Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 3

Artikel: Verwöhnprogramm für die Haut
Autor: Jahn, Ruth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723206

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Verwöhnprogramm für die Haut

Sich wohl fühlen in der eigenen Haut. Von Salben und Massagen über Sauna bis hin zu Gesichtsgymnastik und gesunder Ernährung. Dem individuellen Hautverwöhnprogramm sind keine Grenzen gesetzt.

VON RUTH JAHN

In Bayern pflegten die Frauen früher ihren Teint mit Weidenblütenwasser, Kleopatra bevorzugte Eselsmilchbäder und Schweizer Bäuerinnen haben, zumindest der Erzählung nach, immer an den Tagen Brot gebacken, an denen abends ein Tanzfest stattfand. Denn das Kneten des Hefeteigs gab solch seidenweiche Hände, dass die jungen Frauen – zum Tanz aufgefordert – ihre Hände gerne den Jünglingen vom Dorf entgegenstreckten. Heute geht es bei der Hautpflege von Männern und Frauen wohl prosaischer zu und her. Und sicherlich auch ganzheitlicher: Wer seiner Haut Gutes tun will, beschränkt sich mit Vorteil nicht auf Wunderwässerchen und Kosmetika, sondern verwöhnt sie auch mit Wasseranwendungen, Massagen, Spaziergängen an der frischen Luft und Bewegung.

Sichtbar profitiert die Haut aber auch von einer ausgewogenen Ernährung und von ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Bei der Pflege der Haut sollte man allerdings auch pfleglich mit ihr umgehen. An kaum einem anderen Organ wird so viel herumgedoktert, gequetscht, gesalbt und gekratzt wie an der Haut. Die Gefahr dabei: Der natürliche Säure- und Fettschutzmantel wird zerstört. Sanftheit ist deshalb das A und O der Hautpflege.

Pflegen, cremen, ölen

Besonders die reife Haut braucht einen guten Schutz, denn der Säureschutzmantel und die Talgproduktion lassen mit den Jahren nach. Die Haut ist somit trockener und empfindlicher gegen Reizungen und Infektionen. Das heisst, die Bedürfnisse der Haut können sich grundlegend verändern: Jemand, der zum Beispiel in jungen Jahren eine Mischhaut hatte, kann nach den Wechseljahren eher zu trockener Haut neigen, sodass das Pflegesystem gewechselt werden muss.

Reinigen sollte man die ältere Haut generell mit einem seifenfreien, wenig schäumenden Reinigungsmittel. Und das weniger oft als in jungen Jahren, um dem Austrocknen vorzubeugen. Mit der Devise «weniger ist mehr» liegt man bei der Hautreinigung meist nicht falsch. Für die Pflege empfehlen Kosmetikerinnen meist eine fetthaltige Creme (eine Wasser-in-Öl-Emulsion), eventuell mit einem UV-Schutz für den Tag, in der auch Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff, Eiweiss und Kollagen oder verschiedenste Vitamine enthalten sein dürfen. Ganz trockene Haut kann auch mit speziellen Hautölen gepflegt werden.

Ernährung als Schönheitsmittel

Wahre Schönheit kommt bekanntlich von innen: Wer auf eine ausgeglichene Ernährung achtet, beugt nicht nur Übergewicht vor und schont seinen Kreislauf, sondern tut auch seiner Haut einen Gefallen. Fünf Portionen Obst, Salat und Gemüse täglich empfehlen Ernährungsspezialisten heute, denn diese Nahrungsmittel sind reich an so genannten Antioxidantien (Vitamin A, C und E und andere). Diese haben die Fähigkeit, schädliche Stoffe im Körper (so genannte freie Radikale) zu neutralisieren und wirken der Zellalterung entgegen. Somit wird unter anderem auch der Alterungsprozess der Haut verlangsamt.

Das billigste Schönheitsmittel für die Haut ist Wasser: Es sorgt für Nachschub in der bindegewebigen Lederhaut, dem Feuchtigkeitsspeicher der Haut. Mindestens zwei Liter Wasser, Kräutertee oder Saft, gleichmässig über den Tag verteilt, sollten es sein. Kaffee, Alkohol und Schwarztee dürfen nicht mitgerechnet werden, denn diese Getränke wirken harntreibend und entsprechend austrocknend.

Auch Sport und körperliche Aktivität wirken wie ein Jungbrunnen auf den Körper. Neben der Muskulatur, dem Herzkreislaufsystem, der Atmung und der Psyche profitiert auch die Haut von regelmässiger Bewegung. Die gesteigerte Durchblutung bei sportlicher Aktivität versorgt die Haut mit Sauerstoff und Nährstoffen und lässt sie rosig und ge-

BÜCHERTIPPS

Faceforming.
Das Anti-Falten-Programm für Ihr Gesicht. Benita Cantieni. Verlag Gesundheit, 2001, 124 S., CHF 32.–

Gesichtsgymnastik easy.
Hildegard Geiger. Humboldt Verlag, 1999, 94 S., CHF 19.–

Gesunde Haut, schöne Haare.
Pflege und Behandlung von Kopf bis Fuss. Corinna Gorys-Könemann. DTV, 1996, 175 S., CHF 15.90

Facelift – Die 10-Minuten-Gesichtsmassage: Natürliches Facelifting für jeden Tag. Tessa Thomas. Bechtermünz, 2001, 128 S., CHF 18.50

Diese Bücher können Sie mit dem Talon auf Seite 60 über die Zeitlupe bestellen.

PRISMA

Pflegende Cremen gehören zum Alltag. Wer seiner Haut von Kopf bis Fuss Gutes tun will, beschränkt sich aber nicht darauf. Auch Ernährung und Bewegung sind wichtig.

sund aussehen. Zudem halten trainierte Muskeln die Haut länger straff. Ideal sind etwa Sportarten wie Yoga, Gymnastik oder Gesellschaftstanz. Beim Walken oder Fahrradfahren hat man obendrauf noch einen Zusatz-Vorteil durch den Aufenthalt an der frischen Luft. Auch Schwimmen oder Aqua-Fit ist für die Haut besonders geeignet: Bei diesen Wassersportarten wird die Haut vom Druck des Wassers quasi wie von selbst massiert – allerdings muss die Haut dabei mit Cremen gut vor dem Austrocknen geschützt werden.

Auch Saunabaden mit den Wechseln zwischen heiss–trocken und kalt–nass ist ein Gefässtraining. Das Wechselbad verbessert die Durchblutung der Haut sowie der Schleimhäute der Atemwege. Wassertreten, warme oder kalte Fuss- und Armbäder, Güsse und Wickel: Das sind typische Wasseranwendungen nach dem Naturarzt Sebastian Kneipp. Auch die kneippschen Wasseranwendungen verbessern die Durchblutung der Haut und der Atemwege.

Badewonnen

Balsam für die Haut ist auch das Kurbaden, zum Beispiel in einem der 21 Heilbäder der Schweiz, von Andeer bis Zurzach. Die Palette der Badekultur reicht vom Sportbad über römisch-irische Bäder bis zum Hamam, dem traditionellen arabischen Dampfbad. Die Heilkraft des Wassers liegt in seiner Reizwirkung. Schwefelhaltige Wasser- und Solebäder regen den Hautstoffwechsel an.

Die Wärme der Thermalquellen wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend, die Muskeln entspannen sich. Auch eine positive Beeinflussung des Immunsystems wird diskutiert. Kranke, insbesondere auch Herzkranke, sollten das Kneippen, Sauna- oder Heilbaden allerdings zuvor mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin besprechen.

Körper- und Gesichtsmassagen

Legen Sie Berührungsängste ab! Sanfte Körper- oder Gesichtsmassagen, Lymphdrainagen und Gesichtsgymnastik sind nicht nur bewährte Mittel gegen Müdigkeit und Alltagsstress. Sie sorgen neben der Entspannung auch für eine gute Hautdurchblutung. Sie können sich dabei von einer geschulten Kosmetikerin oder einem ausgebildeten Therapeuten verwöhnen lassen.

Oder Sie legen selbst Hand an. Es gibt etwa spezielle Gymnastikübungen für das Gesicht oder auch wohltuende Selbstmassagen für das Gesicht, die man mit der flachen Hand oder mit den Fingerspitzen ausführt. Das fördert die Hautdurchblutung, lockert die Gesichtszüge und entspannt verkrampfte Gesichtsmuskeln. Zusätzlich soll dieses «natürliche Lifting» auch gegen Krähenfüsse, Oberlippenfältchen und Doppelkinn wirken. Wichtig bei der Selbstmassage ist eine professionelle Anleitung, denn eine falsche Technik kann die Haut über die Massen strapazieren. ■