

E-BOOK

JÜNGERE HAUT UND WENIGER FALTEN



HAFTUNGSAUSSCHLUßKLAUSEL

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein. Mißachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser diese eBooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Insbesondere beim Thema natürliche und/oder diätetische Nahrungsergänzungen die zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten dienen (insbesondere die nichtrezeptpflichtigen Nahrungsergänzungen), möchten wir Sie ausdrücklich bitten, sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker zu informieren.

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder Ähnliches zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright© 2006 Alle Rechte vorbehalten

Jüngere Haut und weniger Falten

INHALTSVERZEICHNIS

Wie und warum die Haut altert
Erkennen Sie Ihren Hauttyp
Die Behandlung fettiger Haut
Die Behandlung trockener Haut
Das Doppelproblem: Mischhaut
Wie Sie Ihre Haut schützen können
Die Sonne und Ihre Haut
Hautcremes und Falten
Gute Ernährung und Ihr Teint
Wie freie Radikale den Hautzellen schaden
Hautpflege und Vitamin C
Ist Dermabrasion für Ihre Haut geeignet?
Chemische Hautpeelings
Hautpflege von innen
Lifting und andere Hautoperationen

Wie und warum die Haut altert

Seit Menschengedenken war es stets das Bestreben vieler, sich ihr jugendliches Aussehen zu bewahren, selbst wenn es sie viel Geld und Mühe kostete. Und daran hat sich bis heute nichts geändert. Mehr denn je schießen heutzutage Techniken, Methoden und Produkte, die das „jugendliche Strahlen“ erhalten sollen, überall wie Pilze aus dem Boden. Da die Alterung der Haut das deutlichste Anzeichen für das Älterwerden darstellt, werden Milliarden von Euro für Anti-Aging-Produkte und – Dienstleistungen in der Hoffnung ausgegeben, dadurch deren Einsetzen hinauszuzögern.

Leider waren und sind viele heutzutage falsch informiert darüber, wie und warum die Haut altert, was eben diese Menschen dazu verleitet, Produkte zu erwerben, die lediglich kurzlebige, wenn nicht gar erfolglose und enttäuschende Resultate zeigen.

Daher ist es nur klug, zu wissen, wie genau sich die Haut im Laufe der Zeit verändert. Ein besseres Verständnis des Wie und Warum der Hautalterung kann Ihnen dabei helfen, die richtigen Gewohnheiten und Behandlungsweisen zu entwickeln, um sich ein möglichst jugendliches Aussehen über einen möglichst langen Zeitraum zu bewahren.

Zunächst einmal gibt es zwei Arten der Hautalterung, nämlich die intrinsische (biologische) Alterung, verursacht von Faktoren im eigenen Körper wie z.B. genetischer Veranlagung und körperlicher Kondition, und die extrinsische (umweltbedingte) Alterung, verursacht von Faktoren außerhalb des Körpers, wie z.B. Sonneneinstrahlung und Lebensstil.

Intrinsische (biologische) Alterung

Älterwerden ist ein natürlicher Prozeß, und unsere Gene bestimmen, wie dieser Prozeß durchlaufen wird. Für manche kann der Alterungsprozeß früher oder später einsetzen als für die Mehrheit der Menschen. Im Durchschnitt beginnen sich Zeichen der Hautalterung ab Mitte 20 zu zeigen.

Wenn man älter wird, beginnt die Fähigkeit der Haut, ihre Form wiederzugewinnen (die Elastizität), nachzulassen. Das liegt daran, daß die Hautzellen sich nicht mehr so schnell wie früher regenerieren – das Ergebnis ist eine zähere, ältere Haut. Obwohl der biologische Alterungsprozeß in den Zwanzigern beginnt, dauert es jedoch noch etwa zwei Jahrzehnte, bis sich die typischen Anzeichen wie Runzeln und schlaffes Gewebe zeigen.

Andere Anzeichen der Hautalterung sind das Dünnwerden der Haut, der Verlust der Festigkeit, trockene Haut sowie eine verminderte Schweißabsonderung, die eine richtige Abkühlung des Körpers verhindert.

Extrinsische (umweltbedingte) Alterung

Abgesehen von den Genen beschleunigen auch noch andere Faktoren die Hautalterung. Lebensstil und Gewohnheiten haben einen größeren Einfluß darauf, warum die Haut vorzeitig zu altern beginnt.

Sonneneinstrahlung

Bei dem gegenwärtigen Zustand unserer Atmosphäre durchdringt schädliche Sonneneinstrahlung in immer größerem Ausmaß die Ozonschicht, beschädigt die Haut und beeinträchtigt deren Regenerationsfähigkeit. Wird die Haut mehrere Minuten am Tag schädlicher UV-Strahlung ausgesetzt, so kommt es über einen längeren Zeitraum hinweg zu Hautveränderungen (Sommersprossen, Altersflecken, raue Haut). Ein schwerwiegenderes Symptom wäre das Ausbrechen von Hautkrebs. Dermatologen nennen diesen Effekt Fotoalterung. Dieser Begriff ist von der UV-Strahlung abgeleitet, welche die Produktion des für die Elastizität der Haut verantwortlichen Collagens herabsetzt.

Wie anfällig man für die Fotoalterung ist, hängt von der Anzahl der Hautpigmente sowie von der Häufigkeit und Dauer ab, mit der man die Haut der Sonnenstrahlung aussetzt. In Anbetracht dieser Faktoren zeigen hellhäutige Personen wie auch solche, die lange Zeiträume in der Sonne verbringen, deutlichere Anzeichen von Fotoalterung als Personen mit dunklerer Haut und/oder solche, die mehr Zeit im Schatten verbringen.

Gesichtsgymnastik

Ironischerweise ist gerade das, was früher zur Vorbeugung gegen Falten empfohlen wurde, eine der Ursachen eben jenes Effekts, den man dadurch zu vermeiden trachtet. Bei der Gesichtsgymnastik führen die Muskelbewegungen dazu, daß sich die Gesichtshaut in Falten und Runzeln legt. Wenn die Elastizität der Gesichtshaut nachläßt, beginnt die Haut jene Falten anzunehmen, die am häufigsten tiefe Furchen im Gesicht verursachen.

Rauchen

Zigarettenrauchen schadet dem Körper nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich. Beim Zustand der Haut ist diese Wirkung besonders ausgeprägt. Die Aufnahme von Nikotin verursacht Körperveränderungen, die neben anderen schädlichen Wirkungen auch die Zellteilung beschleunigen.

Es ist eine verbreitete Feststellung, daß Leute, die seit mindestens zehn Jahren rauchen, vergleichsweise älter wirken als Nichtraucher. Neben Falten wurde bei Rauchern auch eine Gelbverfärbung der Haut beobachtet. Die gute Nachricht ist jedoch, daß sich bei Leuten, die das Rauchen aufgegeben haben, schon kurz nach dem Aufhören deutliche Hautverbesserungen zeigen.

Die Anzeichen der Hautalterung zeigen sich früher oder später bei jedem. Man kann sich zwar aller Arten von Produkten und Dienstleistungen bedienen, doch bewirken diese letztlich nur eine Hinauszögerung der äußerlichen Symptome.

Die beste Lösung besteht somit vielleicht darin, den Alterungsprozeß zu verstehen und ihn nicht als Krankheit, sondern einfach als weitere Entwicklungsphase des Körpers zu betrachten – eine rezeptfreie und kostenlose Lösung.

Erkennen Sie Ihren Hauttyp

Wie bei allem anderen ist die Kenntnis des Zustandes der verschiedenen Körperteile der erste Schritt zu ihrer angemessenen Pflege. Bei der Haut ist das auch nicht anders. Ihren Hauttyp zu kennen, ist der Anfang davon, Ihrer Haut die richtige Behandlung zukommen zu lassen, um einen guten Hauttonus und –zustand zu erhalten.

Ihr Hauttyp ist eine allgemeine Beschreibung der Art und Weise, wie Ihre Haut sich anfühlt und verhält. Die verbreitetsten bei kommerziellen Pflegeprodukten verwendeten Typen sind normale, fettige, trockene und Mischhaut. Darüber hinaus gibt es noch unreine, sensible und sonnengeschädigte Haut.

So sehr diese Kategorien von Hauttypen auch die Auswahl von Pflegeprodukten erleichtern, sind sie doch nicht die beste Methode, um Ihre Haut auf einer Ebene kennen und verstehen zu lernen, die ihr wirklich hilft. Daran liegt es vermutlich, wenn Sie, obwohl Sie die „richtigen“ Pflegeprodukte für Ihren Hauttyp verwenden, trotzdem weiterhin entweder Trockenheit, Fettigkeit, Akne oder andere Probleme haben.

Wie kommt das? Zuerst müssen Sie sich klarmachen, daß Ihre Haut, wie jeder andere Körperteil, sich nie ständig auf genau die gleiche Weise verhält. Sie durchläuft alle möglichen Zustände, abhängig von einer Reihe von Faktoren, darunter Ihre genetische Veranlagung, Ihr Lebensstil und Ihre Gewohnheiten. Dazu kommt die Tatsache, daß die Probleme, die Sie haben, vielleicht nicht einfach nur das Ergebnis mangelhafter Pflege sind. In manchen Fällen können auch Hautkrankheiten der Grund sein.

Von jetzt an wäre es also ratsam, wenn Sie vergessen würden, was Frauenzeitschriften, Kosmetikverkäufer/innen und Typberater/innen Ihnen über die vier Hauttypen erzählen. Es ist an der Zeit, sich unter die Oberfläche zu begeben und wirklich herauszufinden, was es mit Ihrer Haut auf sich hat.

Als erstes sollten Sie die Faktoren kennenlernen, die Ihren Hauttyp beeinflussen. Das kann knifflig werden, da beinahe alles Ihre Haut und den Zustand, in dem sie sich befindet, beeinflussen kann. Ihr Gesicht anzusehen und zu befühlen, reicht nicht aus, um Ihren Hauttyp zu bestimmen. Um eine effektive Beurteilung Ihrer Haut vornehmen zu können, sollten Sie daher folgendes berücksichtigen.

Die erste Gruppe von Faktoren, die Ihre Haut beeinflussen, sind diejenigen, die sich in Ihrem eigenen Körper befinden. Die von der Entwicklung Ihres Körpers ausgelösten Hormonveränderungen beeinflussen Ihre Haut in gewaltigem Ausmaß. Bei Frauen kann der Menstruationszyklus drastische Hautveränderungen verursachen. Gleiches gilt für die Schwangerschaftszeit und die Wechseljahre. Auch Männer sind diesen Einflüssen ausgesetzt, besonders in der Pubertätsphase, wenn die Hormone den Körper zum Wachstum veranlassen.

Auch Ihre Gene beeinflussen die Veranlagung zu einem bestimmten Hauttyp, der charakteristisch für die Hauttypen Ihrer Eltern ist. Da aber deren Haut ebenso von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird, muß Ihr Hauttyp nicht unbedingt mit dem Ihrer Eltern übereinstimmen.

Lebensstil und Gewohnheiten beeinflussen ebenfalls die Haut, und wenn diese Einflüsse auch von außerhalb Ihres Körpers zu kommen scheinen,

so wird Ihr Körper und damit Ihre Haut doch von der Art und Weise, wie Sie täglichen Aktivitäten wie z.B. Ernährung, Sport, Rauch- und Trinkgewohnheiten nachgehen, beeinflusst.

Weitere Einflüsse, die auf Ihre Haut einwirken, liegen ebenfalls außerhalb Ihres Körpers, z.B. Wetter- und Klimabedingungen sowie das von Ihnen gewählte Hautpflegeprogramm. Die klimatischen Bedingungen von Gegenden, in denen Sie lange Zeitabschnitte verbringen, beeinflussen die Reaktionen Ihres Körpers. In kalten Klimazonen ist trockene und sich schälende Haut verbreitet, während schwüle Gegenden starkes Schwitzen und eine hohe Fettproduktion hervorrufen.

Die von Ihnen gewählten Pflegeprodukte beeinflussen ebenfalls den Zustand Ihrer Haut. Die Anwendung von Cremes oder Feuchtigkeitsprodukten, die zu viele Weichmacher enthalten, ruft fettige Haut hervor, wogegen starke Reinigungsmittel und Rubbelcremes zu trockener, sensibler Haut führen.

Jetzt, da Sie wissen, wovon Ihre Haut beeinflusst wird, ist es Zeit, herauszufinden, in welchem Zustand sie sich befindet.

Zunächst einmal sollten Sie nicht versuchen, Ihren Hauttyp direkt nach dem Waschen zu bestimmen, und zwar deswegen, weil Ihre Haut auf das Wasser und die von Ihnen verwendeten Reinigungsmittel reagiert. Warten Sie damit bis 4 oder 5 Stunden nach dem Waschen. Das gibt Ihrer Haut Zeit, sich von der Reinigung zu erholen und ihre normale Aktivität wieder aufzunehmen. Tun Sie dies auch lieber an einem Tag, an dem Sie weder Make-up getragen noch irgendwelche Cremes verwendet haben, damit eine zutreffendere Beurteilung möglich ist.

Nehmen Sie ein Kosmetiktuch und drücken Sie es auf verschiedene Stellen Ihres Gesichts. Halten Sie das Kosmetiktuch dann gegen das Licht. Wenn Flecken zu sehen sind, haben Sie fettige Haut. Deshalb sollten Sie diese Prüfung nicht vornehmen, wenn Sie vorher Make-up getragen oder Cremes verwendet haben, da das Fett dann von diesen Substanzen herrühren könnte.

Wenn der Großteil Ihres Gesichts trocken erscheint, sich straff anfühlt und abgeschälte Hautteile zu sehen sind, haben Sie es mit trockener Haut zu tun. Wenn Sie andererseits aber bemerken, daß manche Gesichtsregionen sowohl fettig als auch trocken sind, dann haben Sie Mischhaut.

Jetzt, da Sie mit dem gegenwärtigen Fettigkeits- bzw. Trockenheitsgrad Ihrer Haut vertraut sind, müssen Sie in Erfahrung bringen, ob Sie eventuell an irgendeiner Hautkrankheit leiden.

Gibt es gerötete Bereiche um Ihre Nase und Wangen, mit roten Beulen und Hautunreinheiten, die aber keine Pickel sind? Sehen Sie feine Kapillarlinien auf der Oberfläche, die beim Berühren wehtun? Wenn ja, dann haben Sie vielleicht Rosacea. Stellen mit gereizter, trockener, rötlich bis weißer schuppiger und verkrusteter Haut um den Haaransatz, Augen, Nase und Wangen könnten von Schuppenflechte (Psoriasis) herrühren. In beiden Fällen sollten Sie einen Hautarzt konsultieren.

Mit diesen Beurteilungen entwickeln Sie ein effektiveres Hautpflegeprogramm, das Ihnen helfen wird, Ihre Haut gesund zu erhalten. Denken Sie jedoch daran, daß Ihr Hauttyp selbst bei der richtigen Auswahl und Anwendung von Pflegeprodukten nicht lange konstant bleiben wird. Im selben Maße, wie Ihr Körper sich entwickelt,

verändert sich auch Ihr Hauttyp. Es wird daher empfohlen, diese einfache Überprüfung alle 4 bis 6 Monate auszuführen.

Mit der angemessenen Aufmerksamkeit und Pflege können Sie Ihrer Haut die richtige Behandlung zukommen lassen, zu dem Zeitpunkt und in der Art und Weise, wie Ihre Haut es benötigt – was wesentlich wirksamer ist als jede Repair-Creme oder aufwendige Behandlung in irgendeiner Klinik.

Die Behandlung fettiger Haut

Ganz gleich, ob es sich um Teenager oder Erwachsene handelt, fettige Haut war schon immer der Fluch vieler Menschen. Niemand mag dieses fettige Gefühl und den Schmutz, der sich auf dem Gesicht ansammelt, ganz zu schweigen von dem Glänzen, das einen bei dem Gedanken, mit Blitzlicht fotografiert zu werden, zusammenzucken läßt. Doch es gibt eine Lösung für dieses Problem, und zwar eine viel einfachere und überraschend sanftere, als Sie vielleicht bisher angenommen haben.

Als erstes müssen Sie wissen, wodurch fettige Haut verursacht wird. Überaktive Talgdrüsen, welche Talg produzieren (ein natürliches Mittel, um die Haut geschmeidig und feucht zu halten) sind die Hauptschuldigen. Wenn sich zuviel Talg ansammelt, nimmt dieser eine dicke und schwere Beschaffenheit an, wodurch er sich fettig anfühlt. Unbehandelt wird fettige Haut zum Nährboden für übermäßiges Glänzen, Pickel und Hautunreinheiten.

Trotz der offenkundigen Nachteile dieses Zustandes hat er aber doch auch eine gute Seite. Haut mit aktiven Talgdrüsen neigt nämlich verglichen mit anderen Hauttypen weniger zu Faltenbildung und anderen

Alterserscheinungen. Das kommt daher, daß das Fett mehr Feuchtigkeit in der Haut speichert, wodurch sie geschmeidiger und elastischer wird, so daß sich weniger Falten bilden. Auch wenn Sie jetzt über die Fettigkeit Ihrer Haut jammern und klagen, könnte sich diese in 10 bis 15 Jahren als verborgene Segnung erweisen, wenn Sie heute die angemessene Pflege walten lassen.

Läßt man diesen Hauttyp jedoch unbehandelt, so führt das zu verstopften Poren, Mitessern und der Ansammlung toter Hautzellen, wodurch es schwierig wird, reine, gesunde Haut zu haben. Er verursacht auch einen gelblich wirkenden Teint und fördert das Auftreten von großen, sichtbaren Poren.

Vorläufig gibt es kein Wundermittel für die erfolgreiche Behandlung fettiger Haut. Geduld ist hier Ihr bestes Werkzeug, da das Problem nicht an der Oberfläche, sondern in Ihrem Körper angesiedelt ist. Der Erfolg läßt vielleicht eine Weile auf sich warten, und in manchen Fällen ist möglicherweise ärztliche Behandlung erforderlich. Meistens wird das Problem dann auch einfach nur unter Kontrolle gebracht und nie vollständig gelöst. Doch selbst dann wird sich der Zustand der Haut verbessern, und das Ziel, keine fettige, glänzende Haut mehr zu haben, wird näher rücken denn je.

Die erste Maßnahme bei der Behandlung fettiger Haut besteht darin, sich des überschüssigen Talgs auf Ihrem Gesicht zu entledigen, ohne Ihre Haut völlig auszutrocknen. Zu häufiges Waschen und „Entfetten“ kann die Dinge sogar verschlimmern, da die völlige Entfernung des Fettes aus Ihrer Haut Ihre Talgdrüsen dazu veranlassen wird, Überstunden einzulegen, um **mehr** Talg zu produzieren.

Die richtige und ausgewogene Methode besteht darin, die Haut mit einem sehr milden Reinigungsmittel oder Tensid zu säubern. Dieses sollte keine Öle oder andere „fettige“ Substanzen enthalten, welche die bereits bestehende Fettigkeit Ihrer Haut noch verstärken könnten. Diese Produktart entfernt das fettige Gefühl von zu viel Talg und beseitigt den Oberflächenschmutz, der sich aufgrund des Hautfetts angesammelt hat.

Einige Produkte enthalten geringe Mengen von AHA (Alpha-Hydrox-Säuren), die tote Hautzellen sanft von der Hautoberfläche entfernen und eine jüngere Hautschicht freilegen. Diese sollten Sie regelmäßig verwenden, um die erwünschten Ergebnisse zu erzielen. Tragen Sie danach eine **leichte** Feuchtigkeitslotion auf (keine Cremes und Öle, am besten wäre ein Produkt auf Wasserbasis), um die austrocknende Wirkung des Reinigungsmittels auszugleichen.

Verwenden Sie täglich ein mildes Adstringens oder Gesichtswasser, um das überschüssige Fett von Ihrem Gesicht zu entfernen. Vermeiden Sie die stärkeren Produkte auf Alkoholbasis. Selbst wenn Sie das Gefühl haben, daß diese mehr Fett aus Ihrem Gesicht entfernen, verhält es sich hier jedoch genau wie mit den Reinigungsmitteln: Sie regen tatsächlich eine stärkere Talgproduktion an, wenn Sie Ihr Gesicht völlig austrocknen.

Um verstopften Poren vorzubeugen, reinigen Sie die Haut mindestens zweimal täglich, aber schrubben Sie nicht fest, da Sie damit Ihre Haut eher verletzen als ihr zu helfen. Ein leichter Druck der Finger ist genügend Reibung, um die stumpfen, abgestorbenen Hautzellen zu entfernen.

Fettige Haut braucht nicht jeden Tag eine Feuchtigkeitsbehandlung. Wenn Sie jedoch feststellen, daß Ihre Gesichtshaut sich durch den Gebrauch von Reinigungsmittel und Gesichtswasser straff anfühlt,

tragen Sie eine leichte, ölfreie Feuchtigkeitslotion auf. Vermeiden Sie Produkte, die Substanzen wie Mineralöle oder Kakaobutter enthalten, da sie für Ihren Hauttyp zu erweichend sind.

Wählen Sie für Ihr Make-up ölfreie Produkte, besonders für Grundierung und Rouge. Entscheiden Sie sich für nicht-komedogene* Produkte auf Wasserbasis, so daß Ihre Poren nicht verstopft werden. Einige Grundierungen sind ölabSORbierend, was den Hautglanz während des Tages regulieren kann.

Wie bei jedem Hauttyp, vergessen Sie nicht, Sonnenschutzmittel aufzutragen (natürlich NICHT auf Ölbasis). Es gibt andere Arten von Sonnenschutzmitteln, und Gel wird immer beliebter, da es weniger fettend ist als konventionelle Sonnenschutzlotionen. Um die erwünschte Wirkung zu erzielen, sollte der Sonnenschutzfaktor Ihrer Lotion mindestens SPF 15 betragen.

Wenn Sie an schwerer Akne leiden, verwenden Sie Reinigungsmittel, die einen geringen Anteil von Salizylsäure enthalten; das reinigt Ihre Haut. Eine Feuchtigkeitslotion, welche ebenfalls diese Substanz enthält, ist als Nachbehandlungsmittel geeignet.

Zu guter Letzt, versuchen Sie auch Ihre Ernährung entsprechend auszurichten. Raffinierte Mehlprodukte, Zucker und industriell verarbeitete Nahrungsmittel könnten den von Natur fettigen Zustand Ihrer Haut noch verschlimmern. Wählen Sie fettarme Nahrungsmittel und essen Sie mehr frisches Obst, frisches Gemüse und Vollkornprodukte. Eine hohe Flüssigkeitsaufnahme (6 bis 8 Gläser Wasser, Fruchtsaft oder Tee pro Tag) hilft, einen guten Hauttonus zu

* Komedogen nennt man Substanzen, die die Entstehung von Komedonen, Mitessern, fördern. (A.d.Ü.)

bewahren. Achten Sie darauf, genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen, besonders Vitamine aus dem A-, C., und B-Komplex.

Es wird eine Weile dauern, bis Ihre Haut so in Form kommt, daß sie weniger fettig wird. Aber die von Ihnen investierte Mühe und Disziplin wird sich auszahlen. Und wie schon gesagt, wenn Sie Ihre fettige Haut jetzt pflegen, werden Sie in späteren Jahren die Vorzüge weniger faltiger, trockener Haut ernten können.

Die Behandlung trockener Haut

Das Wetter kann einer der schlimmsten Feinde Ihrer Haut sein, besonders während des Winters. Während wir uns durch dieses Dilemma bewegen, sollten wir daran denken, daß es neben dem obengenannten noch zahlreiche andere Faktoren gibt, welche Ihre Haut dem normalen Verschleiß aussetzen.

Wirksame Hautpflege und -behandlung ist ein Weg, Ihre Haut jünger, elastisch, kraft- und saftvoll wirken zu lassen. Der Sinn eines effektiven Hautpflegeprogramms besteht darin, die falschen Gewohnheiten der Hautbehandlung sowie die Faktoren, welche die Haut verletzen und irreversibel schädigen, auf ein Minimum zu reduzieren.

Xerose

Dermatologen verwenden den Begriff *Xerose* bzw. *Xerosis* zur Beschreibung von abnorm trockener Haut. In schwereren Fällen ist fast

keine Feuchtigkeit vorhanden, was das charakteristische Aufplatzen, Schälen und Jucken (Pruritus) zur Folge hat.

Die obengenannten Symptome entstehen dadurch, daß der Haut die nötige Feuchtigkeit fehlt, um die erwähnten Effekte zu verhüten. Die Haut braucht einen gewissen Feuchtigkeitsanteil, um Glätte, Geschmeidigkeit, Flexibilität und Schutz aufrechtzuerhalten.

Wenn die Haut nicht genügend Feuchtigkeit enthält, kann schädliche UV-Strahlung leicht in die Haut eindringen und bis zum zarten subkutanen Gewebe gelangen, wodurch Ihre Haut schädigungsanfällig wird.

Ursachen trockener Haut

Um die zahlreichen Aktivitäten, welche die Gesundheit Ihrer Haut gefährden, vermeiden zu können, ist eine Kenntnis der vielen Faktoren wichtig, welche die unerwünschten Symptome hervorrufen.

- Vermeiden Sie Seifen mit scharfen Inhaltsstoffen. – Handelsübliche Seifen wie z.B. antibakterielle und Deo-Seifen, die der Haut keine Feuchtigkeit spenden, entziehen der Haut Wasser und dringend benötigtes Fett, was zu Feuchtigkeitsverlust führt. Alkoholhaltige Produkte lösen ebenfalls die Hautlipide auf und lassen die Hautfeuchtigkeit verdunsten, was zu trockener Haut führt. Wasser und Pflegeprodukte auf Ölbasis sind genau das Richtige für Ihre Haut. Verwenden Sie Dove Olay und andere in Ihrer Drogerie erhältliche seifenfreie Produkte.

- Waschen mit heißem Wasser. – Obwohl Wasser ein wirksamer Feuchtigkeitsspender ist, entzieht es Ihrer Haut auch wertvolle Öle (Lipide), die dafür sorgen, daß die Haut Feuchtigkeit speichert.

Häufiges Baden, besonders mit heißem Wasser, entzieht dem Körper wertvolle Öle und setzt die Haut Infektionen aus, da auf diese Weise die vorderste Verteidigungslinie des Körpers zerstört wird.

Hat die Haut diesen Schutzmantel einmal verloren, so wird sie anfälliger für biologische Angriffe durch Krankheitserreger, was in manchen Fällen zu irreparablen Hautschäden führen kann.

Wenn Sie das Baden mit heißem Wasser gewöhnt sind und der Versuchung dazu nicht widerstehen können, versuchen Sie, es durch lauwarmes Wasser zu ersetzen, um die hautaustrocknende Wirkung herabzusetzen.

- Häufiges Waschen. – Häufiges Waschen und Baden, gewöhnlich öfter als einmal täglich, entzieht Ihrem Körper Feuchtigkeit und wertvolle Öle. Beschränken Sie außerdem Ihre Vollbäder auf einen Zeitraum von 15 Minuten.
- Wetter. – Der Winter ist ein Hauptfaktor für die Entwicklung trockener Haut. Der Gebrauch von Raumbefeuchtern löst in den meisten Fällen das Problem der Witterungseinwirkung. Dadurch wird die mangelnde Luftfeuchtigkeit ausgeglichen, so daß die Haut genügend Feuchtigkeit speichern kann.

Der Grund hierfür ist, daß kalte Luft nicht genügend Wasser aufnehmen kann, um den Feuchtigkeitsbedarf der Haut zu decken.

Warme Luft kann hingegen genügend Feuchtigkeit aufnehmen, um die Haut auf einem gewissen Feuchtigkeitsniveau zu halten.

- Patienten in medikamentöser Behandlung. – Harntreibende Medikamente entziehen dem Körper des Patienten das Wasser, da die Nieren wahrscheinlich das durch sie gefilterte Wasser nicht mehr rückabsorbieren können. In diesem Fall ist es erforderlich, häufig Wasser zu trinken.
- Erbkrankheiten. – An der seltenen Erbkrankheit Ichthyose* leidende Menschen entwickeln wahrscheinlich trockene Haut. Diese Erbkrankheit ist bislang nicht heilbar, und das Ziel der Behandlung besteht hier darin, die im Krankheitsverlauf auftretenden Symptome in Schach zu halten.

Wirksame Behandlung

Die Haut verdient ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, denn sie zeigt Ihren allgemeinen Gesundheitszustand bzw. den Grad Ihres Wohlbefindens an. Sie gibt Ihnen wertvolle Hinweise darauf, wie gut Sie für sich selbst sorgen und wieviel Aufmerksamkeit Ihrer Haut bei Ihrer täglichen Körperpflege zuteil wird.

Eine Möglichkeit, das jugendliche Strahlen aufrechtzuerhalten, besteht in der Zusammenstellung eines Hautpflegeprogramms, das Ihrer Haut hilft, bei Bedarf die benötigte Feuchtigkeit wiederherzustellen.

* Ichthyose: Fischeschuppenkrankheit, eine vererbte Verhornungsstörung der Haut. Die Haut kann sich nicht ausreichend abschuppen, so daß sich vermehrt dicke, pflasterartig nebeneinander liegende Hautschuppen bilden, die einer Reptilienhaut ähneln. Die Haut ist sehr trocken und rissig, und es wird nur wenig Talg und Schweiß gebildet. (Anm.d.Ü.)

Meistens ist trockene Haut auf Bakterien- und Pilzinfektionen zurückzuführen, die erst durch eine Behandlung mit den entsprechenden rezeptpflichtigen Medikamenten verschwinden. Doch bei Gründen, die nichts mit solchen Infektionen zu tun haben, können rezeptfrei erhältliche Produkte Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen: eine Haut, um die Sie jeder beneidet.

Alpha-hydrox-Säure (AHA) enthaltende Lotionen sind das Beste bei trockener Haut. Lotionen auf Ölbasis sind wirkungsvoller als solche auf Wasserbasis, denn sie „versiegeln“ die in der Haut gespeicherte Feuchtigkeit.

Die Wirksamkeit von Feuchtigkeitslotionen hängt von Ihren akuten und langfristigen Bedürfnissen ab. Wenn Sie den durch trockene Haut verursachten Juckreiz lindern wollen, reichen normale Feuchtigkeitsspender für Ihre Zwecke aus.

Befeuchtungsmittel wie z.B. glycerin- und propylenglycolhaltige Lotionen fördern die Feuchtigkeitsabsorption der Haut; Allantoin und Harnstoffe fördern wirksam die Heilung und entfernen beschädigte Zellen von der obersten Hautschicht.

Hautschutzcremes sind wirkungsvoll bei Menschen, die sich gewohnheitsmäßig häufig die Hände waschen. Für Personen mit trockener Haut im fortgeschrittenen Stadium (Pruritus) sind juckreizlindernde Mittel wie Hafermehl und Fichtennadelöl auf Teerbasis hilfreich.

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sorgen dafür, daß die Haut mehr Talg produziert und einen gewissen Fettanteil aufrechterhält, der die Feuchtigkeit in der Haut speichert. Reichlich Wasser zu trinken ist ebenfalls wichtig.

Sollten diese und andere Behandlungsmethoden nicht alle Symptome trockener Haut lindern, konsultieren Sie am besten einen professionellen Hautarzt, der die Ursache der Trockenheit genau beobachten und überwachen kann.

Das Doppelproblem – Mischhaut

Die Hauttypen unterscheiden sich in demselben Maße voneinander wie die auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsmethoden. Manche Leute haben normale, fettige oder Mischhaut, und ihr jeweiliger Hauttyp bleibt konstant, auch wenn sich die Temperatur ändert.

Bei anderen hingegen kann kaltes, eisiges Wetter ihre fettige Gesichtshaut binnen Minuten austrocknen. Das liegt daran, daß kalte Luft nicht genügend Feuchtigkeit enthält, um trockene Oberflächen, besonders die Haut, zu befeuchten, so daß die Haut schließlich an Feuchtigkeit verliert und sich leichter schuppt.

Es gibt viele Hautpflegeprogramme, um zu verhindern, daß die Doppelproblemsituation eintritt. Im allgemeinen beeinflußt unsere tägliche Hautpflege und unser Waschverhalten die Art und Weise, wie unsere Haut die Feuchtigkeit speichert und die Symptome trockener Haut hemmt.

Feuchtigkeit ist der Schlüssel zu einer wunderbaren, gesund wirkenden Haut. Hellhäutigkeit deutet nicht immer auf einen guten Hauttonus hin, aber die in der Haut gespeicherte Feuchtigkeitsmenge zeigt an, wie gut Sie für Ihre Haut sorgen.

Geeignete Behandlungsmethoden

Da Leute mit Mischhaut in den meisten Fällen trockene und fettige Bereiche an verschiedenen Stellen des Gesichts haben, sollte jeder Hauttyp gemäß seiner Beschaffenheit behandelt werden: trockene Haut mit Salben und Medikamenten für trockene Haut und Fettentfernungscremes für fettige Hauttypen.

Trockene Hautbereiche sollten Sie sanft reinigen, vorzugsweise mit Cold Creams. Tupfen Sie sie danach mit einem Handtuch ab, ohne zu rubbeln, und waschen Sie sie mit lauwarmem Wasser.

Fettige Bereiche sollten gründlich gereinigt und trocken gehalten werden, um das Ausbrechen von Akne zu vermeiden. Fettige Hautbereiche sind so sensibel, daß jede falsche Anwendung von Medikamenten und Cremes das Ausbrechen von Akne und anderen Hautreizungen verursachen kann.

Es gibt speziell auf die Bedürfnisse jeden Hauttyps zugeschnittene Pflegeserien, und Ihr Hautarzt kann Ihnen wertvolle Informationen darüber geben, welche Gesichtspflegeprodukte für Ihre Haut am besten geeignet sind, da jede Haut eine speziell auf sie abgestimmte Behandlung benötigt.

Feuchtigkeitsspender für Mischhaut

Alle Hauttypen sollten stets ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt sein. Ein beträchtlicher Feuchtigkeitsgrad sollte aufrechterhalten werden, damit die Haut weniger für Infektionen anfällig ist, die leicht die Haut angreifen.

Zwar gehen wir davon aus, daß beide Hauttypen, sowohl die fettige als auch trockene Haut, ein gewisses Feuchtigkeitsniveau erfordern, doch verlangen die fettigen Stellen größere Sorgfalt und intensive Reinigung.

Fettige Haut neigt stärker zu bakteriellen Infektionen, die zu Akne führen, denn Bakterien gedeihen in diesen Hautregionen. Das von den Talgdrüsen produzierte Öl enthält Zellabfallstoffe, die einen ausgezeichneten Nährboden für Bakterien abgeben.

Bei zu fettiger Haut können sich Bakterien auf diesen Hautregionen ansiedeln, sich davon ernähren und sich dort vermehren, da sie dort ständig Nahrung erhalten. Wenn sich solche Mikroorganismen in den Poren festsetzen, sich dort vermehren und ausgeschiedene Giftstoffe darin ablagern, verstopfen diese die Poren, was schließlich Entzündungen hervorruft.

Fettige / trockene Haut und ätherische Öle

Die Hilfe für beide Hauttypen geht mit jeweils unterschiedlichen Pflegeprodukten einher. Für fettige Haut sind Talgentfernungsprodukte geeignet. Pflegeprodukte auf Ölbasis für trockene Haut sind dagegen erforderlich, wenn die Haut nicht den Mindestfeuchtigkeitsgehalt aufweist.

Trockene Haut ist das Ergebnis eines geringen Talgniveaus auf der Haut, wodurch die Haut nicht genügend Feuchtigkeit speichern kann. Fett versiegelt die erforderliche Feuchtigkeit, um die Flexibilität der Hautstruktur aufrechtzuerhalten und die Haut bis zu einem gewissen Grad vor schädlicher Sonneneinstrahlung zu schützen.

Wenn die Haut keine dieser Eigenschaften aufweist, empfinden Sie ein Gefühl der „Straffheit“, Hautbrennen, Juckreiz, Hautreizungen sowie erhöhte Druck- und Temperaturempfindlichkeit

Dieser Symptome können auf ungeeignete Hautpflege zurückzuführen sein, einschließlich (jedoch nicht beschränkt auf) zu festes Rubbeln, zuviel Sonnenlicht, häufiges Waschen, schlechte Ernährung, chemisch bedingte Anfälligkeit, erbliche Veranlagung wie z.B. bei Ichthyose, sowie weitere bereits bestehende Leiden wie seborrhöische Dermatitis, Schuppenflechte, Ekzeme, Schilddrüsenunterfunktion und Medikamente wie z.B. harntreibende Mittel, Antihistamine etc.

Fettige Haut bereitet den meisten Menschen eine Menge Probleme. Die Haut wirkt stumpf, die Poren sind vergrößert und neigen zu Hautunreinheiten wie z.B. Mitessern. Wenn der Zustand nicht behandelt wird, können sich Akneinfektionen daraus entwickeln. Fettig wirkende Haut ist am verbreitetsten bei Schwangeren, Anwendern von Kosmetikprodukten auf Ölbasis und Menschen mit wechselndem oder instabilem Hormonpegel.

Wie die meisten Eigenschaften kann fettige Haut zu den Eltern zurückverfolgt werden und ist folglich erblich. Der Einfluß von Ernährung und Wetter kann ebenfalls fettige Haut hervorrufen.

Mit diesen Informationen sind Sie nun in der Lage, ätherische Öle auszuwählen, die mit Ihrem Hauttyp harmonieren. Ätherische Öle eignen sich am besten als unterstützende Behandlung bei trockener und fettiger Haut. Ätherische Öle helfen der Haut, die richtige Feuchtigkeitsmenge zu speichern, um die Haut gesund und frei von Hautunreinheiten zu erhalten sowie das Wachstum von Mikroorganismen zu hemmen.

Bei fettiger Haut können Sie eines der folgenden oder eine beliebige Mischung aus den folgenden ätherischen Ölen auswählen: Geranie, Bergamotte, Wacholder, Zedernholz und Salbei. Zypresse und Weihrauch sind ebenfalls eine schöne Alternative. Zitrone ist ausgezeichnet und 100% natürlich.

Rose, Patchouli und Ysop eignen sich am besten für trockene Haut. Lavendel und Geranie können bei beiden Hauttypen sowie bei Personen mit einer Duftallergie angewandt werden. In manchen Fällen werden auch Ylang-Ylang und Sandelholz verwendet.

Wie Sie Ihre Haut schützen können

Die Sonne und Ihre Haut

Niemand kann leugnen, daß eine gesunde, schöne Haut für ein absolut wunderbares Leben unabdingbar ist, denn dann sind Sie frei von den durch Hautkrankheiten verursachten aggressiven Symptomen.

Die Haut ist vielleicht einer der wichtigsten Körperteile, denn sie schützt den Körper vor einer Vielzahl lebensbedrohlicher Krankheiten.

Sie stellt die Hauptverteidigungslinie unseres Körpers dar. Sie bietet Schutz vor allen Infektionen und isoliert den Körper gegen die ständig

fluktuierenden äußeren Einflüsse, um eine relativ gleichbleibende Körpertemperatur aufrechtzuerhalten.

Sie ist auch die Hauptverbindungsstelle des Körpers zur Außenwelt und sendet ständig Informationen über Schmerzen, Hitze, Kälte, Oberflächenbeschaffenheiten etc. an das Gehirn.

Wenn Sie dies bedenken, steht es außer Zweifel, daß Sie mit der richtigen Hautpflege und dem Vermeiden hautschädigender Aktivitäten sich selbst und besonders Ihrer Haut einen großen Gefallen tun.

Hautkrebs

Wie die meisten Körperteile kann auch die Haut Krebs entwickeln. Krebs ist das Ergebnis unkontrollierten Zellwachstums in einem Teil des Körpers.

Anders als normale Zellen, die darauf programmiert sind, sich zu teilen, zu wachsen und zu einem bestimmten Zeitpunkt abzusterben, besitzen Krebszellen keinen inneren Mechanismus der Wachstumskontrolle und fügen daher den normalen Zellen schweren Schaden zu, die nach und nach in einem bestimmten Körperbereich von den Krebszellen verdrängt werden.

Technisch gesehen reagiert der Körper in vielfältiger Weise auf Krebszellen, doch diese Abnormität bereitet anderen Zellen einen Tod durch Nahrungsentzug. Man hat festgestellt, daß das Vorhandensein von Krebszellen den Körper veranlaßt, zahlreiche Blutgefäßverbindungen in dem vom Krebs befallenen Bereich zu bilden, wodurch die normalen Zellen nicht mehr genügend Nährstoffe erhalten.

Manche Zellen lösen sich sogar von ihrem ursprünglichen Platz und wandern zu anderen Teilen des Körpers, um dort eine neue Krebszellenkolonie zu gründen.

Es gibt zwei Arten von Hautkrebs: Melanom-Hautkrebs und Nicht-Melanom-Hautkrebs. Als Nicht-Melanom-Hautkrebs bezeichnet man solche Krebsarten, die nicht aus Melanozyten entstehen. Das maligne Melanom geht von den Melanozyten aus. Das sind spezielle Hautzellen, die Melanin produzieren, ein Pigment, das der Haut ihre charakteristische Farbe verleiht.

UV-Strahlen

Die Sonne ist einer der Hauptfeinde der Haut. Obwohl das Sonnenlicht der Haut hilft, Vitamin D (Cholecalciferol) zu verarbeiten, verursacht übermäßiger und ausgedehnter Aufenthalt in der Sonne Hautschäden und Falten.

Auf welche Weise verursacht die Sonne diese Schäden?

Das die Erde erreichende Sonnenlicht besteht aus sichtbarem Licht und ultraviolettem (UV-) Licht. UVA und UVB-Licht gehören zu den verbreitetsten Arten ultravioletten Lichts. UV-Licht befindet sich außerhalb des sichtbaren Lichtspektrums, d.h. mit bloßem Auge kann diese Art von Licht nicht wahrgenommen werden, sondern nur mit entsprechender technischer Ausrüstung, die verschiedene Wellenlängen des Lichtspektrums unterscheiden kann.

Der Unterschied zwischen den beiden UV-Licht-Arten liegt in ihrer Fähigkeit, die Hautzellen zu schädigen. UVB-Licht gelangt nicht bis in die

tiefere Hautschichten und ist verantwortlich für sichtbare Verbrennungen und DNS-Schäden in der obersten Hautschicht.

UVA-Licht dagegen dringt bis in die tieferen Hautschichten ein und aktiviert freie Radikale (äußerst reaktive Substanzen), die kleinere Hautschäden verursachen. Die Anhäufung dieser Schäden ist der Grund für die vorzeitige Hautalterung.

Sonnenschutzfaktoren, Lebensstil und Ernährung

Es gibt Mißverständnisse in Bezug auf die Hautfarbe. Es wird allgemein angenommen, je heller die Hautfarbe, desto leichter hole man sich Sonnenbrand. Das mag teilweise zutreffen, doch wenn die Haut übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt wird, kann dies unabhängig vom Hauttyp schwerwiegende Hautprobleme verursachen.

Wenn Sie aus dem Haus gehen und es nicht vermeiden können, sich der schädlichen Sonneneinstrahlung auszusetzen, bewahrt es Sie mit Sicherheit vor den Spätfolgen übermäßiger Sonneneinstrahlung, wenn Sie die folgenden Empfehlungen beherzigen:

- Tragen Sie Sonnenschutzcreme. – Immer mehr Menschen erkennen jetzt, wie wichtig es ist, Lotionen mit Sonnenschutzfaktor (SPF) aufzutragen. SPF-Sonnenschutzlotionen hindern die UV-Strahlen wirksam daran, Ihre Haut zu durchdringen.

Auf unbedeckten Körperteilen wie den Unterarmen und Unterschenkeln, den Ohrläppchen, der Nase, den Füßen und im Gesicht sollte die Sonnenschutzcreme besonders intensiv aufgetragen werden. Wählen Sie Sonnencremes mit einem hohen Anteil an Titandioxid, Zinkoxid, Benzophenon, Oxybenzon, Sulisobenzon

und/oder Butylmethoxydibenzoylmethan, auch bekannt als Avobenzon (Parsol 1979).

- Tragen Sie schützende Kleidung. – Dicht gewebte Kleidung hält unerwünschte UV-Strahlung wirksam ab. Inzwischen tragen einige Stoffe bereits Etiketten, die ausweisen, wie stark sie UV-Strahlung abhalten. Breitrempige Hüte gewähren ebenfalls einen guten Schutz.
- Reduzieren Sie unnötigen Aufenthalt in der Sonne sowie Sonnenbaden auf ein Minimum. – Unvermeidliche Sonneneinstrahlung wie z. B. bei Freizeitaktivitäten oder als Teil Ihrer beruflichen Tätigkeit gehört zu den Risiken des Alltagslebens und erhöht Ihr Hautkrebsrisiko im späteren Leben.

Wenn sich dies nicht vermeiden läßt, tragen Sie unbedingt die für eine bestimmte Aktivität und den jeweiligen Grad der Sonneneinstrahlung geeignete Schutzkleidung und Sonnenschutzcreme. Erhöhter Sonnenschutzfaktor bedeutet erhöhten Schutz.

- Solariumsbesuche stellen dasselbe Risiko aufgrund UV-verursachter Schäden dar. Dort wird UVA-Strahlung verwendet, was keine sichtbaren Verbrennungen verursacht. Der Schadensanteil ist jedoch dem von UVB-Strahlen vergleichbar, die sichtbares Braunwerden und Hautschäden verursachen.
- Ernähren Sie sich richtig. – Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Gesunderhaltung der Haut. Ihre Großmutter hat es Ihnen vielleicht früher auch schon erzählt, aber Obst und Gemüse enthalten tatsächlich ausgezeichnete hautverjüngende Inhaltsstoffe.

Obst und Gemüse enthalten Antioxidantien wie z.B. Vitamin C, D und E. Diese natürlichen Nahrungsmittel verbinden sich mit den hochreaktiven freien Radikalen und neutralisieren sie. Sie schützen so den Körper vor unerwünschter Schädigung durch diese äußerst schädlichen Chemikalien.

Ganze Körner, Samen, Nüsse, Fisch wie z.B. Thunfisch und Lachs sind ausgezeichnete Quellen von Fettsäuren und unentbehrlichen Fetten und stabilisieren den Wassergehalt der Haut. Fettsäuren wirken wie eine kugelsichere Weste, indem sie die UV-Strahlung daran hindern, tief in die Haut einzudringen und zuviel Schaden zu verursachen.

Flüssigkeiten wie Wasser und Fruchtsäfte sorgen ebenfalls dafür, daß der Feuchtigkeitsgehalt der Haut stabil bleibt, und reduzieren die schädliche Wirkung der Sonneneinstrahlung auf ein Minimum. Forschungen zeigen, daß ausgetrocknete Haut stärker zu Verbrennungen und Strukturschäden neigt.

Wie Sie Ihre Haut vor der Sonne schützen

Ja, es macht Spaß, einen sonnigen Tag am Strand zu genießen. Doch wenn man ohne geeigneten Hautschutz in die Sonne geht, riskiert man, Hautkrankheiten zu bekommen, darunter den gefürchteten Hautkrebs. Um also das gesunde, jugendliche Aussehen der Haut zu bewahren, ist es unerlässlich, die schädliche Wirkung der ultravioletten (UV) Strahlen zu verstehen.

UV-A- und UV-B-Strahlen können Wolken, dicke Glasschichten, einen Meter Wasser sowie die Schichten der Haut durchdringen. UV-B-Strahlung bringt die obersten Hautschichten dazu, blutgefäßerweiternde Chemikalien abzusondern und etwas Flüssigkeit ausströmen lassen, was

zu den als Sonnenbrand bekannten Entzündungen, Schmerzen und Hautrötungen führt. Dieser Schaden kann schon nach ungefähr 15 Minuten eintreten und sich noch bis zu 72 Stunden nach der Sonneneinwirkung verschlimmern. Die beschädigten Hautzellen sterben währenddessen ab und „schälen“ sich in Fetzen oder großen Hautstücken. Das Schälen ist der Vorgang, durch den der Körper die toten Hautzellen abstößt. Die UV-A-Strahlen sind es, die bis in die tieferen Hautschichten vordringen. Dies beeinflusst die lebendigen Hautzellen unter der Hautoberfläche. Diese Strahlen verursachen nicht nur Langzeitschäden wie Hauterschläffung, Faltenbildung und Hautverfärbungen, sie bereiten auch den Weg für die Frühstadien des Hautkrebses.

Im folgenden etwas „Fachchinesisch“, das ein wenig Kopfzerbrechen wert ist. Die UV-Strahlen sind wie Kettensägen, die sich tief in die in den Zellkernen befindliche DNS (das genetische Material, das eine sehr präzise Struktur sowie eine bestimmte Ordnung und Kodierung aufweist) hineinfressen. Reparaturenzyme in der Zelle beginnen daraufhin, den Schaden an der DNS-Kette binnen kürzestmöglicher Zeit zu beheben. Diese Schädigung und Reparatur spielt sich gleichzeitig und kontinuierlich ab, wobei das Reparaturtempo mit dem Ausmaß der Schädigung Schritt hält. Doch wie jeder andere Körpermechanismus haben auch diese Reparaturenzyme ihre Grenzen, und irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem sie nicht mehr richtig funktionieren können. Wenn der angerichtete Schaden zu groß ist (was schon der Fall ist, bevor die Haut sich rötet), können die Enzyme ihn nicht mehr bewältigen. Das Ergebnis ist eine zerlegte DNS-Struktur, deren Kodierung sich verändert, was zu einer abnormen Zellbildung führt. Diesen Vorgang nennt man Mutation. Er stellt den ersten Schritt zur Bildung von Krebszellen dar. UV-Strahlen tragen außerdem auch zur

Bildung von Superoxiden bei. Das sind äußerst giftige Chemikalien, welche die Hautzellenalterung beschleunigen.

Wer genau ist also von Hautkrebs bedroht? Wer bereits vor dem Erreichen des zwanzigsten Lebensjahres drei oder mehr schwere Sonnenbrände hatte, und wer regelmäßig Sonnenbäder nimmt und immer sofort braun werden will, läuft größere Gefahr, sich die als Melanom (schwarzer Hautkrebs) bezeichnete gefürchtete Hautkrankheit zuzuziehen. Bei Cricketspielern, Landwirten, Golfspielern und anderen, die lange Zeit in der Sonne verbringen, sind eher mildere Formen des Hautkrebses zu erwarten.

Nachdem Sie nun also erfahren haben, wie der Körper auf Sonnenlicht reagiert, im folgenden einige Informationen, wie Sie der schädlichen Wirkung vorbeugen können:

Ironischerweise zeigen Studien zur Hautpflege, daß Vitamin D kombiniert mit Sonneneinstrahlung dem Körper helfen kann, Hautkrebs zu bekämpfen.

Wie geht man also ins Freie, ohne von Krebsparanoia geplagt zu werden? Dermatologen empfehlen den Gebrauch von Sonnenschutzmitteln.

Forschungen zeigen, daß der Aufenthalt in der Sonne ohne Sonnenschutzmittel um die Mittagszeit, wenn die Sonne am stärksten ist, weniger als 10-15 Minuten betragen sollte. Empfohlen wird Sonnencreme mit einem Sonnenschutzfaktor (SPF) von mindestens 15. Menschen mit sensibler Haut und ältere Erwachsene sollten einen Sonnenschutzfaktor von 30 aufwärts verwenden, da ihre Haut leichter zu Sonnenbrand neigt. Menschen mit Allergien oder sensibler Haut sollten bei der Auswahl ihrer Sonnenschutzcreme genau auf die

Inhaltsstoffe achten und nur solche ohne Chemikalien, Alkohol, Farb- und Konservierungsstoffe verwenden.

Wenn die Sonneneinstrahlung besonders hoch ist, empfiehlt es sich, einen stärkeren Sonnenschutz wie Zink- oder Titanoxid zu verwenden, da dieser das Sonnenlicht völlig von der Haut fernhält. Der Sonnenschutz sollte ungefähr eine halbe Stunde, bevor man sich der Sonne aussetzt, aufgetragen und alle paar Stunden erneuert werden. Beim Schwimmen gehen sollte man wissen, daß 98 % der Sonnenstrahlen Wasser durchdringen können; ohne „wasserfeste“ Sonnencreme und häufiges Eincremen ist Sonnenbrand fast unvermeidlich.

Die Haut soll den Körper vor den Umweltgefahren schützen und abschirmen; wenn man also nicht gut für sie sorgt, kann sie ihre Aufgabe nicht so gut erledigen.

Hautcremes und Falten

Die Haut stellt eine für das menschliche Leben unentbehrliche Struktur dar. Da sie eine Schranke zwischen den inneren Organen und der Außenwelt bildet, ist sie an vielen lebenswichtigen Körperfunktionen beteiligt.

Die Hautoberfläche besteht aus mehreren Schichten toter, „keratinisierter“ Zellen, die eine wirksame Schutzhülle gegen das Eindringen von Schadstoffen in den Körper bilden. Die Schutzfunktion wird durch die fettigen und leicht ätzenden Absonderungen der

Talgdrüsen noch verstärkt, die dem Wachstum und die Vermehrung vieler schädlicher Bakterien entgegenwirken.

Unter dieser zähen äußeren Epidermisschicht befinden sich die Dermis und die subkutanen Gewebe, welche, weit entfernt davon, homogen zu sein, aus einer Vielzahl unterschiedlicher Gewebe bestehen, die durch das fibröse und elastische Bindegewebe unterstützt und im richtigen Verhältnis zueinander gehalten werden.

Die Haut ist also offensichtlich kein einzelnes Organ, sondern besteht aus Organgruppen, von denen jede einzelne auf besondere Reize reagiert und anfällig für schädliche Einflüsse ist, die andere Körperbereiche bedrohen könnten.

Haben diese sogenannten schädlichen Einflüsse einmal die Haut so tiefgreifend beeinflusst, ist die Folge daraus eine Vielzahl dermatologischer Probleme wie z.B. Falten.

Obwohl Falten im allgemeinen eher mit der biologischen Uhr der Haut in Verbindung gebracht werden, werden sie dennoch als Endergebnis der größten schädlichen Einwirkungen auf die Haut betrachtet, darunter auch die schädliche Sonneneinwirkung. Ausgedehnte Aufenthalte in der Sonne können die Haut vorzeitig altern lassen.

Falten erscheinen für gewöhnlich, wenn die Haut ihre Elastizität und Festigkeit bereits eingebüßt hat. Dies wird normalerweise durch die schädliche Sonneneinwirkung sowie andere Umweltfaktoren verursacht. Eine weitere Ursache ist der Verlust von Fettgewebe in der untersten Hautschicht.

Daher behaupten Ärzte und Hautexperten, daß lokale Cremes und andere Hautcremes das Beste für den Regenerationsprozeß der Haut sind.

Im Prinzip bestehen Hautcremes aus Substanzen, die der Haut helfen, die verlorenen Fettgewebe und damit die Elastizität wiederherzustellen. Sie enthalten spezielle Komponenten, die besonders auf die Zielbereiche ausgerichtet sind, um die Haut zur Produktion von Collagen und Elastin anzuregen. Diese beiden Bestandteile der Haut sind verantwortlich für die Wiederherstellung der hauteigenen Fähigkeit zur Feuchtigkeitserhaltung.

Doch nicht alle Hautcremes sind gleich. Bei der Auswahl von Hautcremes zur Faltenreduzierung müssen einige Faktoren berücksichtigt werden. Im folgenden werden einige davon aufgezählt:

1. Wählen Sie Hautcremes, welche die nötigen Inhaltsstoffe zur Faltenreduzierung enthalten.

Es gibt viele Hautcremes, die eigens dazu hergestellt werden, Falten zu entfernen. Doch sie sind nicht alle gleich. Daher wählen Sie besser eine Hautcreme mit den Inhaltsstoffen, die am besten gegen Falten wirken. Am besten sind solche Hautcremes geeignet, die ätherische Öle und Antioxidantien enthalten (z.B. Traubenkernextrakt), denn diese helfen, die natürliche Feuchtigkeit der Haut wiederherzustellen.

2. Wählen Sie eine Hautcreme, die Vitamin C enthält.

Vitamin C ist nicht nur gut für Knochen und Zähne, sondern auch das Beste für die Haut. Es ist tatsächlich schon lange erwiesen, daß Vitamin C Falten bekämpft und der Faltenbildung vorbeugt. Es hilft,

die durch die schädliche Sonneneinstrahlung entstandenen Hautrisse zu neutralisieren.

Außerdem weiß man, daß Vitamin C Collagen produziert, den bekannten Eiweißstoff, der zur Kraft der Haut beiträgt.

3. Am besten wählen Sie eine Hautcreme, die von der Haut leicht aufgenommen werden kann.

Einer der Faktoren, die zur Wirksamkeit von Hautcremes beitragen, ist ihre Fähigkeit, schnell in die Haut einzuziehen. Am besten ist es, wenn sie bis zu den inneren Hautschichten durchsickern kann.

Daher kann eine Hautcreme zwar alle zur Faltenreduzierung notwendigen Inhaltsstoffe enthalten, doch wenn sie nicht leicht einzieht, ist die ganze Behandlung nutzlos. Sie muß in der Haut gründlich arbeiten können, um die durch Hautschädigung verlorenen Bestandteile wiederherzustellen.

4. Sie muß hypoallergen sein.

Wie bereits erwähnt, sind nicht alle Hautcremes gleich, und auch nicht jede Haut ist wie die andere. Daher gibt es einige Fälle von hochsensibler Haut, die auf Hautcremes negative Reaktionen zeigen kann, wenn diese für sie unverträgliche Komponenten enthalten.

Daher empfiehlt sich die Verwendung von Hautcremes, die hypoallergene Bestandteile oder natürliche Substanzen enthalten, die für die Haut unbedenklich sind.

Auch wenn die Haut natürliche Selbstheilungskräfte besitzt, benötigt sie dennoch die Hilfe anderer Substanzen, die im allgemeinen in Hautcremes enthalten sind.

Es ist schon wahr, daß die Jahre sich nicht hinwegwaschen lassen, doch Hautcremes können der Haut dabei helfen, sich zu verjüngen und in einen besseren Zustand zu gelangen.

Gute Ernährung und Ihr Teint

Ein altes Klischee besagt: „Gesundheit ist Reichtum.“ Daher ist es immer wichtig, auf die richtige Ernährung zu achten und einen gesunden Lebensstil zu pflegen, um in Form und bei guter Gesundheit zu bleiben.

Doch Gesundheit beschränkt sich nicht nur auf einen perfekten Körper. Abgesehen von einem perfekten Körper kann Gesundheit auch eine gesunde Haut bedeuten, die sich im Teint bemerkbar macht.

Deshalb sind die meisten Gesundheitsenthusiasten auch gutaussehende Leute. Das liegt daran, daß die innere Schönheit dieser Menschen von tief innen nach außen ausstrahlt und sich verströmt, auch ohne daß sie Make-up verwenden.

Heutzutage ist gutes Aussehen keine Frage der Eitelkeit mehr, sondern wird bereits als ein Weg zum Gesundbleiben angesehen. Der Grund dafür ist, daß viele ärztliche Experten inzwischen den Standpunkt vertreten, daß eine gute Ernährung tatsächlich einen wichtigen Faktor bei der Aufrechterhaltung eines guten Teints und Aussehens darstellt.

In Wirklichkeit ist es vielen Menschen gar nicht klar, daß gute Ernährung ein wichtiger Faktor ist, wenn man eine gutaussehende, gesunde Haut haben will. Sie denken nur, daß das richtige Essen die Gesundheit fördert und die Lebenserwartung verlängert. Was sie aber nicht wissen, ist, daß gute Ernährung auch äußerst wichtig ist, um einen schönen Teint und eine gesunde Haut zu haben.

Für diejenigen, denen es nicht bewußt ist, warum eine gute Ernährung so wichtig für die Aufrechterhaltung eines gesunden Teints ist, folgen hier einige Gründe, über die sie sich im klaren sein sollten:

1. Vitamin-A-reiches Essen ist wichtig für die Gesunderhaltung der Haut.

Eine tägliche Dosis Vitamin A ist erwiesenermaßen eine wirksame Methode, die Bildung von Akne, Falten und anderen Hautproblemen zu reduzieren.

Doch Vorsicht ist beim Verzehr von Vitamin-A-reicher Nahrung geboten, denn eine zu hohe Dosis dieses Vitamins kann zu ernsthaften Problemen, z.B. Leberkrankheiten, führen.

2. Eine gute Ernährung ersetzt die verlorenen Vitamine und Mineralstoffe, die der menschliche Körper nicht selbst produzieren kann.

Wenn man sich der Sonnenstrahlung aussetzt, leert sich das Vitamin-C-Depot des Körpers, und anders als viele Tiere kann der Mensch Vitamin C nicht selbst herstellen.

Daher ist es wichtig, das Vitamin-C-Depot wieder aufzufüllen, indem man Vitamin-C-reiche Nahrung zu sich nimmt. Dadurch ist die Haut in der Lage, die schädlichen Wirkungen der UV-Strahlung zu bekämpfen.

3. Eine an Antioxidantien reiche Ernährung ist auf jeden Fall gut für die Haut.

Um gegen die Wirkungen der Oxidantien oder freien Radikale vorzugehen, die produziert werden, wenn die Körperzellen im Zuge der Energiegewinnung Sauerstoff verbrennen, ist es wichtig, eine an Antioxidantien reiche Nahrung zu sich zu nehmen. Dabei handelt es sich um grünes Blattgemüse wie z.B. Spinat.

Antioxidantien kommen auch in Nahrungsmitteln vor, die viele Carotinoide wie z.B. β -Carotin enthalten. Ein gutes Beispiel hierfür sind Karotten.

Außerdem sind sie auch in Nahrungsergänzungsmitteln wie z.B. Vitamin E und C enthalten.

4. Ballaststoffreiche Nahrung kann ebenfalls zu einem guten Teint beitragen.

Ballaststoffe bestehen aus dem Zellwandmaterial der Pflanze. Ganze Körner, Hülsenfrüchte, Zitrusfrüchte, Nüsse und Gemüse sind alle gute Ballaststofflieferanten.

Im Prinzip sind Ballaststoffe ein Beispiel für zusammengesetzte Kohlehydrate, die ziemlich wichtig für die Absorption der anderen Nährstoffe im Körper sind. Ohne Ballaststoffe würden einige der

aufgenommenen Nährstoffe lediglich als Abfallprodukt ausgeschieden und nicht vom Körper verarbeitet werden.

Daher entsteht durch die Aufnahme von Ballaststoffen ein gesünder wirkender Teint, ja sogar eine vor Gesundheit strahlende Haut.

5. Um das richtige Wachstum und die Produktion neuer Hautzellen zu ermöglichen, sind Eiweiße am besten geeignet.

Eiweiße sind Ketten von Aminosäuren, die für das Wachstum und die Erhaltung der Hautzellen verantwortlich sind. Eiweiß aus rotem Fleisch, Geflügel, Fisch und Milchprodukten nennt man Volleiweiß, weil es essentielle Aminosäuren enthält, die für den Aufbau und die Erhaltung der Hautzellen gebraucht werden.

Wenn die Hautzellen richtig gepflegt werden, ist das Ergebnis ein schöner Teint.

Tatsächlich führt die richtige Ernährung nicht nur zu einem gesunden Körper, sondern auch zu gesunder Haut. Daher sollte man stärker darauf achten, was man zu sich nimmt, denn das wird sich sicher im Erscheinungsbild der Haut niederschlagen.

Wie es so schön heißt: „Man ist, was man ißt.“

Wie Freie Radikale den Hautzellen schaden

Wer noch nichts davon gehört hat, was freie Radikale sind: freie Radikale bedeuten schlechte Neuigkeiten. Diese freien Radikale sind mit den Ursprüngen von Krebs, Krankheit und Älterwerden verknüpft. Wissenschaftler konzentrieren jetzt ihre Bemühungen darauf, zu verstehen, wie freie Radikale funktionieren und welche Wirkungen sie auf den Körper ausüben.

Für diejenigen unter Ihnen, die sich dafür interessieren, wie freie Radikale auf die Haut einwirken, sei gesagt, daß freie Radikale der Haut definitiv schaden. Freie Radikale lösen den Verfall der strukturellen Unterstützung der Haut aus und verringern die Elastizität, Widerstandsfähigkeit und Geschmeidigkeit der Haut. Sie werden oft für das Entstehen von Falten sowie den Verlust der Hautelastizität und -geschmeidigkeit verantwortlich gemacht.

Durch freie Radikale verursachte Schäden lassen sich nicht leicht erklären, da die Prozesse auf atomarer Ebene ablaufen. Wenn Sauerstoffmoleküle an chemischen Reaktionen beteiligt sind, verlieren sie für gewöhnlich eines ihrer Elektronen. Die mittlerweile als freie Radikale bezeichneten Moleküle nehmen dann ihrerseits Elektronen von nahegelegenen Molekülen auf. Dies löst eine Kettenreaktion aus, die zusammenfassend Schädigung durch freie Radikale genannt wird.

So ziemlich alles, das Sauerstoff enthält (z. B. Kohlenmonoxid und Wasserstoffperoxid) kann somit Schädigung durch freie Radikale verursachen. Die Ursachen von durch freie Radikale verursachten Schäden in der Natur sind häufig Abgase, zuviel Sonnenlicht und andere Sauerstoff enthaltende Quellen.

Andere Ursachen von Hautschädigung durch freie Radikale

- **Strahlung**

Strahlung kann den Aufbau freier Radikale verursachen. Röntgenstrahlen, Gammastrahlen und andere Strahlungsarten können das Auftreten freier Radikale im Körper erhöhen.

- **Zigarettenrauchen**

Rauchen stellt nicht nur ein Gesundheitsrisiko für die Lungen dar, sondern verursacht auch trockene, ungesunde Haut und einen bleichen, ungesund wirkenden Teint. Außerdem haben Studien ergeben, daß es das Vorhandensein freier Radikale im Körper erhöht, wodurch die nachteiligen Wirkungen des Tabaks noch weiter kompliziert werden.

- **Anorganische Partikel**

Es gibt noch weitere Substanzen, die Schäden aufgrund von freien Radikalen verursachen. Darunter befinden sich Asbest, Quarz und Kieselerde.

- **Gase**

Ozon ist zwar kein freies Radikal, aber ein sehr kraftvolles Oxidativ. Ozon, das unter bestimmten Bedingungen zerfällt, enthält zwei ungepaarte Elektronen. Das legt die Vermutung nahe, daß sich beim Zerfallsprozeß von Ozon freie Radikale bilden können.

Doch halt - brauchen wir denn nicht alle Sauerstoff, um zu leben?
Doch, natürlich. Zum Glück haben wir Antioxidantien, die uns überleben helfen!

Antioxidantien

Antioxidantien helfen, die durch freie Radikale drohenden Schäden zu verhüten, indem sie die Moleküle der freien Radikale daran hindern, auf andere Moleküle einzuwirken, so daß die Kettenreaktion gehemmt wird. Die gute Nachricht lautet, daß diese Antioxidantien im menschlichen Körper sowie in der Pflanzenwelt reichlich vorhanden sind. Zu den Antioxidantien gehören beispielsweise die Vitamine A, C und E, Flavonoide, Superoxiddismutase, β -Carotin; Selen, Glutathion und Zink.

Nun zurück zum Thema: Wie beeinflußt das die Haut? Studien weisen darauf hin, daß Falten und andere Alterserscheinungen der Haut in direktem Zusammenhang mit der Schädigung durch freie Radikale stehen, denen keine Antioxidantien entgegenwirken. Wenn man durch die Ernährung und andere Quellen nicht genügend Antioxidantien bekommt, könnten die Hautzellen zusammenbrechen und ihre Funktionsfähigkeit einbüßen.

Die meisten Lotionen und Feuchtigkeitsspender besitzen heutzutage eine Antioxidantien-Formel, die sich speziell an jene richtet, die sich wegen der Schädigungen durch freie Radikale Sorgen machen. Leider ist es schwer nachzuweisen, ob diese Verbindungen wirklich dramatische Ergebnisse liefern können, da es nicht praktisch ist, über Nacht Resultate zu erwarten.

Trotzdem ist es eine gute Idee, für Antioxidantien tiefer in die Tasche zu greifen, da die Vorteile dieser Verbindungen bekannt sind. Manche Leute glauben sogar, daß bei weiterer wissenschaftlicher Forschung die Untersuchung der freien Radikale zu erstaunlichen Fortschritten im Kampf gegen das Altern führen wird.

Um die Menge der Antioxidantien im Körper zu erhöhen, kann man die Aufnahme von Antioxidantien durch die Nahrung steigern oder topische Cremes mit den Vitaminen A, C und E und der anderen Antioxidantien-Verbindungen erwerben, um die Verteidigung gegen den durch freie Radikale drohenden Schaden zu verstärken.

Manche Wissenschaftler glauben, daß Antioxidantien die Antwort sind, wenn es darum geht, die durch freie Radikale verursachten Schäden zum Stillstand zu bringen oder rückgängig zu machen. Zur Erhöhung der Antioxidantienmenge im Körper sollte also die Ernährung einen gewissen Anteil an Antioxidantien enthalten, und es sollten eventuell in Hautpflegeprodukten enthaltene Antioxidantien lokal aufgetragen werden, um den durch freie Radikale verursachten Schäden Einhalt zu gebieten.

Zusammenfassung

Sollten wir also jetzt alle in den Anti-Freie-Radikale-Chor einstimmen? Zwar muß die Wissenschaft an die Studien über freie Radikale noch letzte Hand anlegen, doch gibt es genügend Hinweise, die nahelegen, daß Antioxidantien für den Körper von Nutzen sein können. Auch wenn dadurch über Nacht kein Wunder geschieht, so verhindern sie doch die durch freie Radikale verursachten Schäden und machen diese möglicherweise sogar rückgängig.

Hautpflege und Vitamin C

Um im Körper und in der Haut Nutzen und Wirkung zu zeitigen, sollte Vitamin C die Form von L-Ascorbinsäure haben. Studien zeigen, daß es, einmal auf die Haut aufgetragen, bis zu 72 Stunden in der Haut verbleiben kann.

Vitamin C und Melanogenese

Forschungen zeigen, daß Vitamin C hilft, die Melaninbildung zu verringern. Da Melanin für die dunkle Pigmentierung der Haut verantwortlich ist, zeigen die Studien klar, daß Vitamin C zur Hautaufhellung beiträgt.

Vitamin-C-Präparate können verwendet werden, um den Hautton zu klären und ebenmäßiger zu machen, da es dunkle Stellen und Hautunreinheiten aufhellt.

Vitamin C und Sonnenschutz

Indem es freie Radikale, die durch das Sonnenlicht erzeugten äußerst reaktiven Moleküle, neutralisiert, schützt Vitamin C die Zellmembranen und andere am Austausch zwischen den Hautschichten beteiligten Komponenten. Es muß jedoch klar gesagt werden, daß Vitamin C kein Licht absorbieren kann. Somit stellt es keinen Sonnenschutz dar und sollte niemals als Ersatz für Sonnenschutz verwendet werden; es ist jedoch gut, es zusätzlich zu einem Sonnenschutzprodukt zu verwenden.

Vitamin C und seine Rolle bei der Collagensynthese

Als einziges Antioxidans, das erwiesenermaßen die Collagensynthese verstärkt, unterstützt es die Heilung geringfügiger Schnittwunden und anderer Hautverletzungen.

Mit zunehmendem Alter wird immer weniger Collagen produziert, und der Prozeß der Fotoalterung beschleunigt die Abnahme noch zusätzlich. L-Ascorbinsäure wirkt wie ein Signal, das die Botschaft zu den Collagen-Genen sendet, daß wieder mehr Collagen produziert werden kann, und ist darüberhinaus einer der Faktoren für die Produktion von für die Collagensynthese unentbehrlichen Enzymen.

Vitamin C und seine Funktion als Antioxidans und Freie-Radikale-Hemmer

Die Collagenproduktion wird beeinträchtigt, wenn die Haut den als freie Radikale bekannten, reaktiven Sauerstoffmolekülen ausgesetzt wird. Die Folge sind Falten und vorzeitiges Erschlaffen der Haut.

Wenn die Haut zuviel UV-Strahlung ausgesetzt wird, entstehen freie Radikale. Da die UV-Strahlung die Haut bis in die tiefen Schichten durchdringt, wo sie freie Radikale sowie andere reaktive Wirkstoffe erzeugt, die die Hautlipide angreifen und schädigen, hilft das Vitamin C dem Körper, diese freien Radikale zu neutralisieren.

Vitamin C hat folgende Funktionen:

- bekämpft körperfremde Eindringlinge
- erhöht die Collagenproduktion in der Haut
- unterstützt die Produktion von Antikörpern

- ist ein natürliches Antihistamin, kann allergische Reaktionen verringern
- neutralisiert Schadstoffe
- hält die Haut gesund
- beschleunigt Heilungsprozesse

Richtlinien zur Bewertung von Vitamin-C-Produkten:

1. Fragen Sie, ob das Produkt L-Ascorbinsäure enthält. Es gibt bestimmte Produkte, die L-Ascorbinsäure innerhalb eines Vitamin-C-Komplexes enthalten. Informieren Sie sich darüber, welche Form von Vitamin C verwendet wird.
2. L-Ascorbinsäure sollte einen niedrigen pH-Wert haben, um wirksam in die Haut einzudringen.
3. Prüfen Sie, ob das Präparat stabil ist.
4. Halten Sie Ausschau nach einem Produkt mit stabiler L-Ascorbinsäure, niedrigem pH-Wert und hoher Vitamin C-Konzentration.

Denken Sie daran, daß die Aufschrift „Vitamin C“ auf dem Etikett nicht bedeutet, daß das Produkt L-Ascorbinsäure enthält.

L-Ascorbinsäure -Produkte für die Haut:

Cellex-C

Hat als Hauptinhaltsstoff L-Ascorbinsäure, kombiniert mit Zinksulfat und L-Tyrosin. Das macht die Haut fester und glättet tiefe Falten, so daß die Haut jugendlicher wirkt.

Diese Formel wird einmal täglich aufs Gesicht aufgetragen, und Resultate können binnen acht bis zwölf Wochen erreicht werden.

C Faktor™

Dieses Produkt hat einen hohen L-Ascorbinsäuregehalt. Damit fördert es die Zellerneuerung und schützt die Haut vor künftigem Schaden.

Vorteile sind unter anderem:

- möbelt sonnengeschädigte Haut wieder auf
- verringert das Auftreten von Falten und Fältchen
- verbessert den Hauttonus
- hemmt die UV-bedingte Hautalterung; das Resultat ist jünger wirkende Haut
- kann unter dem täglichen Make-up aufgetragen werden
- macht verstopfte Poren frei
- enthält eine Feuchtigkeitsformel
- unterstützt die Collagenproduktion
- erhält die Hautelastizität aufrecht

Action C

Liefert L-Ascorbinsäure in konzentrierter Form, ohne Einbuße der Fähigkeit, das Erscheinungsbild unreiner oder sonnengeschädigter Haut zu verbessern. Von der ersten Anwendung an versorgt es die Haut mit Feuchtigkeit, was eine strahlende Haut hervorruft. Es schützt die Haut auch vor der Sonneneinstrahlung und minimiert so die vorzeitige Hautalterung.

HydraXtract „C“

Die Kombination von Vitamin C (L-Ascorbinsäure) mit Vitamin E, α -bisobolol, Panthenol (Provitamin B₅), Tocopherylacetat (Vitamin E), Aloe Vera, Allantoin und Kamilleextrakt erzielt eine jugendlicher wirkende Haut und einen gleichmäßigeren Hautton.

Ungeachtet aller Vorzüge von Vitamin C sollte man jedoch darauf achten, daß es wichtig ist, nicht nur ein einziges Antioxidans zu sich zu nehmen. Die Hautalterung ist ein sehr komplizierter Prozeß, und trotz der offensichtlichen hohen Wirksamkeit von Vitamin C wird von Hautforschern empfohlen, die Faktoren der fortschreitenden Hautalterung mit einer Anzahl unterschiedlicher Antioxidantien zu bekämpfen, statt sich auf die wenigen zu verlassen, die am bekanntesten sind. Gleichermaßen wäre es unzutreffend zu sagen, ein einzelnes Antioxidans sei „das beste“.

Ist Dermabrasion für Ihre Haut geeignet?

Dermabrasion oder chirurgische Hautabschleifung wird bei bestimmten Patienten ausgeführt, bei denen das Gesicht durch Narben infolge von Akne, Trauma, Tätowierungen, Muttermalen, Sommersprossen und Windpocken oder Pocken entstellt ist.

Dabei wird die Epidermis und etwas oberflächliche Dermis entfernt, wobei genügend Dermis verbleibt, um eine Neubildung des Epithels der abgeschliffenen Hautbereiche zuzulassen. Die besten Resultate werden im Gesicht erzielt, denn die Gesichtshaut ist reich an intradermalen Epithel-Elementen.

Chirurgische Hautabschleifung oder Dermabrasion wird entweder manuell mit grobem Schleifpapier vorgenommen, oder mechanisch mit einer Fräse oder einer schnell rotierenden Stahlbürste.

Einweisung und Vorbereitung des Patienten

Der Hauptgrund dafür, sich der Dermabrasion zu unterziehen, ist die Verbesserung des Aussehens.

Vor dem Eingriff erklärt der Chirurg dem Patienten, was er von der Dermabrasion erwarten kann. Der Patient sollte ebenfalls über den postoperativen Verband und die zu erwartenden Schmerzen und Unannehmlichkeiten in Kenntnis gesetzt werden sowie darüber, wie lange es dauert, bis sein Gewebe wieder normal aussieht.

Üblicherweise entscheidet das Ausmaß der abzuschleifenden Oberfläche darüber, ob der Eingriff in der Praxis des Chirurgen, in der Klinik oder im

Krankenhaus stattfindet. In den meisten Fällen wird Vollnarkose verabreicht, und der Patient kommt ins Krankenhaus.

Die Haut wird mehrere Tage lang gründlich gereinigt, bevor der Eingriff vorgenommen wird. Bei Frauen ist Rasieren nicht notwendig, aber bei Männern ist es wichtig, daß am Morgen des Eingriffs das Gesicht rasiert wird.

Zusätzlich zur Vollnarkose kann ein lokales Betäubungsspray wünschenswert sein, um die Haut zu stabilisieren und zu versteifen. Die Tiefe der Hautabschleifung kann dann schnell ermittelt werden, und der betäubte Bereich ist vorübergehend blutleer. Die obersten Hautschichten werden dann mit einer Fräse oder mit Sandpapier entfernt.

Während und nach dem Abschleifen werden mittels reichlicher Waschungen mit Salzlösung die Rückstände entfernt, so daß das Ergebnis inspiziert werden kann.

Ist dieser Vorgang für jede Haut geeignet?

Die Dermabrasion ist zwar eine der besten chirurgischen Methoden, um die Haut von Aknenarben und anderen Hautproblemen zu befreien; dennoch müssen einige Faktoren in Erwägung gezogen werden, bevor man voreilige Schlüsse zieht. Die Berücksichtigung dieser Faktoren ist sehr wichtig, denn nicht jede Haut ist gleich. Die Wirkung kann also entsprechend variieren.

Hier sind einige der Faktoren, die berücksichtigt werden müssen, bevor man sich zu einer Dermabrasion entschließt:

1. Die Hautfarbe

Bei dunkelhäutigen Menschen bleibt die Haut nach dem Eingriff oft permanent verfärbt oder fleckig. Wenn die Haut also dieser Kategorie angehört, sollte man sich besser nicht für die Dermabrasion entscheiden.

2. Der Zustand der Haut

Es gibt Menschen, die mit sensibler Haut geboren werden. Das bedeutet, daß ihre Haut sofort allergische Reaktionen zeigt, wenn sie unverträglichen Chemikalien oder Behandlungen ausgesetzt wird. Daher sollten Menschen mit sensibler Haut sich keiner Dermabrasion unterziehen.

3. Wer Akne im aktiven Stadium hat, ist zur Dermabrasion nicht zugelassen.

Wenn die Person Akne im aktiven Stadium hat, ist es am besten, keine Dermabrasion vorzunehmen, da aufgrund der frisch geöffneten Haut Infektionsgefahr besteht. In aufgeplatzte oder offene Haut können leicht Bakterien eindringen, die dann Infektionen verursachen.

Das gilt auch für Menschen mit Hautverbrennungen sowie solche, die kürzlich ein chemisches Peeling vorgenommen haben.

4. Prüfen Sie sorgfältig, wer die Dermabrasion durchführt.

Die Dermabrasion selbst stellt eine sichere chirurgische Behandlung dar, doch ihre ordnungsgemäße Durchführung erfordert große Sachkenntnis und Erfahrung mit dem Prozeß.

Daher sollte die Dermabrasion nicht von Menschen durchgeführt werden, die noch nicht über alle zur Durchführung benötigten Fähigkeiten verfügen.

5. Manche Hauttypen entwickeln als Folge der Behandlung Keloide oder exzessives gutartiges Zellwachstum der Haut.

Das bedeutet einfach, daß Menschen, bei denen sich infolge von Hautverletzungen immer Narben oder Keloide bilden, mit hoher Wahrscheinlichkeit auch dann welche entwickeln, wenn sie sich einer Dermabrasion unterziehen.

Zwar gibt es einige Behandlungsmethoden, durch die sich die Narben und Keloide wieder entfernen lassen, aber besser wäre es doch, sich gar nicht erst der Mühe einer weiteren Behandlung unterziehen zu müssen. Daher ist es für Menschen, deren Haut in diese Kategorie gehört, am besten, keine Dermabrasion vornehmen zu lassen.

Alles oben Gesagte läuft darauf hinaus, daß Dermabrasion nicht für jeden geeignet ist. Wie alle anderen verfügbaren medizinischen Behandlungsmethoden sollte sie mit äußerster Sorgfalt analysiert werden, bevor man eine Entscheidung trifft.

Schließlich ist es die Haut des Menschen, die aufs Spiel gesetzt wird, und nicht nur sein Geld – sorgfältiges Abwägen ist also äußerst wichtig.

Chemische Hautpeelings

Ziehen Sie ein chemisches Peeling in Betracht? Oder denken Sie darüber nach, irgendeine Gesichtsbehandlung vornehmen zu lassen, wissen aber noch nicht, welche für Sie in Frage kommt? Dann sind Sie hier an der richtigen Adresse! Lassen Sie sich von dieser Informationsschrift zeigen, was chemische Peelings sind und wie sie wirken. Diese Information wird Ihnen die Entscheidung darüber erleichtern, welche Arten der Gesichtsbehandlung für Sie am besten geeignet sind.

Chemische Peelings verwenden Lösungen, die Beschaffenheit und Erscheinungsbild der Haut glätten und verbessern. Das geschieht durch das Abschleifen der beschädigten äußeren Hautschichten. Dadurch können chemische Peelings Hautunreinheiten, Hyperpigmentierung (oder Verfärbung und Dunkelfärbung) und Falten verringern und in manchen Fällen sogar beseitigen. Es ist sogar schon gelungen, dadurch Aknenarben sowie das Auftreten von Akne zu reduzieren.

Es ist sehr wichtig, daß Sie zuallererst eine richtige Beurteilung Ihres gegenwärtigen Hautzustandes bekommen. Dies hilft Ihnen, die Bedürfnisse Ihrer Haut und die dafür am besten geeignete Behandlung besser zu verstehen. Manche Leute glauben, daß chemische Hautpeelings das Allheilmittel für ihre Hautprobleme darstellen. Das jedoch, ist weit entfernt von der Wahrheit. Das richtige chemische Peeling wird auf Ihre speziellen Probleme abzielen und die passende Lösung dafür bieten.

Es gibt viele Arten chemischer Peelings. Sie können also eine auswählen, die Ihren Bedürfnissen und Umständen entspricht. Die verfügbaren chemischen Peelings unterteilen sich in drei Kategorien: Phenol, Trichloressigsäure (TCA) und Alpha-hydrox-Säure (AHA). Diese drei

Kategorien unterscheiden sich jeweils in der Anwendung, Stärke und den damit verbundenen Unannehmlichkeiten. Ihr Hautarzt wird Sie bei der Entscheidung unterstützen, welche davon für Sie die richtige ist.

Der Hautarzt wird Ihnen helfen, zu bestimmen, welches Peelingprogramm für Sie geeignet ist. Er könnte eine speziell auf Sie abgestimmte Lösung vorschlagen. Bevor Sie der Behandlung zustimmen, vergewissern Sie sich, daß Sie genau verstehen, was der Hautarzt tun wird. Wenn es einen Punkt gibt, über den Sie mehr Klarheit benötigen, sorgen Sie dafür, daß Ihr Hautarzt Sie genauer aufklärt.

Alphy-Hydrox-Säuren (AHAs) sind die mildesten chemischen Peelings. Sie bestehen gewöhnlich aus Frucht-, Glykol- und Milchsäuren. Diese Peelings zeigen vielleicht nicht so dramatische Wirkungen wie die anderen Arten; sie sind jedoch für jene am besten geeignet, die keine Zeit haben, sich von den anderen Peelingeingriffen zu erholen. Diese Peelings werden je nach Empfehlung Ihres Hautarztes wöchentlich oder in regelmäßigen Abständen angewendet. Nach einigen Behandlungen ergeben sie jedoch eine glattere, feiner wirkende Haut.

Es gibt auch AHA-Gesichtspflegelösungen zu kaufen, die man jeden Tag anwenden kann. Einige Hautärzte integrieren AHA in das tägliche Hautpflegeprogramm ihrer Patienten, z.B. in Form von Seifen, Gesichtswasser etc.

Trichloressigsäure (TCA) ist das mitteltiefe Peeling für diejenigen, die fast so dramatische Wirkungen erzielen wollen wie bei Phenolpeelings, jedoch ebenso wie diejenigen, die AHA-Peelings bevorzugen, nicht so viel Zeit für den Heilungsprozeß erübrigen können. Um die erwünschte Wirkung zu erzielen, kann mehr als ein Peeling erforderlich sein. Diese

Behandlungsart ist ideal für mitteltiefes Peeling. Es ist auch das ideale Peeling für feine Fältchen und nicht allzu schwere Hautunreinheiten.

Phenol ist die stärkste Variante der verfügbaren chemischen Peelings, und der Heilungsprozeß nimmt einige Zeit in Anspruch. Diese Behandlungsart wird bei tiefen Falten und schweren Hautunreinheiten wie z.B. fleckiger, grobkörniger Haut empfohlen. Phenol ist auch ein starkes Bleichmittel, daher sollte man sich überlegen, ob man diese Art der Behandlung wählen möchte.

Man sollte auch bedenken, daß dies hauptsächlich eine Gesichtsbehandlung ist. Wenn sie an anderen Körperteilen angewendet wird, kann Narbenbildung die Folge sein.

Folgende Dinge sollten beachtet werden: es besteht die Möglichkeit von Demarkationslinien (Linien, an denen erkennbar wird, welcher Teil des Gesichts behandelt wurde und welcher nicht), Rötungen, Hautreizungen und anderen Nebenwirkungen. Die Rötungen und Hautreizungen sind zunächst normal, da dies der übliche Zustand von frisch geschälter Haut ist. Ihr Hautarzt wird Ihnen sagen, wie Sie die empfindliche Haut pflegen und behandeln sollen.

Wer gerade eine solche Behandlung hinter sich hat, sollte sich einige Monate lang der Sonne fernhalten, um die neu gebildete Haut zu schützen. Der Vorgang verursacht brennende Haut, Rötungen und Reizungen. Doch das ist von solchen Eingriffen zu erwarten.

Im Großen und Ganzen sind chemische Peelings eine sichere Behandlungsweise, obwohl sie einige Unannehmlichkeiten verursachen können. Doch um die Sicherheit zu gewährleisten, muß die Behandlung von einem nachweislichen Experten ausgeführt werden.

Hautpflege von innen

Wir haben bereits darüber gesprochen, und Sie haben vielleicht auch schon von Hautpflegebehandlungen wie chemischen Peelings, Lifting, Dermabrasion, Laserbehandlung und all den Wundern der wissenschaftlichen Hautforschung gehört, die ein jüngeres, hübscheres Aussehen und selbstsichereres Auftreten für viele Menschen immer mehr zur Wirklichkeit werden lassen.

Doch was wäre, wenn man Ihnen sagte, daß es abgesehen von diesen Methoden auch noch einen anderen Weg gibt, um Ihre Haut gesünder und jünger wirken zu lassen? Eine Methode, die nichts mit Skalpellen, Absaugungen, lokal aufgetragenen Lösungen und dergleichen zu tun hat? Wäre das nicht großartig? Doch leider, sagen Sie jetzt vielleicht, gibt es das heute noch nicht - vielleicht irgendwann einmal in ferner Zukunft. Was aber, wenn man Ihnen sagte, daß es sogar heute schon möglich ist? Würden Sie dann ausflippen?

Das Wunder, über das wir hier reden, ist das Wunder, das immer schon da war – Ihr Körper. Ihr Körper verfügt über die Fähigkeit der Selbstregulierung und kann verschiedene Organe wie z.B. die Haut mit Nährstoffen versorgen und ihr ganz generell ein gesundes Aussehen verleihen.

Der Körper hat außerdem die Fähigkeit, das Aussehen der Haut zu verbessern. Er kann die Haut geschmeidiger, strahlender, gesünder und jugendlicher wirken lassen. Die Körperpflege von innen ist grob unterschätzt worden. Auf diese Weise für seine Haut zu sorgen, wird ein natürlicheres Strahlen der Haut hervorbringen. Diese Methode der Hautpflege kombiniert mit anderen Hautbehandlungsmethoden stellt die optimale Hautpflege dar.

Wenn das der Fall ist, warum wirkt es dann nicht bei jedem gleich? fragen Sie vielleicht. Eine Reihe von Faktoren kann die Fähigkeit des Körpers, dies zu tun, beeinträchtigen – schlechte Ernährung, Rauchen, Streß, Schlafmangel und andere Faktoren machen die Haut zu jenem alten, schuppigen Ding, das viele Menschen im Spiegel sehen.

Doch halt – es gibt Hoffnung! Mit richtiger Ernährung sowie der richtigen Pflege und Instandhaltung können Sie Ihrem Körper helfen, Gesundheit und Aussehen Ihrer Haut zu verbessern.

Stellen Sie sich das folgendermaßen vor: Angenommen, Sie hätten eine Grünpflanze, und Sie würden sie eine Weile nicht gießen, ihr kein Düngemittel geben und sie in schlechten Boden pflanzen - würden die Blätter dann nicht welken und eintrocknen? Dasselbe gilt für die Gesundheit des Menschen im allgemeinen und die Haut im Besonderen.

Das Aufregende daran ist, daß es immer offensichtlicher wird, daß nicht nur die Dinge, die Sie auf Ihre Haut auftragen, diese verbessern, sondern auch die Dinge, die Sie Ihrem Körper zuführen. Studien zeigen, daß Vitamine, Mineralien, Wasser, Sport und Erholung alle eine wichtige Rolle bei der Verbesserung der Haut spielen.

Experten sagen, daß die Haut den Maßstab für die Gesundheit des Körpers darstellt. Gesunde Haut ist auch ein Anzeichen für gute Gesundheit - wenn Sie also gut für Ihren Körper sorgen, verleiht Ihnen das nicht nur tolle Haut, sondern gute Gesundheit allgemein.

Um die Gesundheit der Haut zu verbessern, sollten Sie folgende Faktoren beachten:

Vitamine und Mineralstoffe

Es gibt auf dem Markt zuwenig hochwertige Nahrung, und es wird immer schwerer, die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe aus der durchschnittlichen Ernährung zu beziehen. Vitaminpräparate als Nahrungsergänzung können da Abhilfe schaffen. Wissenschaftler entdecken gerade, daß die Vitamine aus dem C-, E-, A-, K- und B-Komplex für die Hautgesundheit immer wichtiger werden. Diese Vitamine durch die Ernährung und entsprechende Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen, wird die Gesundheit der Haut beträchtlich verbessern.

Wasser

Dehydrierung führt zu schuppiger, grobkörniger und ungesunder Haut. Wasser hilft auch, Giftstoffe aus dem Körper auszuschwemmen. Diese Giftstoffe könnten andernfalls eine ganze Reihe von Hautproblemen verursachen und könnten der Haut der meisten Menschen zum Verhängnis werden.

Sport

Die vorteilhaften Auswirkungen von Sport werden unterschätzt. Sport kann dem Körper und der Haut sehr gut tun. Da Sport die Durchblutung anregt, werden so die Körperorgane besser versorgt. Und da die Haut das größte Organ ist, profitiert sie sehr von sportlicher Betätigung. Gute Durchblutung hilft, die Haut besser mit Blut und Nährstoffen zu versorgen und fördert die Ausscheidung von Abfall- und Giftstoffen, was zu besserer Hautgesundheit führt.

Ruhe und Erholung

Streß und ein Mangel an Erholung wirken sich sichtbar auf die Haut aus. Der Körper braucht Ruhe, um die Hautzellen zu reparieren und zu verjüngen. Bekommt der Körper diese Ruhezeiten nicht, wirkt die Haut

bleich und trägt zu einem abgespannten Aussehen bei. Die Tränensäcke, die sich aufgrund von Wasserretention unter den Augen bilden, lassen den Menschen zombiehaft wirken. Schlafmangel ist außerdem erwiesenermaßen eine der Ursachen für Akne.

Lifting und andere Hautoperationen

Menschen, die daran interessiert sind, ihr Aussehen zu verbessern, haben schon immer Liftings und andere Behandlungsformen als geeigneten Weg betrachtet, um ein verbessertes Erscheinungsbild und neues Selbstvertrauen zu erlangen. Traditionellerweise wurde dies stets durch Eingriffe wie Gesichtslifting und chemische Peelings erreicht. Heute gibt es dank des Fleißes von Wissenschaftlern, die Zeit und Mühe in die Verbesserung des Wissens über die Haut und ihre Behandlung gesteckt haben, auch noch andere Behandlungsformen.

Die moderne Technologie ermöglicht viele neue Durchbrüche in der Hautpflege und Hautbehandlung. Die Hautpflege ist heutzutage nicht mehr auf Gesichtsliftings und chirurgische Eingriffe beschränkt.

Hier folgen nun einige der neuesten und der nicht ganz so neuen Fortschritte in der Hautforschung:

Obagi Nu-Derm®

Obagi ist ein neues System, das die Gesundheit der Haut von der Zelle aus erneuert. Es hilft, ein gesundes Strahlen und ein weiches, glattes, leuchtendes und jünger wirkendes Erscheinungsbild der Haut aufrechtzuerhalten. Die Behandlung ist einfach und kann zuhause durchgeführt werden. Sie verwandelt in weniger als sechs Wochen

trockene, beschädigte und grobkörnige in frischer wirkende Haut - das ist ungefähr die Zeit, die es braucht, bis sich neue Haut bildet.

Das Geniale an Obagi ist, daß es sich eher mit der Gesundheit als mit der Verschönerung der Haut befaßt - was ungefähr so ist, als würde man die Straße neu betonieren, statt einfach nur die Schlaglöcher aufzufüllen.

Diese Behandlung wird normalerweise in Verbindung mit Obagi Blue Peel® durchgeführt. Obagi Blue Peel® ist ein mildes chemisches Peeling, mit dem die beschädigten Hautzellen entfernt werden. Nach ungefähr einer Woche bildet sich in dem behandelten Gesichtsbereich eine neue Hautschicht, die glatter ist und kleinere Poren hat.

Theraderm®

Bei dieser Behandlung wird ein Milchsäurepeeling verwendet, um das Erscheinungsbild der Haut zu verbessern. Sie wird zur Behandlung von Hautverfärbungen und durch schädliche Sonneneinstrahlung entstandenen Hautschäden eingesetzt. Theraderm® findet Anklang, weil es für alle Hauttypen und Altersgruppen empfohlen wird. In nur sechs Wochen kann diese Behandlung eine glattere Haut mit ebenmäßigerem Hautton hervorbringen.

Chemische Peelings

Chemische Peelings verwenden Lösungen, die Beschaffenheit und Erscheinungsbild der Haut glätten und verbessern. Das geschieht durch das Abschleifen der beschädigten äußeren Hautschichten. Dadurch können chemische Peelings Hautunreinheiten, Hyperpigmentierung (oder Verfärbung und Dunklerfärbung) und Falten verringern und in

manchen Fällen sogar beseitigen. Es ist sogar schon gelungen, dadurch Aknenarben sowie das Auftreten von Akne zu reduzieren.

Es gibt viele Arten chemischer Peelings, Sie können also eine auswählen, die Ihren Bedürfnissen und Umständen entspricht. Die verfügbaren chemischen Peelings unterteilen sich in drei Kategorien: Phenol, Trichloressigsäure (TCA) und Alphahydrox-Säure (AHA). Diese drei Kategorien unterscheiden sich jeweils in der Anwendung, Stärke und den damit verbundenen Unannehmlichkeiten. Ihr Hautarzt wird Sie bei der Entscheidung unterstützen, welche davon für Sie die richtige ist.

Botox® (Botulinumtoxin A)*

Botox ist die kosmetische Behandlung der Wahl für die Mehrheit der schönheitsbewußten Menschen von heute. Aufgrund seiner anhaltenden Beliebtheit sind die plastische Chirurgie und andere „blutige“ Behandlungen beständig auf dem Rückmarsch, da sie von Botox „ausgestochen“ werden.

Restylane®

Restylane glättet Falten und hilft, die Lippen und andere Gesichtspartien zu formen und zu gestalten. Dabei wird klares Hyaluronsäure-Gel verwendet. Diese Substanz ist hypoallergen und verbleibt monatelang in der Haut.

Collagen

* Botox® (Botulinum Toxin) ist ein Naturgift, das Neurologen als Lähmungsmittel gegen Muskelverkrampfungen einsetzen. Unter Fältchen gespritzt, lähmt es den Muskel, der die Falte verursacht. Aus Lachfalten wird ein Lachen ohne Falten.

Achten Sie darauf, daß die Behandlung mit Botox ® von einem kompetenten Facharzt mit Erfahrung in der Botoxbehandlung durchgeführt wird.

Collageneinspritzungen polstern das Hautgewebe auf, wodurch es gesünder und fester wirkt. Dies wird normalerweise in Fällen von Hauterschaffung und Verlust der Festigkeit angewendet. Es wird gewöhnlich für die Lippen und andere Gesichtspartien empfohlen, die voller, glatter und fester wirken sollen.

Laserbehandlung

Die CO₂-Laserbehandlung zielt auf feine Fältchen, Narben und Falten ab und bewirkt in diesen Problembereichen dramatische Korrekturen, die mit chemischen Peelings nicht erreicht werden können. Durch Einsatz von kraftvollen Laserstößen erreicht die Behandlung diese Resultate mit weniger Hautrötungen und -reizungen, als es bei Peelings möglich ist.

Die Technologie erschafft ständig neue Methoden zur Produktion von Hautpflegebehandlungen, die immer sicherer und wirksamer sind und noch dramatischere Wirkungen erzielen. Die oben erwähnten Behandlungsmethoden sind die besten, welche die heutige Technologie zu bieten hat, und geben vielen Menschen die Gelegenheit, ihr Aussehen auf sichere und wirksame Weise zu verbessern.

Anmerkung: Die innerhalb dieses ebooks genannten oder gezeigten Schutzmarken oder Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber. Die Nennung von Markennamen oder Warenzeichen erfolgt unter ausdrücklicher Anerkennung aller Rechte der jeweiligen Rechteinhaber, auch wenn diese nicht unmittelbar gekennzeichnet sein sollten.

Für den Fall, das Inhaber eine ungenügende Kennzeichnung bemängeln sollten, bitten wir um entsprechende Benachrichtigung und sichern eine Abstellung zu.