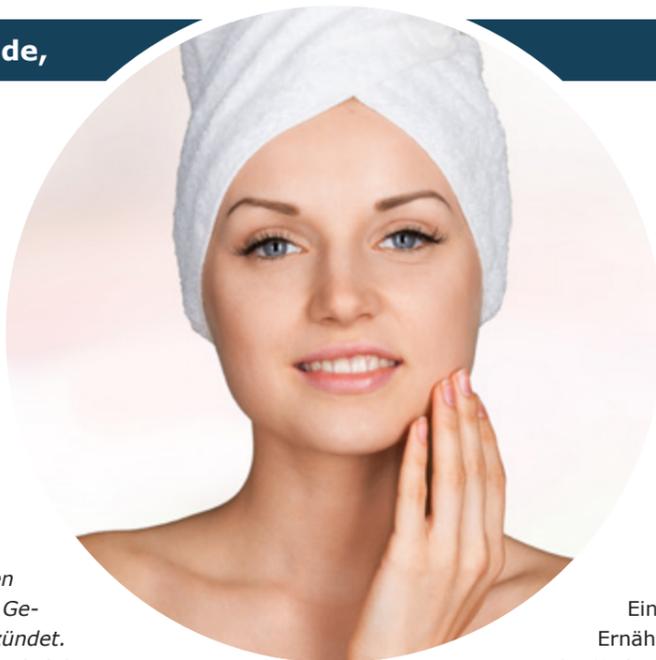


Reine Haut

Liebe Beauty-Freunde,

unsere Haut ist von Millionen von Poren überzogen, die unter anderem dafür zuständig sind, den überflüssigen, von der Haut produzierten Talg abzutransportieren. Verstopfen die Poren, z.B. durch Hautschuppen, die sich auf ihnen ablagern, dann kann dieser natürliche Mechanismus nicht mehr funktionieren. Die Folge? Der Talg sammelt sich in der verstopften Pore. Werden die Talgansammlungen immer mehr, erhöht sich die Gefahr, dass sich das Ganze entzündet. Das ruft schmerzhafte Eiterpickel hervor. Soweit erst einmal die Theorie. Aber um die ganze Sache richtig angehen zu können, sollten wir uns erst einmal ansehen, welche Arten von Pickel es denn eigentlich gibt.



Gerade unsere Haut, das größte Organ, ist sehr sensibel für allerlei Einflüsse, egal ob sie von außen oder von innen kommen. Sie ist sozusagen der Spiegel unserer selbst. Aber das soll keinesfalls entmutigen. Wir müssen nur lernen, die Zeichen unseres Körpers zu deuten. Hierzu sollten wir uns die Ursachen anschauen, aus denen Hautunreinheiten entstehen können.

Ein erster wichtiger Punkt ist die Ernährung. „Du bist, was du isst“, heißt das Sprichwort und so weit ist das gar nicht hergeholt. Eine zu fette und vitaminarme Ernährung kann sich im Hautbild widerspiegeln. Vielmehr sollte auf eine Ernährung geachtet werden, die reich an Vitaminen und Ballaststoffen ist und ausreichend Abwechslung bietet. Das wird Ihnen nicht nur Ihre Haut danken. Eine weitere Voraussetzung für eine reine Haut ist zudem der Verzicht auf übermäßigen Konsum von Alkohol und Nikotin.

An zweiter Stelle stehen Stress und seelische Belastung. Wie wär's mit einer guten Tasse Tee und einer Entspannungsübung oder einem Spaziergang im Wald? Das schafft meistens schon Abhilfe und Sie fühlen sich anschließend besser.

Körperhygiene ist das A und O

Neben der seelischen muss natürlich auf ausreichend körperliche Hygiene geachtet werden. Das Gesicht sollte mindestens zwei Mal am Tag mit einem sanften Reinigungsmittel gesäubert werden. Das entfernt Unreinheiten wie abgestorbene Hautschuppen und Bakterien auf der Haut. Sie beugen so einer Verstopfung der Poren am besten vor.

Generell sollte aber jede Irritation der Haut vermieden werden. Viele kennen das Problem der Pickel nicht nur aus dem Gesicht sondern auch von den restlichen Partien des Körpers. Es sollte darauf geachtet werden, keine zu enge Kleidung zu tragen, damit für ausreichend Belüftung gesorgt ist. Die Schweißproduktion und Reibung der Kleidung auf der Haut fördern das Entstehen von Hautunreinheiten.

Erscheinungsformen der lästigen Begleiter

Man kann hauptsächlich zwischen oberflächlichen Pickeln und Pickeln die sich unter der Haut befinden unterscheiden. Pickel unter der Haut sind ein besonderer Fall. Sie haben keine Öffnung nach außen und folglich besteht die Gefahr, dass sich Eiter unter der Haut verteilt, werden sie falsch ausgedrückt. Hier sollte immer eine fachkundige Kosmetikerin oder ein Hautarzt aufgesucht werden. Oberflächliche Hautunreinheiten reichen von harmlosen Mitessern über vereinzelte Entzündungen bis hin zu großflächig ausgebreiteten Entzündungen. Man unterscheidet darüber hinaus Blackheads und Whiteheads. Bei ersteren handelt es sich um verunreinigte Poren, einem sehr frühen Stadium. Bildet sich eine weiße Spitze auf dem Pickel, dann hat sich bereits Eiter angesammelt, was sich schnell zu einer Entzündung der betroffenen Stelle entwickeln kann. Je nachdem wie weit das Stadium fortgeschritten ist, kann zu einer Selbstbehandlung übergegangen werden. Sie sollten dabei aber sehr vorsichtig sein; es kann sonst zu unschöner Narbenbildung und tief gehenden Hautirritationen kommen.

Die Ursachen verstehen

Wie alle Unregelmäßigkeiten im Körper sind auch Pickel ein Anzeichen für einen Vorgang, der irgendwo im Körper vor sich geht.

Aber wie alles in unserem Körper, wird auch die Talgproduktion in erster Linie durch unsere Hormone gesteuert. Viele kennen das aus der Pubertät. Doch auch im restlichen Teil unseres Lebens kommt es immer wieder zu hormonellen Umstellungen. Sei es durch äußere Einflüsse wie Medikamente oder innere Prozesse wie z.B. der Menopause oder dem monatlichen Zyklus der Frau.

Als letztes seien hier Medikamente, Kosmetika und andere Stoffe wie Waschmittel genannt, die zu Hautirritationen und Unverträglichkeiten führen können. Die Haut als ein solch empfindliches Organ reagiert sensibel auf extreme Umstellungen und Einflüsse. Auch Lebensmittelunverträglichkeiten sind eine häufige Ursache von Hautproblemen. Ihr Hautarzt kann aber hierzu entsprechende Tests mit Ihnen durchführen. Und oftmals bringt schon eine Vermeidung der entsprechenden Mittel erhebliche Besserung.

Herkömmliche Therapien

Je nach dem Schweregrad der unangenehmen Pickel gibt es auch verschiedene Behandlungsmethoden. Zuerst sollten Sie Ihren Kosmetikbeutel genau durchsehen. Die meisten Kosmetika enthalten eine Reihe von Inhaltsstoffen, die Unverträglichkeiten auslösen können. Nehmen Sie ihn doch einfach mal zur Hand, schütten alles auf den Tisch und durchforsten Sie Ihre Cremes, Peelings und Seifen. Sollte auch nur einer der hier aufgeführten Inhaltsstoffe irgendwo vorkommen, dann weg damit.

Deutsche Bezeichnung – Englische Bezeichnung

Butylstearat – Butyl Stearate
 Hexylenglycol – Hexyne Glycol
 Isopropylmyristat – Isopropyl Myristate
 Na-Laurylsulfat – Sodium Lauryl Sulfate
 Polyethylenglycol 300 – PEG-12
 Sesamöl – Sesamum Indicum
 Stearinsäure – Stearic Acid
 Cetylalkohol – Cetyl Alcohol
 Lanolin – Lanolin
 Schwefel – Sulfur



Alltagsfehler und nützliche Tipps

Hat man einmal damit angefangen, kann man fast nicht mehr damit aufhören.

Hat man einen Mitesser entdeckt, muss man ständig daran kratzen und quetschen, weil er störend ist und möglichst schnell weg soll. Aber durch Kratzen und Quetschen wird die Haut nur noch mehr gereizt und zusätzliche Verunreinigungen werden in die Poren gebracht. Diese können schließlich Infektionen verursachen. Auch was die Pflege betrifft, hilft viel nicht immer viel.

Durch ein übermäßiges und zu aggressives Waschen nehmen Sie Ihrer Haut die Möglichkeit sich ausreichend zu regenerieren. Zusätzlich wird die Haut auch hier unnötig gereizt und irritiert. Und eine ganz

wichtige Sache bei Pickeln im Gesicht ist, sich nicht ständig ins Gesicht zu fassen. Es sind meist Bewegungen, die nicht einmal bewusst ausgeführt werden, wenn man überlegt oder in eine verlegene Situation kommt. Doch dadurch werden viele Bakterien von Ihren Händen in Ihr Gesicht gebracht. Wissenschaftler sprechen von ca. 150 verschiedenen Bakterienarten, die sich ständig auf unseren Händen befinden.

Ein Geheimtipp von mir

Mein Geheimtipp ist ein Dampfbad aus Kamille und Teebaumöl, welches pflegend und beruhigend auf die Haut wirkt und gleichzeitig auch Ihre Seele entspannt. Ein selbst gemachtes Peeling sollten Sie unbedingt einmal ausprobieren. Es zeigt seine Wirkung ganz ohne chemische Zusätze und Konservierungsstoffe, was keinerlei Belastung für Ihre Haut darstellt. Für ein wohltuendes Avocado-Honig-Peeling mischen Sie einfach 1/2 Avocado, 1EL Honig, 1EL Zitrone und 1EL Meersalz. Tragen Sie anschließend die Paste vorsichtig auf die betroffenen Hautstellen auf und massieren Sie sie sanft ein. Nach einer kurzen Einwirkzeit einfach mit Wasser abwaschen.

Bei weiteren Fragen erreichen Sie uns jederzeit in unserem Kosmetik-Institut-Clausing in Keltern. Wir führen eine kostenfreie Hautanalyse durch und haben ein großes Sortiment an Naturkosmetik.

Bleiben Sie gesund,
 Ihre Janine Buri,
 staatlich anerkannte Kosmetikerin

KOSMETIK
 INSTITUT
 — CLAUSING —

Poststr. 31c • 75210 Keltern-Dietlingen
 Telefon: 07236 2478858
 www.kosmetik-keltern.de

Behandlungstermine nach Vereinbarung