



Was braucht
die Haut
im Sommer?

Man muss es ja nicht gleich übertreiben, aber so ein Hauch von gesunder Bräune lässt uns vitaler aussehen und tut dem ganzen Körper gut. Das Sonnenlicht sorgt für die Bildung von Vitamin D für Knochen und Immunsystem, wirkt sich positiv auf die Stimmung aus und schadet auch der Haut nicht, wenn man gewisse Regeln einhält.

Wer schwer braun wird, hat ein größeres Risiko, einen Sonnenbrand zu bekommen. Günstig kann es daher sein, die Melanin-Produktion anzuregen, um schnell die schützende Bräune zu entwickeln. Eine Natursubstanz kann das besonders gut: die Buntnessel. Der pflanzliche Schlankmacher – Studien bestätigen bei dreimonatiger Einnahme den Abbau von Fettdepots – ist ein äußerst vielseitiges Heilkraut aus der Ayurveda-Medizin, ist nur bei niedrigem Blutdruck zu meiden, und hat die angenehme Nebenwirkung beschleunigter Melanin-Bildung. Daher wird die Buntnessel auch als Schutz gegen Hautkrebs empfohlen. Die Haut profitiert außerdem von der Fähigkeit der Pflanze, die gesunde Zellerneuerung und Zellentwicklung zu fördern, weshalb sie auch bei Schuppenflechte hilft.

Bevor man die ersten Sonnenbäder genießt, ist besondere Hautpflege günstig, um regelmäßige Bräune zu erzielen. Ein Hautpeeling mit Kristallzucker vermischt mit Olivenöl ist effektiv, schnell zur Hand, billig und weit empfehlenswerter als fertige Peelings, die neben vielen anderen chemischen Stoffen nun neuerdings auch kleinste Kunststoffkügelchen enthalten. Sie dienen unter anderem als Bindemittel und sollen eine bessere Reinigungswirkung erzielen. Wegen der Umweltgefahren dieser Kleinstpartikel sollte man auf Kosmetika wie Duschpeelings, Zahncremes, Makeup oder Kontaktlinsen-Reinigern mit Mikroplastik unbedingt verzichten.

Verzichten sollte man auch auf herkömmliche Sonnencremen und ausschließlich biologische aus dem Reformhaus verwenden – aufgrund der ungeklärten Wirkung moderner Nanopartikel wie Nano-Titandioxid, der Konservierungsstoffe, hormonähnlichen Substanzen und der oft verwendeten Umweltgifte wie Aluminiumdioxid,

sowie weiterer, zum Teil krebsauslösender Stoffe. Ab dem Lichtschutzfaktor 15 ist keine Vitamin D-Bildung mehr möglich, deshalb sollte man auch bei biologischen Sonnencremen mit der Anwendung etwa 20 Minuten warten.

Um die Haut zu pflegen und vor dem Austrocknen zu bewahren, gibt es ein altbewährtes Rezept für ein wunderbares selbstgemachtes Sonnenöl, das durch seine natürlichen Inhaltsstoffe sogar vor Sonnenbrand schützt. Es soll allerdings besser funktionieren bei Menschen, die keine fluorhaltige Kosmetik verwenden und dadurch nicht so gefährdet sind, Sonnenbrand zu bekommen. Man mischt 100 ml Olivenöl mit einem

Gebräunte Haut lässt uns vitaler aussehen. Damit die Haut keinen Schaden nimmt, geschützt und gepflegt ist, gibt es ein paar kleine Tricks aus der Natur...

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Teelöffel Honig und dem Saft einer Zitrone. Gut geschüttelt ergibt sich eine Emulsion, die man dünn aufträgt. Das Olivenöl bietet einen leichten Sonnenschutz.

Gegen Austrocknen der Haut hilft auch eine gute Versorgung mit Fettsäuren über die Ernährung. Gutes Bio-Salatöl auf dem Tomatensalat bringt gleich beides: Versorgung mit wertvollen Fettsäuren und Schutz vor Freien Radikalen des Sonnenlichts durch das Lycopin der Tomaten. Besonders empfohlen, wenn mal kein Salat auf dem Speisezettel steht: mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Krillöl, das auch noch reich an zellschützenden Antioxidantien ist, oder Omega 3-6-9 aus Leinöl, Distelöl und Borretschöl. Vor allem die Einnahme des Borretschöls macht die Haut weich, geschmeidig, baut Alterungsprozessen vor. Es ist besonders wichtig bei trockener Haut, die zu Entzündungen neigt, etwa bei Neurodermitis und Schuppenflechte.

Der beste Sonnenschutz von innen, der

derzeit bekannt ist, ist die rote Meeresalge Astaxanthin, am besten kombiniert mit Lutein und Zeaxanthin aus der Studentenblume, allesamt stärkste Antioxidantien, die Sonnenbrand vorbeugen und nach einer Vorlaufzeit von etwa zwei Wochen Einnahme, die Haut bei vernünftiger Sonnenexposition schützen. (Astaxanthin, Lutein, Zeaxanthin sind im Präparat „Heidelbeerextrakt“ mitenthalten). Auf Sonnenbrillen besser verzichten, denn sie suggerieren dem Auge, dass es Nacht ist, die Info geht weiter zum Gehirn und die Hautzellen schützen sich nicht.

Auch weitere kleine Tricks aus der Naturheilkunde verhelfen zu schöner, gesunder Haut. So ist etwa der Vitamin B-Komplex sehr wichtig, um ihre Geschmeidigkeit zu erhalten. Viele Hautprobleme lassen sich auf Vitamin B-Mangel zurückführen. Er entsteht durch Ernährungsfehler, höherem Verbrauch bei Stress, infolge von Erkrankungen, bei hohem Zuckerkonsum, Schmerzen und der Einnahme von Medikamenten (auch der Anti-Baby-Pille). Dasselbe gilt für Eisen. Niedrige Eisenwerte machen die Haut rau und anfällig. Abhilfe schaffen Eisen-Chelat Kapseln.

Kolloidales Silizium, das Schönheitsspurenlement, ist besser aufnehmbar als jede andere Form von Silizium. Es strafft und polstert die Haut und das darunter liegende Bindegewebe, hilft innerlich bei Cellulite. Seine verjüngenden Effekte sind ebenso legendär wie die von Pflanzenhormonen: Rotklee, Yams, Maca oder Granatapfel. Yams und Maca unterstützen bei Hautunreinheiten, die stress- und hormonell bedingt sind.

Zur Kollagenbildung gehört außer Silizium auch eine gute Versorgung mit natürlichem Vitamin C. Derzeit boomt in Hollywood die Anwendung von Baobab Fruchtpulver. Als Maske angerührt und als Nahrungsergänzung. Models wie Alessandra Ambrosio und Rosie Huntington-Whiteley sowie die Designerin Vivienne Westwood schwören auf Baobab für ihre Haut, für die Figur und gegen Stress. Baobab enthält neben Ballaststoffen, natürlichem Vitamin C, basischen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, auch Antioxidantien und stressreduzierende B-Vitamine. ✂