

Faszination Haut: Organ der Gesundheit und Kommunikation

Autoren und © Copyright: Corina C. + Ralph Steuernagel

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers mit Sinnes-, Kontakt- und Schutzfunktionen. Hautzellen vergessen nicht – so können wiederholte Sonnenbrände in der Kindheit noch Jahrzehnte später Krebs auslösen. Wir können aktiv die hauteigenen Reparaturmechanismen durch unsere Lebensführung und gezielte Maßnahmen fördern.

HAUTREINIGUNG

An Schweiß und Hautoberflächenfett binden sich täglich eigene Stoffwechselprodukte und Umweltstoffe. Der pH-Wert der Haut ist leicht sauer. Die häufigste Ursache für Störungen des Säureschutzmantels liegt in der falschen Reinigung der Haut.

Bei der Wahl eines geeigneten Hautreinigungsmittels gibt es keine allgemeingültige Empfehlung. Der jeweilige Hauttyp und der augenblickliche Hautzustand müssen berücksichtigt werden. Insbesondere bei trockener und empfindlicher Haut können Probleme durch unsachgemäße Reinigung entstehen.

Reinigen Sie die Haut von Gesicht, Hals und Dekollete morgens und abends. Unsere Haut arbeitet entgegen anderen Organen aktiv in der Nacht – somit lagern sich Stoffwechselprodukte auf der Oberfläche ab, die morgens entfernt werden sollten. Abends ist nebst der Hauptreinigung eine zusätzliche Vorreinigung empfehlenswert.

HAUTPFLEGE UND THERAPIE

In den letzten Jahrzehnten haben sich Arbeits- und Freizeitaktivitäten der Menschen verändert. Jede kosmetische Hautpflege muß zum individuellen Hauttyp passen. Falsch gewählte Grundlagen können das Erscheinungsbild und den Zustand der Haut negativ beeinflussen und sogar Krankheiten hervorrufen. Hautpflegeprodukte mit medizinischer Wirksamkeit werden als Dermazeutika bezeichnet und lassen sich von gängigen Kosmetika mit allgemein wohltuender Wirkung unterscheiden. Jedes Hautproblem erfordert eine fachgerechte Diagnose und ganzheitliche Behandlungsstrategie. Kein anderes Organ erfordert die Mitarbeit der Betroffenen so sehr wie unsere Haut.

HAUTALTERUNG

Der Organismus altert, weil er lebt. Die Haut ist eine einzigartige Blume mit sieben Blütenblättern. Die bewußte Pflege eines jeden Blütenblattes läßt unsere Schönheit und Jugendlichkeit erblühen. Es werden analog sieben Problemfaktoren der Hautalterung identifiziert:

- 1.** Feine Linien und Falten
- 2.** Dünne Haut
- 3.** Trockene und sensitive Haut
- 4.** Schlaffe und gealterte / lichtgeschädigte Haut
- 5.** Stumpfe, fade und strukturgeschädigte Haut

- 6. Hautpigmentierungen
- 7. Großporige und unreine Haut; entzündliche Dermatosen

Die Hautalterung wird von äußeren (extrinsischen) und inneren (intrinsischen) Faktoren beeinflusst.

Zu den extrinsischen Faktoren zählen:

- **UV-Lichtalterung**
- **Ernährungseinflüsse**
- **Lifestyle:** Schlaf, Arbeit und Freizeit, Bewegung, Körperpflege und Psychohygiene

Die intrinsische Hautalterung ist neben genetischer Veranlagung im Wesentlichen hormonmangelbedingt und führt zu einer Abnahme zellulärer Bestandteile aller Hautschichten und der Wasserbindungskapazität in der Hauttiefe.

HAUT UND PSYCHE

Schon im alltäglichen Sprachgebrauch werden Verbindungen von Haut und Psyche deutlich: ob wir „aus der Haut fahren“ oder etwas „hautnah“ erleben – viele Gemütszustände zeigen sich direkt auf der Haut. Erröten durch Verlegenheit, Blasswerden vor Zorn oder Schwitzen aus Unsicherheit seien hier nur einige Beispiele. Längerfristige Beschwerden wie Depressionen oder Angststörungen stehen den Betroffenen meist „in’s Gesicht geschrieben“. Eine Lösung der emotionalen Probleme verändert das Hautbild signifikant – sie beginnt zu strahlen, wirkt frisch und rosig und Falten reduzieren sich.

ERNÄHRUNG FÜR DIE HAUT

Eine ausgewogene Ernährung versorgt die Haut mit essentiellen Nährstoffen, ohne sie dabei mit Verdauungs- und Stoffwechsellrückständen zu belasten. Die optimale Verteilung von Nahrungsaufnahme und deren Zeiten beugt der Bildung freier Radikale vor und fördert die Produktion von verjüngenden Hormonen wie bsp. Wachstumshormon, Melatonin und DHEA.

Es gilt zusammenfassend der Merksatz: Machen Sie den Ölwechsel, verzehren Sie hochwertige Proteine und viel frisches Gemüse.

Goldene Regeln im Überblick:

<p>▼ zu reduzieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Nahrungsmittel mit ausgeprägt saurem Geschmack » $\Omega 6$-Fettsäuren-dominierte Fette: bsp. Sonnenblumen- oder Distelöl » Einfache Kohlenhydrate » Fermentierte Produkte » Scharfe Gewürze und viel Salz » Braten, Backen und Frittieren » Häufige Zwischenmahlzeiten » Übermäßiger Getränkekonsum zu den Mahlzeiten » Ungeeignete Kombinationen (bsp. Milch mit Früchten) » Kombination zu vieler Nahrungsmittel in einer Speise 	<p>▲ zu fördern:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Nahrungsmittel mit natürlichen Bitterstoffen » $\Omega 3$-Fettsäuren-dominierte Fette: bsp. Fischöle, Lein-, Raps- und Walnußöl » Frisches gedünstetes Gemüse » Frisches, süßes, reifes und saisonales Obst » Gekochte Hülsenfrüchte (Mungolinsen und Soja) » Hochwertige Proteine durch Fisch » Milde Zubereitungen » Verdauungsfördernde milde Gewürze (Curcuma, Koriander, Ingwer, Kardamom, Minze) » Ausreichend raumtemperiertes Wasser und Kräutertees
--	---

EIN KLEINER SELBSTTEST

Im Alter von 30 Jahren erneuert sich unsere Haut innerhalb von etwa 30 Tagen – je fortgeschrittener das Lebensalter ist, desto langsamer erfolgt die Hauterneuerung. Wenden Sie daher die oben genannten Empfehlungen über zwei bis drei Hautzyklen an und vergleichen Sie das Ergebnis, ggf. mit Hilfe der Fotodokumentation, mit Ihrem jetzigen Zustand – Sie werden begeistert sein!