



Björn Donner

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

Beauty-TIPP

Grünes Gold: Oliven

Wertvolle Fettsäuren, kraftvolle Antioxidantien: Als Helfer haben Oliven viel zu bieten. Ich verrate Ihnen, warum die kleinen Früchtchen Haut und Haare besonders intensiv verwöhnen.

Als „Geschenk der Götter“ bezeichnet eine griechische Sage die Olive. Seit der Antike wird die mediterrane Pflanze als Symbol für Frieden und Fruchtbarkeit verehrt, und ihr Öl als wertvolles Schönheitselixier geschätzt. Das „grüne Gold“ ähnelt vom Aufbau her unseren hauteigenen Lipiden (Fetten). Deshalb kann es nicht nur Feuchtigkeit spenden, sondern diese auch tief in der Haut binden. Und da es sich gut in den natürlichen Hydrolipidfilm einfügt, löst es nur sehr selten Allergien aus.

Ein weiterer Pluspunkt: Hochwertiges kalt gepresstes Olivenöl besteht zu 85 % aus essenziellen Fettsäuren, an denen es trockener Haut meist mangelt. Diese Fettsäuren – speziell die Linolsäure – sind notwendig für den

Aufbau der Barriere, die unsere Haut vor dem Austrocknen bewahrt.

Vor allem aber ist die Olive eines: ein echtes Anti-Aging-Kraftpaket! Ihr Öl ist reich an pflanzlichen Antioxidantien, also starken Radikalfängern, welche die Zellen schützen und den Alterungsprozess der Haut verlangsamten können.

Die Blätter der Olive enthalten ebenfalls große Mengen an Antioxidantien (z.B. Oleuropein). Diese schützen den Baum vor Insektenschäden und machen ihn widerstandsfähig. In Cremes und Seren beugen sie der Zellschädigung vor, fördern die Kollagensynthese und können für festeres Bindegewebe sorgen. Ein weiterer wichtiger Grundstoff für die Elastin-Kollagen-Produktion, die Aminosäure Tyrosol, steckt in der Olivenfrucht. Ja, selbst die Kerne werden von der Kosmetikindustrie genutzt: Zu Pulver gerieben sind sie ein natürlicher Bestandteil in mechanischen Peelings.

Sprödes oder strapaziertes Haar? Auch hierfür ist die Olive ein Geheimtipp. Pflege-Shampoos oder Conditioner mit kalt gepresstem Olivenöl spenden viel Feuchtigkeit, schützen gegen Hitze und UV-Strahlung. Selbst kaputten Spitzen kann das Multitalent helfen: Bruchstellen werden gefestigt, die Haarfaser wird regeneriert. Das Haar sieht wieder frisch und gesund aus, hat mehr Kraft und Geschmeidigkeit.

Besonders intensiv entfaltet Olivenöl seine Wirkung in Form einer Haarmaske: Diese wird in Kopfhaut und Haare einmassiert und mit einem Handtuch bedeckt. Mindestens 30 Minuten einwirken lassen oder am besten über Nacht.

Herzlichst,

