Nachtarbeiter Haut

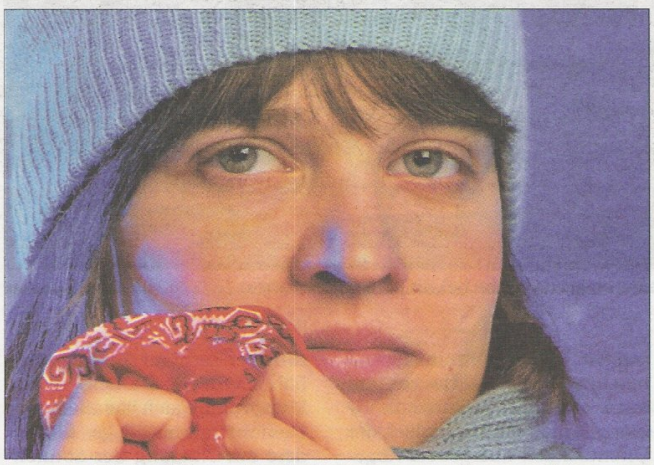
Nachdem sich Teil 1 unserer **SERIE GESICHTSPFLEGE** der Reinigung widmete, dreht sich heute alles um das Thema Cremes und Pflegeprodukte.

Wie finde ich die Creme, die zu mir passt? Diese Frage ist angesichts der Fülle von Kosmetikherstellern und Produkten nicht pauschal zu beantworten. Es hängt vielmehr vom individuellen Wohlbefinden ab, wofür man sich erwärmen kann. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Kosmetikprodukten, die in jedem Drogeriemarkt verkauft werden (sogenannte Massenprodukte) und jene, die ausschließlich über spezielle Händler, zum Beispiel die Kosmetikerin, vertrieben werden (Barbor, Maria Galland oder Naturkosmetik wie Dr. Hauschka). Zu den Massenprodukten zählen Nivea oder L'Oreal (im Niedrigpreissegement) oder die Designer-Marken wie Dior und Chanel mit hohen Preisen.

Wem natürliche Inhaltsstoffe und wenig Chemie wichtig sind, sollte eher zu den Marken greifen, die man nur im Fachhandel bekommt. Meistens legen gerade die dort etablierten, eher unbekannten, kleineren Firmen am meisten Wert darauf. Dagegen müssen die weltweit bekannten Lables mit ihrem globalen Vertrieb ihre Produkte oft mit mehr Konservierungsstoffen versetzen. Auch sind bei den großen Marken die Wirkstoffe aus Verträglichkeitsgründen meist im Labor „nachgebaut" und nicht natürlich, wenngleich auch natürliche Wirkstoffe hin und wieder eine Allergie auslösen können.

Ich empfehle, zunächst einen Termin bei einer Kosmetikerin zu vereinbaren, um den genauen Hauttyp ermitteln zu lassen. Eine Hautanalyse ist schwieriger, als man annimmt, und nicht einfach mit einem jener Geräte zu machen, die des Öfteren in Kaufhäusern zu Werbezwecken stehen. Das Gesicht muss sehr gründlich gereinigt und dann genauestens durch die Lupenleuchte der Kosmetikerin begutachtet werden. Wichtig ist hierbei das Gespräch. Nicht immer ist der momentane Hautzustand auch der typische, sondern zeitweise durch bestimmte außerordentliche Umstände bedingt (Krankheit, Stress, Wechseljahre, Pubertät). Unverträglichkeiten auf bestimmte Inhaltsstoffe lassen sich ebenfalls nur im Dialog mit der Fachfrau klären. Der individuelle Hauttyp verändert sich im Laufe des Lebens immer wieder.

Ist der Hauttyp ermittelt, kann man seine Creme aussuchen. Grundsätzlich sollte man zwei Produkte wählen – eine Tages- und eine Nachtpflege. Erstere sollte unabhängig vom Hauttyp eine schützende Wirkung vor UV-Strahlen und Umwelteinflüssen haben. Außerdem sollte sie eine gute Make up-Grundlage bieten, also schnell einziehen. Achten Sie darauf, dass die Creme viel Feuchtigkeit enthält. Auf trockener Haut verteilt sich die Grundierung nicht gut. Wer sehr fettige Haut hat, ist mit einem Fluid besser beraten. Die Nachtcreme muss den Bedürfnissen der Haut sehr genau angepasst werden. Diese regeneriert sich und „arbeitet", während wir ruhen. Die Nacht ist also die Zeit, in der Kosmetikprodukte ihre Wirkung besonders effektiv entfalten. Die Nacht- ist darum immer reichhaltiger als die Tagespflege.



Jugend schützt vor Pflege nicht. Auch wenn man meint, es noch lange nicht nötig zu haben, sollte man sich frühzeitig um seine Haut kümmern.

FOTO: SABINE RÜBENSAAT

Seren sind hoch konzentrierte Wirkstoffe, die meist in flüssiger Form auf die Haut aufgebracht werden. Sie stellen einen zusätzlichen „Wirkstoffkick" dar, den man als Kur über einen gewissen Zeitraum oder nach Bedarf einsetzt. Das Serum sollte stets nach der Reinigung angewendet und einmassiert werden. Danach kann man eine Tages- oder Nachtcreme auftragen.

Kosmetik hat viel mit Psychologie und Wohlbefinden zu tun. Wer mit seiner „Cremewahl" zufrieden ist, wirkt ohnehin entspannter und somit auch schöner auf seine Mitmenschen.

ALEXANDRA NÜSKE

Inga H. aus W.: *Warum empfiehlt mir meine Kosmetikerin eigentlich zusätzlich zu meiner Tagescreme eine Augenpflege?*

Die Haut der Augenumgebung ist dreimal so dünn wie andere Partien des Gesichtes, weil ihr das Unterhautfettzellengewebe und das feste Bindegewebe fehlen. Deshalb neigt sie schon ab dem 20. Lebensjahr zu Trockenheit und Mimikfältchen. Abgesehen von der natürlichen Alterung, wird dies noch durch psychische Faktoren, Länge des Schlafes, anstrengende Bildschirmarbeit, starke Sonneneinwirkung und vor allem durch unausgewogene Ernährung befördert. Alles in allem verlangt die Haut rund ums Auge nach guter Basispflege und bestverträglichen Wirkstoffen sowie Präventivmaßnahmen, damit Mimikfältchen, Augenringe, nachlassende Spannkraft ausgeglichen oder so lange wie möglich hinausgezögert werden. Deshalb sollte man auf eine Augenpflege, die morgens und abends aufgetragen wird, nicht verzichten. Zusätzlich tut einmal wöchentlich eine Augenmaske gut. Sollten Sie zu Wasseransammlungen in dieser Region neigen, empfehle ich ein Augengel oder -cremegel, da dies noch leichter einen schnelleren Abtransport der Flüssigkeit garantiert. Um den Augenmuskel zu stärken, ist eine spezielle Übung sinnvoll. Damit wird die Augenumgebung glatter, straffer und flacher, und das dauerhaft: Drücken Sie mit zwei Fingern gegen die Schläfe. Dann öffnen und schließen Sie die Augen kräftig. Führen Sie diese Übung jeden Abend etwa zehnmal aus. ML

Aromatherapie für zu Hause

So können Sie mit einfachen Mitteln aus Ihrem Zuhause ein kleines Aromatherapie-Zentrum machen. Aromatherapie heißt nichts anderes als „Behandlungsmethode, die Aromen verwendet". Aromatische Substanzen werden durch Destillation aus den verschiedensten Pflanzen gewonnen. Üblicherweise werden sie in öliger Form angeboten – auch ätherisches Öl genannt. Die Aromen werden entweder inhaliert, als Massageöl oder Badezusatz verwendet respektive eingenommen.

Ein paar Einsatzmöglichkeiten (vielleicht auch einmal eine Alternative zur herkömmlichen Tablette):

Sonnenbrand:	Eine Zerstäuberflasche mit lauwarmem Wasser füllen und einige Tropfen Lavendelöl dazugeben. Das bringt sofort Erleichterung bei Verbrennungen.
Der Frischekick am Morgen:	Ein nicht zu heißes Bad mit ein paar Tropfen Rosmarinöl wirkt Wunder.
Innere Unruhe:	Geranienöl, als Badezusatz oder auf ein Taschentuch geträufelt und eingeatmet, wirkt ausgleichend.
Muskelkater:	10 Tropfen Wacholderöl, 7 Tropfen Lavendelöl und 8 Tropfen Rosmarinöl mit 50 ml pflanzlichem Öl mischen und die betroffenen Stellen massieren.
Unreine Haut:	Vereinzelte Unreinheiten kann man gut mit direktem Auftupfen von Teebaumöl bekämpfen.

ALEXANDRA NÜSKE