

Beauty EXPERTEN-TIPP

Entstressen Sie Haut und Haare

Hektik im Alltag, Ärger im Privatleben, falsche Ernährung etc. führen oft zu stumpfer, fahler Haut und glanzlosen, porösen, dünner werdenden Haaren. Machen Sie dem Stress ein Ende und genießen Sie ein paar kleine Pflegemomente – Ihre Haut und Ihr Haar werden es Ihnen danken!

„Die Haut ist ein Spiegelbild der Seele“, heißt es. Und so ist es nicht verwunderlich, dass jeder Mensch durch diesen Spiegel mitteilt, wie es um ihn steht. Viele Haut- und Haarprobleme liegen in der Tiefe eines jeden und ein zusätzliches Wirken äußerer Stressfaktoren, wie z. B. starke Sonnenbestrahlung, Luftverschmutzung und kalkhaltiges Wasser, führen zu echten Mangelerscheinungen und Hilferufen unserer Haut und Haare.

Dabei ist es so einfach, Haut und Haare zu stärken, zu kräftigen und somit zu unserem schönen Spiegelbild der Seele zurück zu verwandeln. Und dies unabhängig von der Jahreszeit, denn ist man früher davon ausgegangen, dass die kalte Winterluft draußen und die warme Kamin- und/oder Heizungsluft drinnen zu stärkeren Schädigungen der Haut führt, weiß man heute, dass die sommerliche UV-Strahlung genauso reizend und austrocknend, aber vor allem zellschädigend ist.

Was also tun? Verzichten Sie auf die Reinigung der Haut mit Seife und Wasser. Die Haut

ist leicht säurehaltig, während Seife alkalisch ist und den natürlichen Säureschutzmantel der Haut zerstört. Ein Reinigungsprodukt auf Öl-basis ist ideal für alle Hauttypen und entfernt zudem Make-up gründlich. Verwenden Sie immer ein mildes, alkoholfreies Gesichtswasser. Die wichtigste Funktion eines Gesichtswassers ist es, die Haut am Ende der Reinigung von Kalkrückständen aus dem Leitungswasser zu befreien. Diese Rückstände sorgen ansonsten für eine dauerhafte Austrocknung der Haut und bilden eine Barriere für die Inhaltsstoffe aus Hautpflegecremes. Blütenwasser ist eine echte Alternative zu handelsüblichem Gesichtswasser. Hamamelis ist ideal gegen fettige Problemhaut, Rosengesichtswasser gut geeignet für die trockene und Kamillengesichtswasser sowohl für die normale als auch die empfindliche Haut.

Verwenden Sie Öle als „Booster“ für Ihre Hautcreme. Wildrosenöl eignet sich besonders bei trockener, schuppiger, leicht unreiner Haut. Das Öl der Nachtkerze enthält Linolsäure, eine essenzielle Fettsäure, die unsere Hautzellen stärkt und den Feuchtigkeitsgehalt der Haut vergrößert. Als echter Tausendsassa beruhigt Nachtkerzenöl empfindliche und gerötete Haut.

Trinken Sie grünen Tee. Er ist ein natürlicher Lieferant von Antioxidantien, die das Immun-



system stärken und den Abwehrmechanismus der Haut gegen sogenannte Freie Radikale schützen. Grüner Tee wirkt stärker als die Vitamine C oder E.

Kräftigen Sie Ihre Haare, indem Sie den Waschvorgang immer mit einem kurzen, kalten Spülen mit klarem Wasser beenden. Die äußere Schuppenschicht legt sich wieder richtig an und die Haare bekommen einen natürlichen Glanz. Außerdem sorgt eine kleine Abkühlung für einen klaren und wachen Kopf.

Verwenden Sie Shampoos mit Pflegeölen, wie z. B. Jojoba- und Arganöl, oder auf Seifenkrautbasis. Diese Inhaltsstoffe sorgen schon bei der Reinigung für eine ausreichende Aufbaupflege und schützen das Haar vor Schädigungen, wie heißer Fönluft oder dem Glätten durch Glätteisen.

Bürsten Sie Ihr Haar vor jeder Haarwäsche kräftig durch, um Rückstände von Stylingpro-



dukten auszubürsten. Verwenden Sie hierbei Naturhaarbürsten oder Bürsten aus Olivenholz, um die Haarstruktur zu schonen und für eine gute Durchblutung der Kopfhaut durch gleichzeitige Massage zu sorgen.

Mein Tipp für seidenweiche Sommerhaut, die sich sehen lassen kann: Nehmen Sie ein schönes Hautpflegeöl, z. B. Mandel- oder Avocadoöl, und mischen es nach Belieben mit ein wenig Hartweizengries zu einem Peeling. Massieren Sie vor dem Duschen Arme, Knie, Ellenbogen und den restlichen Körper damit ein. Erleben Sie, wie dieses natürliche, effektive Ganzkörperpeeling für eine strahlende und gepflegte Wohlfühlhaut sorgt.

Mit diesen einfachen, aber effektiven Tipps kommen auch Ihre Haut und Ihre Haare entstresst durch den Sommer!



Björn Donner

Beauty-Coach, Hairstylist, Visagist,
Kosmetiker, Farb- und Stilberater
info@bjoern-donner.de