



Mit schöner Haut durchs Jahr

Auch unsere Haut unterliegt den Kreisläufen der Natur. Mit einer angepassten Pflege helfen wir ihr durch Zyklen und Jahreszeiten. Carol Cassone

Die saisonalen Witterungsunterschiede lassen die Haut nicht kalt. Wie die Kleidung sollte deshalb auch die Hautpflege den Jahreszeiten entsprechen.



Die beiden Hauptzyklen der Haut sind den meisten bekannt: Am Tag geht es um den Schutz der Hautzellen, nachts um deren Regeneration. Weniger bekannt ist, dass es noch weitere, regelmässig auftretende Einflüsse gibt, die ebenfalls deutlich spürbare Anzeichen hinterlassen. Wer sie berücksichtigt, statt auf schnelle Resultate zu setzen, kann vorausschauend auf die Bedürfnisse seiner Haut eingehen. Wussten Sie zum Beispiel, dass es eine bemerkenswerte Parallele zwischen dem Menstruationszyklus der Frau und dem Zellerneuerungszyklus der Haut gibt? Beide dauern im Schnitt 28 Tage. Und auch über die Dauer der Zyklen hinaus gibt es eine Verbindung zwischen der Menstruation und dem Zustand der Dermis. So haben viele Frauen kurz vor ihrer Regel mit einer öligeren Haut zu kämpfen. Und nicht wenige verzweifeln immer wieder an phasenweise auftretenden Pickeln. Die Haut, die unter dem Einfluss unseres Hormonsystems steht, liefert uns wichtige Informationen. Und wir erleben diese Phasen viel gelassener, wenn wir unsere Ernährung und unsere Pflegeroutine daran ausrichten.

REGULIEREN SIE DIE TALGPRODUKTION

Bei den meisten Frauen beginnt die Hautveränderung um den Eisprung herum, etwa zwei Wochen vor der Regel. In dieser Phase steigt der Östrogenspiegel an, was zu einer deutlich erhöhten Talgproduktion führt und im Endeffekt zu einer Vermehrung von Bakterien, zu Pickeln und Porenerweiterungen. In der Folge wirkt die Haut müde und fahl. Hier empfiehlt sich eine Seife für fettige Haut sowie nicht fettende, mattierende Texturen mit antibakterieller, reinigender und talgregulierender Wirkung. Diese enthalten beispielsweise ein Zinkderivat oder ätherisches Teebaumöl, Thymianextrakt bzw. ätherisches Thymianöl, natürliche Fruchtsäuren (AHA) oder weissen Ton (Kaolin). Regulieren lässt sich die Talgproduktion auch mit mindestens

zwei Tonerdemasken pro Woche und mit zweifachem Abseifen des Gesichts am Morgen und am Abend. Trotzdem möchte die Gesichtshaut auch in dieser Zeit ganz sanft berührt werden. Es sollte jedoch nichts auf die Haut kommen, was die Poren verstopfen könnte, also kein silikonbasiertes Make-up, welches die Entstehung von Pickeln extrem begünstigt. Überhaupt soll-



Foto R. Eichenberger

Ein Festmahl an einer blumig dekorierten Tafel mit allen Sinnen geniessen und dabei erst noch etwas lernen: Die Dekorateurin Ruth Eichenberger, die mit einem eigenen Blumengeschäft Erfahrungen sammelte, **bietet Floristik-Kurse mit anschliessendem Gourmet-Znacht** an. Während des Apéros zeigt sie, wie saisonale Floralien einfach und gezielt verarbeitet und in Szene gesetzt werden. Dazu gibt sie Tipps und Tricks aus der Blumenwerkstatt.

Erlebnisgastronomie mit Blumen

Auswahl Kursdaten März: 2., 7., 9., 14., 15., 20., 22., 28., 29. und 30.

Kurskosten: CHF 145.–
(inklusive Kursunterlagen)

Kursbeginn: jeweils 18.45 Uhr

Die einzigartige Geschenkidee?! Geschenkgutscheine für diese Events bei «à la maison» erhältlich.

Anmeldung und Informationen: «à la maison», Ruth Eichenberger, 5046 Walde AG (10 Min. von der Autobahnausfahrt Kölliken), Telefon 062 726 23 06, ruth.eichenberger@sunrise.ch

lavera

Anti-Falten

Q10 Cremen

**2 x 5 ml / 15 ml /
200 ml / 50 ml**



**PREIS-
AKTION**

**Aktion vom 1. – 31. März in vielen Fachgeschäften
erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder**

Der Menstruations-Zyklus hat grossen Einfluss auf den Zustand der Haut.



ten Sie nur natürliche Kosmetik verwenden, da die Haut darunter besser atmen kann. Klettenwurzeltee ist zum Beispiel dafür bekannt, dass er die Haut von innen reinigt, ganz im Gegensatz zu Schweinefleisch. Auch Zitrusfrüchte helfen bei der Regulierung der Talgproduktion und haben einen mattierenden Effekt auf die Haut. Wer eine trockene Haut hat (was eher selten vorkommt, 80 Prozent der Frauen haben eine Mischhaut), sollte bei der Hautreinigung zurückhaltend vorgehen und das Make-up lieber mit einem Öl (Bio-Mandelöl) entfernen, um der ohnehin gespannten trockenen Haut die reinigenden Tenside zu ersparen. Gute Wirkstoffquellen sind pflegende Butter (Kokos-, Shea- oder Mangobutter), Öle (Nachtkerzen-, Borretsch- oder Kürbiskernöl) oder ein öliges Mazerat aus den Knospen der Schwarzen Johannisbeere.

REIZBAR UND EMPFINDLICH

Sobald der Eisprung erfolgt ist und sofern keine Befruchtung stattgefunden hat, sinkt der Östrogenspiegel wieder und die Pickel trocknen aus. Doch nun werden entzündungsfördernde Prostaglandine (bestimmte Gewebshormone) freigesetzt. Daher ist die Haut während der Periode viel reizbarer und empfindlicher – wie übrigens auch die Frau selbst; die Haut ist letztlich Spiegel unseres Inneren. Die Regelblutung ist ein natürliches Phänomen, das uns einlädt, zu uns selbst zu finden und uns eine Zeit lang Ruhe und Rückzug zu gönnen. Unsere Haut braucht in dieser Zeit vor allem eine beruhigende Pflege mit Hydrolaten und Cremes, sanften ätherischen Ölen (Kamille, Kornblume, Immortelle) oder Extrakten (Johanniskraut, Tigergras). Nach der Periode stabilisiert sich der Hormonhaushalt wieder. Dementsprechend verbessert sich die Feuchtigkeitsversorgung der Oberhaut, die Poren ziehen sich wieder zusammen und die Kollagenproduktion wird angeregt.

Dieser perfekte Zustand währt ganze zwei Wochen: Nicht nur unsere Haut ist dann in Topform und kommt prima ohne Make-up aus, auch wir sind besonders unternehmungslustig und kontaktfreudig.

Neben dem Monatszyklus hat auch der Lauf der Jahreszeiten einen grossen Einfluss auf unsere Haut. Die verschiedenen Witterungsverhältnisse lassen sie alles andere als kalt. Im Herbst und im Frühling hat sie es besonders schwer angesichts der häufig abrupten und manchmal sogar extremen Schwankungen von Luftfeuchtigkeit und Temperatur. Tatsächlich verträgt unsere Haut die ganz hohen bzw. ganz tiefen Temperaturen im Sommer und im Winter deutlich besser, da diese beständiger sind und sie sich daher nicht permanent an neue Bedingungen gewöhnen muss.



Pflegeprodukte mit Zitrusfrüchten helfen, die Talgproduktion zu regulieren, wenn der Östrogenspiegel steigt.



Im Herbst wird die Haut trockener und verliert ihre sommerliche Bräune. Nun zeigen sich die späten Auswirkungen von zu viel Sommersonne und Salzwasser bzw. Chlor. Zudem verliert sie an Spannkraft und es entstehen Rötungen. Unsere Haut nutzt die Übergangszeit des Herbstes für die Vorbereitung auf die Winterkälte. Angezeigt sind jetzt regenerierende Peelings und regelmässige Massagen mit einer straffenden Anti-Aging-Pflege. Auch mit Feuchtigkeitsmasken sollten Sie jetzt nicht sparen.

Mit dem Einzug des Winters verlangsamt sich alles Leben. Auch der Hautstoffwechsel läuft langsamer ab und Arme und Beine sind weniger gut durchblutet. Es ist, als würde sich die Haut verschliessen, damit ihre Ressourcen in den tieferen Schichten erhalten bleiben. Ohne die wärmende Sonne kann die Haut nun kein – für die Zeller-

neuerung so zentrales – Vitamin D mehr bilden, so dass sich auch die Zellen nicht mehr so schnell regenerieren. Der ehemals strahlende Teint verblasst und die Haut wird sichtbar schlaffer. Abhilfe schaffen nun Ampullenkuren für das Gesicht sowie bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin C und B12.

GENUG FEUCHTIGKEIT FÜR DIE HAUT

Der Frühling ist die Jahreszeit diverser Allergien und Hautreaktionen: Es braucht jetzt nicht viel, um die Haut zu reizen. Aber sie revitalisiert sich auch und erhält Spannkraft und Glanz zurück. Sie beginnt wieder mit der Bildung von ausreichend Vitamin D, während die Augenringe und Tränensäcke des Winters verschwinden. Bieten Sie den Hautallergien Paroli, indem Sie die Haut, so gut es geht beruhigen. Darüber hinaus sollten Sie jetzt mehr trinken, damit auch die tieferen Hautschichten mit genug Feuchtigkeit versorgt werden.

Und dann kommt endlich der Sommer, die Zeit der schönen Haut und heißen Flirts. Mit unserem samtig-braunen Teint können wir alle – Männer wie Frauen – diesen zauberhaften Moment im Jahr genießen, in dem wir attraktiver und auch jugendlicher wirken.



Sinkt der Östrogenspiegel wieder, ist eine beruhigende Pflege, zum Beispiel mit Kamille angesagt.



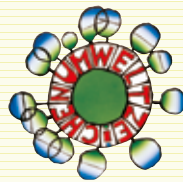
© stock.adobe.com (6)

Die Launenhaftigkeit unseres Zyklus und die Kapriolen der wechselnden Jahreszeiten stellen uns und unsere Haut mitunter auf eine harte Probe. Richten wir deshalb die Pflege der Haut an den natürlichen Zyklen aus und gehen stets achtsam mit ihr um: Sie dankt es auf wunderbare Weise!

beautyloges.com

Anzeige

Umweltfreundliche Hotels in Österreich



Ringelgrün
ab € 110,-
blumau.com



Frühling in Ringelgrün im grössten bewohnbaren Gesamtkunstwerk, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser
Tanzende Fenster, runde Formen und goldene Kuppeln strahlen in der Frühlingssonne. Rückzug, Ruhe und Geborgenheit finden. Entspannt abtauchen in der bunten Wasserwelt mit heilkräftigen Thermalquellen. Weitläufige Bade-, Thermal und Saunalandschaft mit 14 unterschiedlichen Innen- und Aussenthalbecken und grosszügiger Gartensauna. An versteckten Plätzen träumen. Zahlreiche Refugien am und im Wasser entdecken. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Wohltuende Anwendungen und Massagen im mehrfach ausgezeichneten SPA. Halbpension mit Langschläferfrühstück und regionalen Abendessen in 6 unterschiedlichen Restaurants.

Rogner Bad Blumau, A-8283 Bad Blumau 100, Tel. +43/3383/5100 – 9449, urlaubsschneiderei@rogner.com, www.blumau.com