

Sommerfrische für die Haut

Schönheit kommt nicht nur von innen. Auch Hautpflege und Sonnenschutz sind wichtig. Je zarter die Haut, desto schneller hinterlassen Umwelteinflüsse ihre Spuren. Clevere Frauen verwenden schützende Tagescreme, bevor sich erste Fältchen zeigen.

Schöne Haut (*Wohlfühl Tipps*)

Zum angesagten natürlichen Styling in diesem Sommer gehört eine perfekte Haut, die genügend Feuchtigkeit bekommt. Nur, wenn zu wenig Fett vorhanden ist, wird die Haut trocken und schuppig. Feuchtigkeitscremes können dieses Ungleichgewicht ausgleichen.

Trockene Haut: benötigt eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme mit einem hohen Anteil an Öl oder Fett. Sie sollte zumindest einmal am Tag auf Wangen und Stirn aufgetragen werden.

Nehmen Sie spezielle Augencremes, um Reizungen zu vermeiden.

Fettige Haut: profitiert ebenfalls von einer Feuchtigkeitscreme, die leicht um die Augen, die Backenränder und den Hals aufgetragen wird. Tägliche Feuchtigkeitszufuhr erhöht die Schutzfunktion der Haut und erleichtert das Auftragen von Make-Up.

Haben Sie **Mischhaut**, brauchen Sie eine Feuchtigkeitscreme für die trockenen Stellen.

Text:

Wer ausreichend Frischluft getankt, viel geschlafen und eine immer viel Flüssigkeit zu sich genommen hat, braucht sich um seinen Teint keinen Sorgen zu machen. Wissenschaftler glauben heute, dass sich die Hautzellen im Schlaf regenerieren. Schlaf ist sicher eines der besten Schönheitsmittel. Gesunder tiefer Schlaf entspannt die Gesichtshaut und trägt dazu bei, dass sich Fältchen glätten. Nicht umsonst spricht man vom Schönheitsschlaf, der mindestens acht Stunden dauern sollte. Ein Tipp: Machen Sie keine Nickerchen. Meditation und Yoga bringen Sie sanft ins Gleichgewicht und stören den Schlafzyklus nicht.

Wasser: Fitmacher für die Haut

Jede Frau mit toller Haut sagt, dass man täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken muss. Gefiltertes oder abgefülltes Wasser eignet sich gut. Der Körper verträgt Wasser ohne Kohlensäure bei Raumtemperatur am besten. Besprühen Sie Ihre Gesicht mit Quellwasser, so wird es taufrisch. Benetzen Sie es nach der Reinigung und vor dem Auftragen von Feuchtigkeitscreme, umschließt die Haut die Feuchtigkeit. Wer unter stark geschwollenen Augen leidet, der kann sich mit einer Eismaske selber helfen: In Folie gewickeltes Eis lindert die Schwellungen der Augen und die geschwollenen Stellen gehen zurück. Eiskaltes Wasser im Gesicht oder eine kalte Dusche kann die Blutzirkulation anregen. Doch hier heißt es aufpassen: Falls Sie unter geplatzten Äderchen auf den Wangen leiden, sollten Sie zu kalte Güsse vermeiden.

Frische Luft und Sport

Zweifelloos lässt frische Luft die Haut strahlen. Doch gibt es Frischluft und „frische Luft“. Ein Spaziergang am Meer, in einem baumreichen Park oder im Gebirge hat ganz anderen Nutzen als ein Spaziergang an einer stark befahrenen Stadtstraße. Betreiben Sie also Sport an dem am wenigsten verschmutzten Ort, den Sie leicht erreichen können. In überheizten Büroräumen können mit Wasser gefüllte Schüsseln einen sehr einfachen und doch wirksamen Unterschied machen, wenn die Luft trocken ist. Regelmäßiger Sport ist wichtig für gutes Allgemeinbefinden und für Geist und Körper. Betreiben Sie Sport, dringt Sauerstoff in jede Zelle des Körpers ein und die Nährstoffe werden besser verarbeitet. Dadurch wird mehr Kollagen produziert, die Hautstruktur verbessert sich, Feuchtigkeit wird gespeichert und die Dermis wird dicker und widerstandsfähiger. Aerober Sport – flottes Gehen, Jogging, Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen – stimuliert die Blutzirkulation und regt die Verdauung an, so dass die Schadstoffe und Toxine ausgeschieden werden und die Haut zu strahlen beginnt.

Nahrung für die Haut

Frische Lebensmittel – vor allem Obst, Gemüse und Getreide – und wenig Fertigprodukte und Fastfood tun dem Körper und der Haut gut. Reine, strahlende und gesunde Haut steht mit einer perfekten Funktion von Nieren, Darm und Leber in Zusammenhang. Die Leber stellt nicht nur die Substanzen her, die Schadstoffe aus dem Körper ausscheiden helfen, sondern filtert auch schädliche Chemikalien aus nicht biologischen Lebensmitteln und Getränken, Leitungswasser, Alkohol, Medikamenten und Toxinen, die durch Bakterien und Viren im Körper produziert werden. Ein träges System, das diese Toxine im Körper wüten lässt, führt zu fleckiger und unreiner Haut.