

Luise Hakasi

# Beauty-Tipps von Kopf bis Fuß

Ratgeber

**BookRix**

## **Jung bleiben mit typgerechter Hautpflege**

Verschieben Sie dies nicht auf später; JETZT müssen Sie damit anfangen. Gesicht, Körper und Hände müssen täglich gereinigt und gepflegt werden, damit Altersspuren so lange wie möglich hinausgezögert werden können. Gerade um Augen und Mund bilden sich schnell sichtbare und unschöne Trockenheitsfältchen; UV-Strahlung (zu viel Sonne), Luftverschmutzung, Rauch und Stress fordern ebenfalls ihr Tribut.

Was in jungen Jahren gut gepflegt wird, zeigt sich im Alter bestens konserviert; Nacheffekte nennen dies die Experten. Haut muss ebenfalls richtig von innen heraus versorgt werden, sprich: eine natürliche, ballaststoffreiche Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralien ist erforderlich. Sportliche Betätigung (Minimum zweimal bis dreimal pro Woche mindestens 20 oder 30 Minuten) hält Körper und Geist fit.

### Gesichtspflege morgens und abends plus Zusatzpflege

Beginnen Sie jeden Morgen mit einer typgerechten Gesichtspflege: Reinigen mit Reinigungscreme, Reinigungslotion oder milder Gesichtsseife, Nachreinigung mit einem Gesichtswasser (Gesichtstonic) auf Wattebausch plus Gesichtspflegecreme. Einmal wöchentlich sollte ein Peeling (entfernt abgestorbene Hautschuppen) mit anschließender Gesichtsmaske (Tiefenpflege) erfolgen. Starkes Zerren und Reiben am Gesicht vermeiden. Schlafen auf dem Rücken macht weniger Falten als ein im Kopfkissen vergrabenes Gesicht.

### Typgerecht Hautpflege plus Sonnenschutz

Tagescremes besitzen idealerweise einen ausreichenden Sonnenschutzfilter. Nachtcremes (abends auftragen) dürfen etwas reichhaltiger sein, denn während der Nachtruhe ist die Haut in der Lage, Nähr- und Pflegestoffe noch besser aufzunehmen.

Zu einem gepflegten Gesicht gehören selbstverständlich ebenso gepflegte Zähne und ein dezentes, dem Typ angepasstes Make-up.

## Peeling – Superpflege für Gesicht und Körper

Auch Ihre Haut benötigt hin und wieder eine intensive Reinigung. Um tote Hautzellen zu entfernen kann grobes Salz mit Mandelöl gemischt werden. Resultat: Streichelweiche Körperhaut.

### Peeling für Körper und Gesicht

Ein Esslöffel Mehl, ein Esslöffel Majorantee, ein Esslöffel Kurkuma (antiseptisch, tonifizierend), ein Esslöffel pulverisierte Rosenblätter, ein Esslöffel Flüssigkeit (Milch bei trockener Haut, Kräutertee bei normaler Haut, Joghurt bei fettiger Haut). Alle Zutaten zu einer cremigen Paste vermischen, Gesicht und Körper sanft damit massieren. Mit Wasser abspülen und eincremen.

### Körperpeeling

Drei Esslöffel Mohnsamen, ein Becher Naturjoghurt, ein Esslöffel Avocadoöl, 3 Tropfen Pfefferminzöl (entzündungshemmend, beruhigend, heilend), 5 Tropfen Lavendelöl (regt Zellbildung an), 1 Tropfen Kamilleöl (entzündungshemmend). Alle Zutaten zu einer cremigen Paste vermischen und mit kreisenden Bewegungen auf dem feuchten Körper massieren. Mit Wasser abspülen und eincremen.

### Honigpeeling für die Hände

Ein Esslöffel Honig, zwei Esslöffel grobes Salz, ein Bund frischer Thymian, ein Bund frische Minze. Alle Zutaten in einem Porzellantopf vermischen; dabei lösen sich die Blätter von den Kräuterstängeln ab. Mit dieser Paste die Hände einige Minuten auf Oberseite und Unterseite massieren, danach gut waschen und eincremen oder noch schnell die nachfolgende Handmaske ausprobieren.

### Händemaske.

Ein Becher Naturjoghurt, ein Esslöffel Milchpulver, ein Esslöffel Mandelöl, ein Tropfen Lavendelöl (regenerierend), ein Tropfen Palmarosa (antiseptisch, stimulierend). Alle Zutaten vermischen, auf die Handrücken auftragen, zehn Minuten einwirken lassen und mit viel lauwarmem Wasser abspülen. Eincremen.

## Fehler bei der Hautpflege

Fehler bei der Hauptpflege müssen nicht sein. Sie können in Hautschäden und vorzeitiger Alterung resultieren. Scheinbar kleine Fehler summieren sich und lassen Haut und Körper frühzeitig altern. Hier die häufigsten Fehler und wie man sie behebt.

Rauchen hat Auswirkungen auf den gesamten Körper inklusive der Haut. Normalerweise haben Raucher eine fahle, gelbliche oder graustichige Haut, trocken und zu Falten neigend.

Nachgewiesen ist, dass 90 % aller Falten durch Sonneneinwirkung entstehen. Tragen Sie daher Sonnenschutz, Hautcremes und Makeup mit Lichtschutz. Tragen Sie den Sonnenschutz mindestens 15 Minuten vorher auf, bevor Sie aus dem Haus gehen und cremen Sie im Laufe des Tages nach.

Besonders die zarte Haut um die Augenregion ist empfindlich. Schützen Sie sich mit großen Sonnenbrillen oder einem Sonnengut. Eine gute Sonnenbrille bietet mehr als 95 % UV-Schutz und darf auch an bewölkten Tagen getragen werden. Nur so können Sie blinzelfrei in die Sonne schauen.

Damit die Körperhaut gesund, straff und jugendlich aussehen kann, wird Durchblutung und Zirkulation benötigt. Körperliche Übungen verstärken den Blutfluss in den Blutgefäßen und bringen Sauerstoff sowie Nährstoffe in die Körperzellen. 30 Minuten aerobe Aktivität drei oder vier Mal pro Woche werden wünschenswert. Zusätzliche Dehnübungen straffen das Gewebe und erhöhen den Muskeltonus.

Ausreichend Schlaf ist essenziell für die Schönheit; das wussten bereits unsere Großmütter. Augenringe, schlaffe Haut und Falten können ebenfalls durch Schlafmangel oder falsche Schlafgewohnheiten entstehen. Achten Sie auf eine bequeme Schlafposition.

Wunderprodukte existieren nicht, auch wenn die Werbung immer wieder versucht, uns dies vorzugaukeln. Kollagenhaltige Produkte, Retinol, Salicylsäure oder andere Anti-Aging-Produkte benötigen mindestens 28 Tage (normaler Lebenszyklus der Haut), bis eine entsprechende Wirkung diagnostiziert werden kann, so Dermatologen.

## So sieht Ihre Haut jünger aus

Forschungen beweisen ganz klar, dass eine Körper-Schönheits-Verbindung besteht, die sogenannte Mind-Beauty-Connection. Um Ihre Haut außen zu beleben, müssen Sie auch von innen heraus strahlen; nur dann werden Sie Ihr Erscheinungsbild um Jahre verjüngern können, entspannt, erfrischend, erneuert und strahlend aussehen.

### Vereinfachen Sie Ihre tägliche Schönheitsroutine

Experten sagen, Überpflege (Overtreating) mit mehreren Produkten sei eines der häufigsten Probleme. Dermatologen raten deshalb, die „Sammlung“ nur auf wenige Elemente zu beschränken: einen leichten Gesichtereiniger für die tägliche Reinigung, zwei gute Feuchtigkeitscremes (eine mit Sonnenschutzfaktor für den Tag, die zweite für die Nacht) sowie ein Peeling, welche zweimal oder dreimal pro Woche durchgeführt werden sollte.

Waschen Sie morgens Ihr Gesicht gründlich aber sanft mit den Händen und tragen Sie die Feuchtigkeitscreme auf die noch feuchte (!) Haut auf; lassen Sie sie vor dem Auftragen des Make-up ein wenig einziehen. Abends waschen Sie das Gesicht etwas länger, um sicherzustellen, dass alle Make-up-Rückstand und der Schmutz des Tages wirklich entfernt werden; danach ebenfalls Feuchtigkeitscreme auftragen. Für Ihren Schönheitsschlaf benötigen Sie laut Experten 8 Stunden Schlaf pro Nacht. Das bedeutet, wenn Sie um 6 Uhr aufstehen müssen, sollten Sie vor 22 Uhr im Bett sein!

### Jünger aussehen

Zum Stressabbau helfen auch Atemübungen, die mindestens zweimal täglich (8 Tage lang) durchgeführt werden sollten. Dies beruhigt und bringt mehr Sauerstoff in den Körper. Vielleicht auch etwas Musik, ein Buch. Ach ja: Gönnen Sie sich auch mal eine Spa-Behandlung! Ersatzweise können Sie zu Hause ein luxuriöses Milchbad machen (1 Liter Vollmilch in das warme Bad, 20 Minuten baden). Grüner Tee, der Flavonoide enthält, wirkt laut Hautexperten ebenfalls Wunder. Bei der Ernährung wird geraten, raffinierte Zucker und Natronsalze (Käse, Fleisch) möglichst zu vermeiden; sie stören das Gleichgewicht der Haut. Hautschützend wirken Orangen, Tomaten, Melone, Thunfisch und Lachs.

Von Vorteil sind psychische Aktivitäten, mindestens 30 Minuten täglich; auch sie sorgen für eine jünger aussehende Haut. Es spielt dabei keine Rolle, ob Sie radeln, schwimmen, ins Fitness Studio gehen, zu Hause Gymnastik machen oder Frisbee im Park spielen.

Verbringen Sie Zeit mit Freunden, lachen Sie, lassen Sie sich inspirieren. Positive Gedanken halten Herz, Körper, Geist und Haut jung. Entspannen Sie sich, meditieren Sie, fokussieren Sie nach innen.