

Hautpflege: Schöne und gesunde Haut ein Leben lang

Rund zwei Quadratmeter Haut bedeckt unseren Körper. Sie schützt uns von außen vor schädlichen Einflüssen und ist unser größtes Sinnesorgan. MEINE VITALITÄT zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Haut richtig pflegen, damit Sie ein Leben lang Freude an ihr haben.

11.04.2017 - von Jeannette Hagen

Es ist noch nicht lange her, da reichten den meisten Menschen für die Pflege ihrer Haut Wasser, Seife und der Inhalt einer blauen Dose. Heute ist das anders. Wir pflegen uns bewusster und intensiver. Schönheitsideale, und Werbung schrauben die Messlatte hoch – wir wollen möglichst frisch und jung aussehen. Die Branche reagiert und überschwemmt uns mit immer neuen Innovationen. So hat der Gesamtmarkt der Körperpflegemittel in Deutschland sogar das Krisenjahr 2009 mit geringen Umsatzeinbußen überstanden. Für 2010 wurde sogar ein Umsatzplus prognostiziert. Dazu Martin Ruppmann, Geschäftsführer des Kosmetikverbands VKE: „Die höchsten Erwartungen setzt die Branche in die Segmente pflegende Kosmetik sowie Damendüfte und Parfüms.“ Es wird also reichlich gecremt, geölt und gepflegt in Deutschlands Badezimmern. Die Frage ist nur: Braucht unsere Haut das alles wirklich?

Das Wunder Haut

Unsere Haut ist ein Phänomen. Ausgestattet mit etwa vier Millionen Rezeptoren umhüllt sie uns, schützt uns, lässt uns fühlen, spüren und empfinden. Es ist kaum vorstellbar, was sich hinter einem einzigen Quadratzentimeter Haut alles verbirgt. Stolze 600.000 Zellen, 5.000 Sinneszellen, vier Meter Nervenbahnen, 100 Schweißdrüsen, ein Meter Blutgefäße, 15 Talgdrüsen und 150.000 Pigmentzellen. Insgesamt bringt die Haut eines Erwachsenen zehn bis zwölf Kilo auf die Waage. Ohne diese Schutzhülle könnten wir nicht leben. Schon 30 Prozent Hautverlust, zum Beispiel durch eine großflächige Verbrennung, können tödlich sein. Seit Jahren arbeiten Forscher daran,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/103>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Haut künstlich nachzubauen – bisher jedoch ohne den gewünschten Erfolg.

Grundsätzlich besteht unsere Haut aus drei Schichten: Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. Dazu kommt ein hauchdünner Film aus Fett, Schweiß und abgestorbenen Hautzellen – der so genannte Säureschutzmantel. Mit einem leicht sauren PH-Wert von 5,4 wirkt er wie eine Barriere gegen das Eindringen von schädlichen Bakterien, Viren und Pilzen.

Die Haut als Spiegel

Der Volksmund kennt viele Redewendungen, die die Symbolik der Haut verwenden. Egal, ob uns nun etwas „unter die Haut geht“, wir „aus der Haut fahren“ oder „mit heiler Haut davonkommen“ – es zeigt sich, dass die Haut weit mehr ist, als nur eine Hülle. Zwischen unserer Psyche und der Haut besteht eine starke Verbindung. Möglich, dass wir ohne rot zu werden lügen können, unsere Schweißdrüsen können wir allerdings nicht beeinflussen. Und gerade die Schweißdrüsen an den Innenflächen von Händen und Füßen reagieren zuverlässig auf Emotionen. Dieses Phänomen ist übrigens die Basis des Lügendetektors, der nichts anderes als die Leitfähigkeit der Haut misst.

Abgesehen vom Seelenzustand zeigt unsere Haut auch Störungen an, die aus dem Körperinneren kommen. Falsche Ernährung, Stress, Medikamente, Nikotin – all das kann sich negativ auf das Hautbild auswirken. Pickel, Allergien, trockene oder gerötete Haut sind die Folgen.

Darüber hinaus manifestieren sich deutlich sichtbar die Spuren des Älterwerdens auf unserer Haut. Falten, Altersflecken oder fehlende Spannkraft verraten allerdings nicht nur unser Alter, sondern zeigen auch den Pflegezustand an, denn mangelnde Pflege, übermäßiges UV-Licht und eine falsche Lebensweise beschleunigen den natürlichen Prozess der Hautalterung zusätzlich.

So ist es nur all zu verständlich, dass wir nicht umhin kommen, unsere Haut gut mit Feuchtigkeit, Fett und Nährstoffessenzen zu versorgen, damit sie so lange wie möglich schön und funktionsfähig bleibt.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/103>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Tägliche Pflege?

Rein theoretisch müssten wir unsere Haut gar nicht pflegen, denn das tut sie selbst, indem sie sich alle 27 Tage komplett erneuert. Dazu bilden die Basalzellen der Oberhaut neue Zellen, die die alten nach oben schieben, wo sie dann austrocknen und abfallen. Da sich dieser Prozess aber im Laufe des Lebens verlangsamt, ist es ratsam, die Haut mit Pflegeprodukten gesund und schön zu erhalten. Wie intensiv das sein muss, hängt von mehreren Faktoren ab. Natürlich spielt das Alter eine Rolle, der Hauttyp und die Frage: Welcher Belastung ist die Haut im alltäglichen Leben ausgesetzt?

Genetisch vorprogrammiert beginnt der Alterungsprozess unserer Haut etwa mit 25 Jahren. Dann werden die Talg- und Schweißdrüsen schwächer, die Hautzellen binden weniger Feuchtigkeit und die Zellen teilen sich nicht mehr so häufig. Aufhalten kann man diesen Prozess nicht – allenfalls verlangsamen, indem man die Haut durch Feuchtigkeits- und Fettprodukte schützt oder durch regenerative Inhaltsstoffe den Erneuerungsprozess unterstützt. Ab 25 lohnt es sich, ein Feuchtigkeitsprodukt aufzutragen. Für die Haut ab 30 sollte dann ein Fettprodukt und ab und an ein Regenerationsprodukt hinzukommen. Haut ab 40 benötigt intensivere Pflege.

Fazit: Unsere Haut ist ein unersetzliches Organ, das zwar die kleinen und großen Alltagssünden verzeiht – aber eben nicht im Übermaß. Darum gönnen Sie Ihrer Haut neben ausreichend Schlaf, einer gesunden Ernährung und viel Flüssigkeit ruhig ab und an eine große Extraportion Pflege – damit Sie sich in Ihrer Haut rundum wohl fühlen.

Weitere Informationen:

Wenn Sie unter Neurodermitis leiden, ist eine besondere Hautpflege nötig. jucknix.de gibt Ihnen Tipps rund um die Hautpflege bei Neurodermitis.