden. Eine Dusche sollte nicht länger als zehn bis fünfzehn Minuten dauern. Zu heißes Wasser schädigt den schützenden Wasser-Fettfilm der Haut.

Nach dem Duschen oder Baden sollte die Haut sanft abgetrocknet werden.

Danach ist es sinnvoll die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion einzucremen, um ihr so die verlorene Feuchtigkeit zurückzugeben. Besonders reichhaltig ist die Bodybutter, sie ist fest und in vielerlei Farben und Formen erhältlich. Die Bodybutter verwöhnt die Haut mit verschiedenen Pflegestoffen und verführt die Sinne mit wohlriechenden Duftnoten.

Als Alternative kann auch ein leichtes pflegendes Öl verwendet werden, wie zum Beispiel Kokosöl. Das Öl emulgiert auf der Haut mit dem Wasser, so dass beides zusammen einziehen kann.

Ein weiterer Fehler sind häufige oder falsche Make-Up Anwendungen. Auch hier gibt es speziell abgestimmte Produkte für den jeweiligen Hauttyp. Wer seinen Hauttyp nicht kennt, kann sich beim Dermatologen oder bei einer Kosmetikerin beraten lassen. Bevor das Make-Up aufgetragen wird, sollte das Gesicht gründlich gereinigt werden. Dasselbe gilt für das Abschminken. Am Abend sollte das Make-Up unbedingt entfernt werden, denn Farbpartikel, Talg und abgestorbene Hautzellen können die Poren verstopfen. Wer also mit Make-Up zu Bett geht, riskiert Rötungen, Pickel und trockene Haut.

Deshalb sollte auch nach dem Abschminken eine Pflegecreme benutzt werden.

Dennoch lassen sich Pickel nicht ganz vermeiden. Sie sind klein, lästig und kommen immer dann, wenn sie keiner gebrauchen kann. Meist entstehen sie durch eine verstopfte Pore, auch Mitesser genannt, wenn das Hautfett sich in dem Talgdrüsenkanal staut und nicht nach außen gelangen kann. Oft sind die obersten Hautzellen so stark verhornt, dass sie den Ausgang des Talgdrüsenkanals verstopfen.

Doch was ist zu tun, wenn so ein kleiner Fiesling erstmal entstanden ist?

Viele Hautärzte und Kosmetikerinnen raten vom Ausdrücken eines Pickels ab. Die Gefahr, dass Schmutz in die frische Wunde kommt, sie sich entzündet und somit neue Pickel entstehen, ist viel zu groß. Daher sollte ein Pickel immer sanft behandelt werden. Als schonende Alternative eignet sich ein Gesichtsdampfbad, ein Gesichtspeeling oder ein sanfter Hautreiniger. Dieser kann ganz leicht selbst hergestellt werden. Dazu werden 2 Esslöffel Milch mit 1 Esslöffel Zitronenextrakt und 1 Esslöffel Salz vermischt und vorsichtig auf die Haut aufgetragen. Das ganze sollte nur kurz einwirken und danach mit klarem Wasser abgewaschen werden.

Um sich auch zukünftig vor Pickeln zu schützen, ist eine tägliche Gesichtereinigung empfehlenswert.

# Kapitel 8

## Schlusswort

Wer sich intensiv mit seiner Haut auseinandersetzt, findet im Bereich der natürlichen Kosmetik viele interessante Alternativen. Dank der vielen natürlichen Inhaltsstoffe ist Naturkosmetik für die meisten Menschen besser verträglich als konventionelle Kosmetik. Die natürlichen Schätze der Natur werden sanft und gezielt eingesetzt, dadurch unterstützen sie die Haut auf natürliche Art und Weise. Bei der Umstellung sollte man sich die nötige Zeit nehmen, um die richtigen Produkte für die Ansprüche der eigenen Haut zu finden. Die Haut reagiert auf jeden Inhaltsstoff anders, so dass es ratsam ist sich vorsichtig an neue Pflegeprodukte heranzutasten. Deshalb kann es hilfreich sein, die verwendeten Produkte mit den jeweiligen Inhaltsstoffen aufzuschreiben. Falls es zu Spannungen, Juckreiz oder Rötungen kommen sollte, lässt sich so der Auslöser leichter finden. Die Haut sollte langsam an die neue Pflege gewöhnt werden, deshalb ist es ratsam nicht zu viele Produkte auf einmal zu verwenden. Wer das beachtet, wird sicherlich viel Freude mit Naturkosmetik haben.



## **Impressum:**

Titel: Naturkosmetik für schöne Haut

Erscheinungsjahr: April 2016

Autor: Anna Frey

Copyright: Anna Frey

Cover: Amazon, Cover Creator

Alle Rechte sind dem Autor vorbehalten.