

SCHÖNE HAUT



ZERTIFIZIERTE
NATUR-
KOSMETIK
FÜR JEDES
BEDÜRFNIS

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

ZARTER ROSENDUFT.
EFFEKTIVER SCHUTZ.
ROSENTAU

EFFEKTIVE NATURKOSMETIK

- ✓ MIT PFLANZENEXTRAKTEN
AUS ÖKOLOGISCHEM ANBAU (kBA)
- ✓ EIGENES TIEFENQUELLWASSER
- ✓ BESTÄTIGTE WIRKSAMKEIT*
- ✓ OHNE TIEREXTRAKTE

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



Die Systempflegeserie bei trockener, schutzbedürftiger Haut. Baut gealterte Hautzellen ab. Für eine natürliche, rosige Ausstrahlung.

Erhältlich in Reformhäusern, Parfümerien und autorisierten Apotheken sowie im Onlineshop www.boerlind.com.

*Verträglichkeit und Wirkung durch moderne analytische Methoden wissenschaftlich bestätigt.



UNSERE HAUT

- 8 **Wunderwerk Haut**
Im Fokus: die drei Hautschichten und ihre Funktion im größten Organ des Menschen
- 10 **Kleine Qualitätszeichen-Kunde**
An diesen Zeichen können Sie zertifizierte Naturkosmetik erkennen
- 11 **Das neuform® Qualitätszeichen**
Naturkosmetik-Zeichen mit den strengsten Qualitätsanforderungen im Markt

SCHÖN VON AUSSEN

- 14 **Normale Haut**
Auch das Idealbild einer Haut braucht die passende Pflege
- 16 **Trockene Haut**
Was fehlt? Fett oder Feuchtigkeit?
- 18 **Empfindliche Haut**
Reagiert sensibel auf innere und äußere Einflüsse, denn die natürliche Hautschutzbarriere ist angegriffen. Das hilft
- 20 **Unreine Haut**
Pickelalarm? Darauf sollten Sie achten
- 22 **Mischhaut**
Two in One: die T-Zone fettig-glänzend, die Wangen trocken – das rät unsere Expertin
- 24 **Reife Haut**
Den Alterungsprozess der Haut natürlich aufhalten. Darauf kommt es an
- 26 **SOS! Hilfe bei Problemhaut**
Von Akne bis Neurodermitis: die beste Hilfe bei chronischen Hautkrankheiten

SCHÖN VON INNEN

- 34 **Du bist, was du isst**
Von A wie Vitamin A bis Z wie Zink: die wichtigsten Beauty-Nährstoffe
- 36 **Essen Sie sich schön!**
Warum der Schlüssel zu einem strahlenden Teint in der Ernährung liegt: Interview mit Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann
- 38 **Trinken Sie sich schön!**
Nachmachen: Rezepte für Beauty-Drinks

AUSSERDEM

- 5 **Editorial, Impressum**



HOT-LINE

Sie haben Fragen, welche Reformhaus® Produkte für Sie und die individuellen Bedürfnisse Ihrer Haut passend sind?

Simone Stauder (Foto), Gesundheitsberaterin mit 25 Jahren Reformhaus® Erfahrung, steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sie erreichen Sie montags von 10–11 Uhr und von 18–19 Uhr unter der Telefonnummer 040/ 280 581 927



Ausgewählte Naturkosmetik von Hübner

Happy Aging – Spezielle Pflege für die Bedürfnisse reifer Haut

Fehlt es der Haut an Feuchtigkeit, sind zunächst nur unangenehme Spannungsgefühle und Juckreiz spürbar, knittrige Hautpartien aber auch einzelne Fältchen sichtbar. Denn nur eine gut durchfeuchtete Haut kann ihre Barrierefunktion als Schutz des Organismus vor Austrocknung und negativen äußeren Einwirkungen voll erfüllen. Hautpflege – speziell eine Anti-Aging-Pflege – kommt ohne Feuchtigkeits-Booster wie Hyaluronsäure, Aloe Vera-Gel und rein mineralischem Silicium-Gel nicht aus, denn diese glätten, unterpolstern und schützen die Haut in ihrer natürlichen Funktion.

Die abgestimmte Komposition wertvoller Bio-Pflanzenwirkstoffe ist reich an Nährstoffen, welche die Struktur der Hautbarriere und die Regenerationsfähigkeit der Haut verbessern und so den kontinuierlich fortschreitenden Alterungsprozess verlangsamen.

Ein sehr hochwertiger Extrakt aus Rosmarin nutzt diese Pflanzen-Power zur Belebung des Teints. Fahle, müde Haut gewinnt an Spannkraft und Vitalität zurück, sie wirkt straffer und wird durch die antioxidative Kraft von Rosmarin gestärkt und geschützt und rundet damit die Anti-Aging-Wirkung von Feuchtigkeitspendern und pflanzlichen Ölen perfekt ab. Duftende, naturreine ätherische Öle stimulieren die Haut und schenken ein wohliges Gefühl. Die ätherischen Öle sind reich an Polyphenolen, wodurch sie zusätzlich die antioxidative Wirkung von Rosmarin verstärken.



Schwarzkümmel-Öl Zeckenschreck

Zecken sind nicht nur in unseren Breitengraden verbreitet, sie sind weltweit zu finden und ihr Biss kann Krankheitserreger auf Mensch und Tier übertragen. Natürliche und dazu noch bio-zertifizierte Abwehrmittel gegen die lästigen Blutsauger sind jedoch für beide Spezies rar.

Schwarzkümmel-Öl Zeckenschreck aus dem Hause Hübner ist ein veganes, zertifiziertes Naturkosmetikum, dessen zeckenabschreckende Wirkung durch das unabhängige Forschungslabor Insect Services in Berlin bestätigt wurde.

Doch nicht nur das, die Lotion zum Aufsprühen ist ein echtes Multitalent. Die begleitende Pflege von Schwarz-

kümmel-Öl bei Hautproblemen oder Allergien wie z. B. Neurodermitis ist schon seit langem bekannt. Die darin enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (u. a. Linolsäure) dienen der Pflege besonders empfindlicher Haut und regenerieren nachhaltig. Ein weiteres Plus bieten Rosmarin-Extrakt, Sonnenblumenöl sowie Vitamin E, die durch ihre antioxidative Wirkung einen wertvollen Zellschutz für die Haut bilden. Bisabolol wirkt entzündungshemmend und schützt besonders sensible Haut.





RAINER PLUM
Vorstand Reformhaus eG

Liebe Leserinnen und Leser,

Naturkosmetik boomt! Das freut mich als Pionier, der sich seit fast 45 Jahren mit natürlicher Körperpflege intensiv – erst als Hersteller, später als Berater und Experte – beschäftigt, persönlich sehr. Denn unsere Haut ist keine starre Barriere und nicht nur eine Begrenzung, sondern vor allem ein sehr wichtiges und hoch sensibles „Stoffwechsel“-Organ. Deswegen ist es so wichtig, dass die Inhaltsstoffe von Kosmetik eine ebenso natürliche und hochwertige Qualität aufweisen wie unsere Nahrungsmittel. Während der Magen-Darm bei vielen körper- und umweltbewussten Menschen die besten naturbelassenen Bio-Lebensmittel erhält, wird die „arme“ Haut oft noch mit minderwertigen Erdölprodukten wie Paraffinöl und Vaseline und deren synthetischen Abkömmlingen wie Emulgatoren, Duft- und Konservierungstoffen traktiert. Inzwischen haben Sie als KonsumentIn aber eine große Auswahl an zertifizierten Naturkosmetikprodukten in allen Anwendungsbereichen, von der Babypflege über die Haut-, Haar- und Mundpflege bis zur dekorativen Kosmetik. Niemand muss mehr Kosmetik mit synthetischen Inhaltsstoffen verwenden, um ein gepflegtes Erscheinungsbild zu erzielen und die eigene, individuelle Schönheit zu unterstreichen.

Das Reformhaus® ist seit mehr als 130 Jahren der Vorreiter für eine natürliche Körperpflege und einen ganzheitlichen und gesunden Lebensstil. Hier erhalten Sie nicht nur zertifizierte Naturkosmetikprodukte bekannter Marken, sondern exklusiv Naturkosmetik mit dem neuform® Qualitätssiegel nach den derzeit strengsten Qualitätsstandards. Ihr Reformhaus® vor Ort mit den kompetenten FachberaterInnen und den qualitativ hochwertigen Naturkosmetikprodukten steht Ihnen für einen gesunden Lebensstil und alle Fragen dazu gerne unterstützend zur Seite.

Herzlichst, Ihr

IMPRESSUM:

Herausgeber:

ReformhausMarketing GmbH,
Conventstr. 8–10, Haus D,
22089 Hamburg

Geschäftsführung:

Carsten Greve,
Rainer Plum

Leitung Geschäftsstelle:

Ariane Knauf

Realisation/

Chefredaktion:

KBkreativ/Katja Burghardt

Artredaktion:

Sabine Mamat

Redaktion/Text:

Kristin von Essen

Schlussredaktion:

Thomas Götemann

Anzeigen:

Margit Schönfelder,
André Rattay

Repro:

Pixactly media GmbH

Produktion:

mediaport production
GmbH & Co. KG

Weitere Angaben zum Impressum im Reformhaus® Magazin, der Kundenzeitschrift des Reformhaus®

FOTOS: ADOBE STOCK

S. 1, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18,
20, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36,
38 (2), 39



UNSERE HAUT

- ◆ Alles andere als oberflächlich: die Haut, das größte Organ des menschlichen Körpers
- ◆ Natur steht drauf. Ist auch Natur drin? Woran Sie zertifizierte Naturkosmetik erkennen
- ◆ Das neuform® Qualitätszeichen: die strengsten im Markt vorhandenen Anforderungen

Wunderwerk Haut

Alles andere als oberflächlich: Die Haut umgibt uns wie ein Schutzmantel. Mit knapp zwei Quadratmetern ist unser größtes Organ die Verbindung zwischen Innen- und Außenwelt. Und der Spiegel unserer Seele. Wir sollten unsere Haut liebevoll behandeln, sie schützen und pflegen, damit es ihr lange gutgeht. Dafür ist es wichtig, sie genau zu kennen. Wir nehmen die drei verschiedenen Hautschichten unter die Lupe und erklären ihre Funktionen.

1. OBERHAUT / EPIDERMIS

Die obere Hautschicht ist das, was wir sehen. Sie kann viel verraten über unseren Lebensstil, denn im Laufe der Jahre zeigt unsere Haut sehr deutlich, ob wir rauchen, uns vor UV-Strahlung schützen, gesund ernähren, viel lachen oder grübeln. Aber was genau ist eigentlich die Aufgabe der Epidermis?

„Die wichtigste Funktion dieser Hautschicht ist die Barrierefunktion“, so Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann (s. Seite 36): „Um diese Schutzfunktion zu erfüllen, ist die Epidermis wie eine Mauer aufgebaut. Die Hornzellen sind dabei die Ziegel, die in eine Mixtur

aus Eiweißen und Fettstoffen – vergleichbar dem Mörtel einer Mauer – eingebettet sind. Zusammen bilden sie die sogenannte Hautbarriere.“ Durch diesen Schutzwall wird verhindert, dass Schadstoffe über die Haut in den Körper gelangen und dass zu viel Feuchtigkeit nach außen verdunstet. „Ohne diese Schutzschicht würden wir täglich mehr als 12 Liter Wasser verlieren“, verdeutlicht Prof. Dr. Axt-Gadermann.

Ein weiterer wichtiger „Baustoff“ in der Hautbarriere sind Ceramide. Dies sind Fette, die wie eine Art Kleber alles zusammenhalten, abdichten und die Haut schön geschmeidig halten.

Die äußere Hautschicht hat die Fähigkeit, sich schnell zu regenerieren. Ihre Hornzellen erneuern sich im Schnitt alle 28 Tage. Mit zunehmendem Alter brauchen die Zellen allerdings länger.

Wie wir die Haut von innen unterstützen und einen strahlenden Teint fördern können, lesen Sie ab Seite 34.

2. LEDERHAUT / DERMIS

Die Dermis ist unsere mittlere Hautschicht, sie liegt zwischen der Ober- und der Unter-

haut und wird in zwei Schichten unterteilt (Stratum papillare und Stratum reticulare), die ineinander übergehen. Hier liegen die Talgdrüsen, die unsere Haut geschmeidig halten sollen, und die Schweißdrüsen, die zur Wärmeregulation des Körpers beitragen. Die Lederhaut besteht aus Bindegewebsfasern, dient zur Verankerung der Oberhaut und versorgt diese mit Nährstoffen. „Man kann sie sich vorstellen wie einen zähen Pudding mit Zellen und Fasern“, veranschaulicht Prof. Dr. Axt-Gademann. „Die ‚festen‘ Bestandteile der Lederhaut sind kollagene und elastische Fasern sowie Zellen, die diese Fasern bilden, die sogenannten Fibroblasten. Der ‚Pudding‘ füllt die Lücken zwischen den Fasern auf und kann zum Beispiel gut Wasser speichern. Bekanntester Bestandteil des ‚Puddings‘ ist die Hyaluronsäure“, erklärt die Dermatologin. Die Kollagenfasern geben der Haut Stabilität und Reißfestigkeit. Sie sind ein super Team zusammen mit den elastischen Fasern, die es zum Beispiel ermöglichen, dass der Bauch in der Schwangerschaft wächst, ohne, dass die Haut reißt. Je straffer das Fasernetz, desto weniger Falten und Cellulite. Die schlechte Nachricht ist, dass viele Faktoren, wie Stress, Sonneneinstrahlung, Nikotin- und Alkoholkonsum dem Bindegewebe schaden und den Abbau des Fasergerüsts fördern können. Mit zunehmendem Alter sinkt leider auch der Kollagengehalt in unserer Haut. Die gute Nachricht: Wir können unser Bindegewebe unterstützen, z. B. durch Sport, Wechselduschen, Massagen und eine ausgewogene Ernährung.

Gut zu wissen für alle Frauen, die sich über Cellulite ärgern: Das Bindegewebe von Frauen und Männern unterscheidet sich hormonell bedingt in Aufbau und Struktur. Die stützenden Bindegewebsfasern verlaufen bei Frauen senkrecht und parallel, bei Männern über Kreuz, so dass Cellulite bei

ihnen keine Chance hat. Die männliche Haut ist außerdem etwas dicker und robuster, fühlt sich allerdings auch weniger zart an als bei Frauen.

3. UNTERHAUT / SUBCUTIS

Die unterste Hautschicht besteht aus lockerem Bindegewebe und Fettgewebe. Hier befinden sich Blutgefäße, Nerven und Haarwurzeln. Die Fettschicht dient als Kälteschutz, Energiespeicher und als Stoßdämpfer. Das können Sie sich so vorstellen: Ohne die isolierende Unterhaut würden unsere Knochen überall hervorstehen und wir würden ständig frieren. Je nach Körperregion kann diese Fettschicht mehrere Zentimeter, bei Übergewicht bis zu 10 Zentimeter dick werden.

DIE HAUT UND PSYCHE

„Es ist zum Aus der Haut fahren“, „Auf der faulen Haut liegen“, „Ich möchte nicht in seiner Haut stecken“, „Sie kann nicht aus ihrer Haut“, „Das geht unter die Haut!“ – fallen Ihnen noch weitere Redewendungen zum Thema Haut ein? Ach ja: „Das juckt mich nicht!“ All diese Redewendungen zeigen eindrucksvoll, wie eng Gefühle und Haut zusammengehören. Unser Hautbild kann unseren Mitmenschen schnell verraten, wie es uns geht. Je nach Emotion werden wir blass, erröten, bekommen manchmal „hektische Flecken“ oder eine Gänsehaut. Stress lässt die Haut eher fahl aussehen und kann Unreinheiten sprießen lassen. Wenn wir glücklich oder verliebt sind, strahlt unser Teint dagegen rosig. Fakt ist: Die Haut und das zentrale Nervensystem hängen eng zusammen. Stress, Depressionen und Ängste können, zusätzlich zur genetischen Veranlagung, einen Einfluss auf Hautkrankheiten wie z. B. Neurodermitis oder Psoriasis haben. Was hier helfen kann und welche Bedürfnisse Ihre Haut hat, lesen Sie ab Seite 26.



Kleine Qualitätszeichen-Kunde

Wo Natur drauf steht, muss doch auch Natur drinstecken, oder? Ganz so einfach ist es leider nicht, denn der Begriff „Naturkosmetik“ ist nicht geschützt. So werben auch Hersteller konventioneller Kosmetik mit „wertvollen Pflanzenextrakten“ und „natürlichen“ Inhaltsstoffen, obwohl in ihrem Produkt synthetische Stoffe wie z. B. Silikone oder Parabene enthalten sind. Wer sicher gehen will, sollte auf diese Naturkosmetik-siegel achten. Sie verbieten deutlich mehr umstrittene Inhaltsstoffe, als die EU-Kosmetik-Verordnung es vorsieht. Zertifizierte Naturkosmetik-Produkte im Reformhaus® erfüllen die höchsten im Markt vorhandenen Anforderungen. Eine umfangreiche Prüfung im Rahmen der Qualitätssicherung ist hierfür grundlegend. Diesen Zeichen können Sie vertrauen, denn sie bestätigen zertifizierte Naturkosmetik:

Standard zusätzlich folgende Vorteile:

- schadstoffgeprüfte Qualität nach strengen Vorgaben (die aktuellen Vorgaben für Schadstoffanalysen gelten für Produkte, die seit 2019 angemeldet wurden);
- Gentechnik strenger als die EU-Bio-Verordnung.
- Stoffe vom toten Tier sind verboten.
- Einschränkungen bei bedenklichen Pigmenten, Mineralien, Konservierungsstoffen, Emulgatoren. So sind z. B. Parabene, Polyethylenglykole (Bezeichnung: PEG oder Endung -eth), synthetische Duftstoffe oder hormonell wirksame Stoffe verboten.
- Reformhaus® Exklusivpartner mit neuform® zertifizierten Naturkosmetikprodukten sind: ARYA LAYA, Alsiroyal® und Quellmed. Ausführliche Informationen zur neuform® Zertifizierung unter: www.reformhaus.de/ueber-uns/unsere-qualitaet/



NEUFORM® QUALITÄTSZEICHEN



neuform® zertifizierte Naturkosmetik muss ein besonders hohes Maß an Natürlichkeit oder Bio-Qualität besitzen. Das Plus: Über die Standards der Siegel NATRUE und COSMOS hinaus bietet der neuform®

NATRUE

Die Mission der internationalen Non-Profit-Organisation ist es, Natur- und Biocosmetik für das Wohl der Verbraucher weltweit zu fördern und zu schützen. NATRUE zertifizierte Produkte sind aus 100% natürlichen, naturnahen und naturidentischen Stoffen hergestellt. Wasser – obwohl es ein natürliches Element ist – wird als neutraler Stoff betrachtet, der nicht in der Kategorie der



natürlichen Inhaltsstoffe enthalten ist. So wird ein maximaler Anteil natürlicher Inhaltsstoffe garantiert. Die Produkte müssen einen unparteiischen, strengen Zertifizierungsprozess durch externe Zertifizierer durchlaufen. Und: Mindestens 75% einer bestimmten Produktserie muss dem NATRUE-Standard entsprechen, um das Siegel verwenden zu können. Mit dieser Regel soll Greenwashing vermieden und die Zuverlässigkeit der Hersteller gegenüber den Verbrauchern erhöht werden. NATRUE hat drei Zertifizierungsstufen: Naturkosmetik, Naturkosmetik mit organischem Anteil und Biokosmetik. Mehr Infos unter: www.natrue.org



**COSMOS
NATURAL**

COSMOS

Der gemeinnützige, internationale und unabhängige Verband (Gründungsmitglied ist u. a. der BDIH Deutschland) legt die Kriterien im COSMOS-Standard fest und autorisiert zugelassene Partner für die Zertifizierung von Einzelhandelsprodukten und Bestandteilen. Die vier Grundprinzipien sind: Förderung der Verwendung von Erzeugnissen aus biologischer Landwirtschaft und Wahrung der Bio-Diversität. Verantwortungsbewusster Umgang mit natürlichen Ressourcen und Rücksicht auf die Umwelt. Einsatz sauberer Verarbeitungs- und Herstellungsverfahren, die den Einfluss auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt berücksichtigen. Und Integration und Entwicklung des Konzepts der „Grünen Chemie“. Über 22.000 Produkte in 70 Ländern tragen die COSMOS ORGANIC oder COSMOS NATURAL-Signatur. Mehr Infos: www.cosmos-standard.org

DAS SAGT DIE EXPERTIN



**DR. VIOLA
HÖRNER-WETZEL**
Wissenschaftliche
Leitung des
neuform®
Qualitätsinstituts

„ No-Gos, also Stoffe, die auf keinen Fall in Naturkosmetik enthalten sein sollten, stehen der

Bedeutung des Wortes ‚Natur‘ entgegen. Es handelt sich dabei z. B. um synthetische Substanzen wie Silikone oder andere kunststoffartige Verbindungen, die unter den Begriff Mikroplastik fallen. Auch Stoffe, die auf Erdölbasis gewonnen werden (etwa Paraffine) möchten wir nicht in Naturkosmetik haben, ebenso wie gentechnisch hergestelltes Material und Nanopartikel.

All diese No-Gos sind bei zertifizierter Naturkosmetik ausgeschlossen. Wir gehen mit unserem neuform® Standard noch einen Schritt weiter, indem wir auch alle Stoffe, die vom toten Tier stammen, egal welcher Art, ausschließen. neuform® zertifizierte Naturkosmetik zeichnet sich darüberhinaus dadurch aus, dass bei der Anmeldung für jedes einzelne Produkt abhängig von seiner Zusammensetzung nachgewiesen werden muss, dass es strenge Höchstgrenzen für Schadstoffe und gentechnische Verunreinigungen nicht überschreitet.

www.reformhaus.de/ueberuns/unsere-qualitaet/

“





SCHÖN VON AUSSEN

- ◆ Haut-Check: Testen Sie, welche Bedürfnisse Ihre Haut aktuell hat und welches der 6 Hautbilder auf Sie zutrifft
- ◆ Profi-Tipps und die passende Pflege für alle Hautbilder
- ◆ Wenn die Haut SOS funkt: Das hilft bei Neurodermitis & Co.

Jede Haut hat andere Bedürfnisse. Genauso individuell wie Sie selbst ist auch Ihr Hautbild. Oft wird nur zwischen drei Hauttypen unterschieden: Normale Haut, trockene Haut und fettende Haut. Der Hauttyp ist genetisch bedingt und hängt von der Produktion der Talg- und Schweißdrüsen ab. Je nach aktueller Lebenslage, Jahreszeit und Alter kann sich dieser Hauttyp verändern und z. B. sensibel oder anspruchsvoll reagieren. Um den verschiedenen Bedürfnissen gerecht zu werden, beschreiben wir hier sechs verschiedene Hautbilder. Entscheidend: der momentane Zustand der Haut! Haut-Checks geben Ihnen eine Orientierung, welches Hautbild am ehesten auf Sie zutrifft.

SO EINFACH GEHT'S:

Wenn Sie bei unserem Mini-Check mindestens zwei von drei Fragen eindeutig mit JA beantworten können, lesen Sie bitte weiter.

Wenn Sie zwei von drei Fragen verneinen, lesen Sie bei den nächsten Fragen weiter, bis Sie Ihr zutreffendes Hautbild gefunden haben.

Wichtig: Manchmal passen mehrere Ergebnisse! Dies bedeutet, dass Ihre Haut momentan unterschiedliche Bedürfnisse hat und sich nur schwer einem einzigen Hautbild zuordnen lässt. Lesen Sie in diesem Fall die auf Sie zutreffenden Ergebnisse und lassen sich bei Ihrem nächsten Besuch im Reformhaus® von den qualifizierten Reformhaus® Fachkräften beraten.



MINI-HAUTCHECK NR. 1:

- Ist Ihre Haut glatt und feinporig?
- Wirkt Ihre Haut gut durchblutet und frisch?
- Kommt Ihnen Ihre Haut unkompliziert vor?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit JA beantwortet haben, lesen Sie bitte hier weiter:

NORMALE HAUT

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben das Idealbild einer Haut: normal, jugendlich und unkompliziert! Die Hautbarriere funktioniert tadellos. Ob Stress, Temperaturschwankungen oder scharfes Essen: Ihre Haut reagiert selten empfindlich oder gestresst. Im Gegenteil, Sie fühlen sich rundum wohl in Ihrer Haut. Damit dies auch lange so bleibt, können Sie Ihre Haut in vielen Bereichen unterstützen.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

- Reinigen Sie Ihre Haut regelmäßig und sanft. Abschminken vor dem Schlafengehen ist Pflicht!
- Schützen Sie Ihre Haut vor Umwelteinflüssen! Verzicht auf Rauchen, und genießen Sie die Sonne nur in Maßen und gut geschützt. Achtung: Jeder Sonnenbrand kann das spätere Hautkrebsrisiko erhöhen.
- Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung.
- Weniger ist mehr: Überpflegen Sie Ihre Haut nicht! Wählen Sie eine leichte Pflege, die Feuchtigkeit spendet und vor Umwelteinflüssen schützt.

GUT ZU WISSEN

Sogenannte BB-Creams sind tolle Allrounder. Sie können pflegen, schützen und sorgen gleichzeitig mit lichtreflektierenden Pigmenten für einen strahlenden Teint. Die Beauty-Balm-Creams sind eine Art tönende Tagespflege mit einem Hauch Make-up und enthalten viel feuchtigkeitsspendende Pflege, wie z. B. botanische Hyaluronsäure. Carotinoide aus der Grünalge sollen antioxidativ wirken und vor UV-bedingter Hautalterung und freien Radikalen schützen (z. B. Annemarie Börlind BB Cream Beauty Balm).

DAS SAGT DIE EXPERTIN



CLAUDIA TARON:
Naturkosmetik-Dozentin und Make-up-Artist an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

„ In der Jugend werden die Grundlagen für den späteren Hautzustand gelegt. Genetik ist nicht alles, Hautalterung wird maßgeblich von der Ernährung und vor allem vom Lebensstil geprägt! Verfehlungen in jeder Hinsicht, ob z. B. Rauchen, zu viel Sonneneinstrahlung oder geschminkt ins Bett zu gehen, zeigen sich oft erst 20 Jahre später. Die Haut vergisst nichts! Falls Sie Angst vor Falten haben: Bitte greifen Sie nicht zu Produkten für die Haut ab 40 Jahren! Junge Haut kann mit den darin enthaltenen Wirkstoffen noch nichts anfangen. Mein Tipp, um die jugendliche Ausstrahlung zu erhalten: Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft und achten Sie auf ausreichend Schlaf! “

PASSENDE PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



- ARYA LAYA Granatapfel Tagescreme: Die Kombination von Granatapfelsaft und -öl schützt vor umweltbedingter Hautalterung. Mandel- und Arganöl pflegen und straffen.



- Alsiroyal® Hyaluron X-Effekt Night Relax Gel: 8 Hyaluronarten unterstützen die Regeneration der Haut im Schlaf. Das leichte Gel lässt die Haut frei atmen.



- Annemarie Börlind Vitamin Energizer: Zu wenig Schlaf bekommen? Das Intensiv-Konzentrat belebt müde Haut. Goji-, Acai- und Sanddornbeeren sollen vor Faltenbildung schützen.

MINI-HAUTCHECK NR. ②:

- Ist Ihre Haut spröde und glanzlos?
- Spannt Ihre Haut schnell und neigt zu feinen Fältchen?
- Neigt sie zu Schüppchenbildung?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit JA beantwortet haben, lesen Sie bitte hier weiter:



TROCKENE HAUT

Ihre Haut ist richtig durstig. Sie spannt schnell, fühlt sich rau und schuppig an. Der Mangel an Fett und Feuchtigkeit begünstigt außerdem die Fältchenbildung. Was sind die Ursachen? Verantwortlich kann eine genetische Veranlagung für trockene Haut sein, aber auch äußere Faktoren spielen eine Rolle. Hitze, Kälte, Flüssigkeitsmangel sowie zu gründliche Waschungen können trockene Haut fördern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut ebenfalls trockener und dünner. Viele leiden besonders in den Wintermonaten an dem Phänomen, wenn Kälte unserer Haut Feuchtigkeit entzieht und sie durch Heizungsluft zusätzlich austrocknet.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

- Zu intensiv reinigende Produkte und aggressive Peelings sind tabu! Besser: eine milde Reinigung sowie fett- und feuchtigkeitsspendende Präparate, die vor Witterungseinflüssen und vorzeitiger Hautalterung schützen.
- Verzichten Sie auf heiße Bäder, duschen Sie lieber kurz und lauwarm, um die Haut nicht zusätzlich zu strapazieren.
- Tragen Sie unter Ihrer Tages- und Nachtcreme ein Hyaluron-Serum auf, das spendet Feuchtigkeit!
- Tipp: Reine Sheabutter (z. B. von ARYA LAYA) enthält regenerierende Fette sowie

PASSENDE PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



- ARYA LAYA Fett-Feucht-Balancer: Das 2-Phasen Serum pflegt und regeneriert die Haut intensiv mit kostbaren Pflanzenölen, Aloe vera, Blütenhonig und Rosenwasser.



- Santaverde cream rich: Reichhaltige Gesichtcreme versorgt die Haut mit aufbauenden Pflegestoffen. Reiner Aloe vera Saft, Sheabutter und Arganöl nähren intensiv.



- Alsroyal® Hyaluron 5-Effekt Tagescreme trockene Haut: Kombination aus fünf Hyaluron-Arten kann die Feuchtigkeitsdepots auch in tieferen Hautschichten auffüllen.

Vitamin E und ist ein toller Schutz gegen Kälte, übrigens auch für trockene Lippen und raue Füße bestens geeignet!

GUT
ZU
WIS-
SEN

Tragen Sie ein Gesichtsol immer auf die feuchte Haut auf, z. B. auf ein Gesichtswasser, das noch nicht ganz aufgenommen wurde, auf ein Feuchtigkeitsserum oder ein Aloe vera Gel. So werden die pflegenden Wirkstoffe besser in die Haut transportiert und sie wird sowohl mit Fett als auch mit Feuchtigkeit versorgt.

DAS SAGT DIE EXPERTIN

„ Es gibt nicht die EINE trockene Haut! Lassen Sie sich im Zweifel im Reformhaus® beraten, ob Ihrer Haut eher Fett, Feuchtigkeit oder sogar beides fehlt und passen Sie Ihre Pflege entsprechend an. Trinken Sie unbedingt ausreichend stilles Wasser (im Reformhaus® z. B. St. Leonhards Quellen) und Kräutertees. Auch wasserhaltige Lebensmittel befeuchten die Haut von innen. So wirkt sie prall und frisch. Achten Sie außerdem auf ausreichend Omega-3-Fettsäuren in Ihrer Ernährung (im Reformhaus® z. B. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl Bio)

“

ANZEIGE

8x Hyaluron plus Pflanzen-Botox*

Mehr Feuchtigkeit, entspannte Gesichtszüge, weniger Falten. Mit diesem Ziel wurden mehrere Studien analysiert. Sie zeigen: Verschiedene Molekülgrößen bei Hyaluron und eine höhere Konzentration beim Pflanzen-Botox* Spilanthol beeinflussen deutlich die Wirksamkeit.

Wie entscheidend bei Hyaluron die Kombination vieler verschieden großer Moleküle ist, bestätigte eine Anwenderstudie. Verglichen wurden Hyaluron-Arten mit 50, 130, 300 und 800 kDa.

Bei der **Hautfeuchtigkeit** waren alle Hyaluron-Arten nach 30 Tagen in etwa gleich wirksam. Nach 60 Tagen zeigten sich jedoch signifikante Unterschiede, wobei die kleinsten Moleküle den größten Effekt hatten. In der Langzeitwirkung am zweitbesten schnitten die Moleküle mit 300 kDa ab. Bei der Verringerung der **Faltentiefe** lagen die 50 kDa nach 30 und nach 60 Tagen vorn. Bei der **Hautelastizität** hingegen erzielten 130 kDa zu beiden Zeitpunkten die höchste Verbesserung. Unterschiedlich große Moleküle decken also verschiedene Bereiche ab und ergänzen sich insbesondere in ihrer Langzeitwirkung.

Das **Pflanzen-Botox*** Spilanthol löst muskulär bedingte Hautverspannungen und ist bei Mimikfalten das Mittel der Wahl. In der In-vitro-Studie trat die muskelrelaxierende Wirkung bei höherer Konzentration deutlich schneller ein – auch hielt sie länger an.

Basierend auf den Studienergebnissen wurden für das Hyaluron X-Effekt Spilanthol Gel bewusst eine höhere Pflanzen-Botox-Dosierung und 8 Hyaluron-Arten gewählt.

ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK



www.alsiroyal.de

* Der Markenname Botox® ist beispielhaft für Produkte genannt, die Botulinumtoxin enthalten.

MINI-HAUTCHECK NR. ③:

- Ist Ihre Haut dünn und feinporig?
- Neigt sie zu Rötungen?
- Reagiert Ihre Haut sensibel auf äußere und / oder innere Einflüsse?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit JA beantwortet haben, lesen Sie bitte hier weiter:



EMPFINDLICHE HAUT

Ihre Haut ist ein kleines Sensibelchen und reagiert schnell überempfindlich auf innere und äußere Reize. Ob Stress, neue Kosmetika, Temperaturschwankungen oder scharfes Essen: Die Haut antwortet mit Rötungen, Spannungen, manchmal Juckreiz oder sogar Quaddeln. Oft neigt empfindliche Haut zur Trockenheit. Die natürliche Schutzbarriere ist angegriffen, Feuchtigkeit kann schneller entweichen und Schadstoffe können besser eindringen.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

- Benutzen Sie am besten Produkte mit möglichst wenig Duft-, Konservierungs-

und Farbstoffen. Je kürzer die sogenannte INCI-Liste auf der Verpackung, desto besser! Weniger Inhaltsstoffe verringern das Allergierisiko.

- Empfindliche Haut kann sowohl zum fettigen als auch zum trockenen Hauttyp gehören.
- Wenn Sie mit einer Pflege gut zurechtkommen, bleiben Sie am besten dabei und probieren nicht zu oft etwas Neues aus.
- Bevorzugen Sie eine milde Reinigung und beruhigende, entzündungshemmende Texturen, die Ihre Haut vor Witterungseinflüssen und vorzeitigem Alterungsprozess schützen.

PASSENDE PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



- ARYA LAYA Sensitive Mandel Reinigungssahne: Mandel-, Pflaumenkernöl und Stiefmütterchenextrakt beruhigen und können sich günstig auf die Hautbalance auswirken.



- Quellmed Pflegende Hautcreme: NIHQ Natursole Heilquellwasser mit sehr hohem Mineralstoffgehalt. Die sanfte Pflege für strapazierte Haut ist für Gesicht und Körper geeignet.



- Bergland Silber Fluid: Mikro-silber-Partikel schützen die natürliche Hautflora. Ätherische Öle beruhigen empfindliche, zu Rötungen neigende Haut. Auch als Creme.

DAS SAGT DIE EXPERTIN

” Haut und Nervensystem hängen unmittelbar zusammen. Die Haut ist der Spiegel unserer Seele. Wenn wir unter negativem Stress leiden, zeigt dieser sich auch auf der Haut und kann zusätzlich zu Entzündungen führen. Mein Tipp: Entspannungsverfahren lernen wie z. B. Meditation oder Yoga. Auch Schätze aus dem Heilpflanzengarten können helfen: Lavendel, Ashwagandha und Passionsblume wirken z. B. entspannend und ausgleichend. Ein Lavendelfußbad löst Spannungen, hilft beim Abschalten und fördert die innere Ruhe.“

- Um Irritationen zu vermeiden, sollten Sie auf scharfe Gewürze, Nikotin und Alkohol verzichten!
- Zeigen sich vermehrt rote Äderchen oder Knötchen in Ihrem Gesicht, leiden Sie eventuell unter einer Couperose bzw. Rosacea. Lesen Sie bei diesen entzündlichen Hautveränderungen bitte weiter auf S. 26 „SOS! Hilfe für Problemhaut!“.

TIPP

Gönnen Sie Ihrer Haut eine Gesichtsmaske, die Ihre Haut sanft zurück ins Gleichgewicht bringt. Eine Komposition mit verschiedenen Heilpflanzen beruhigt empfindliche und gestresste Haut. Sie können die Maske auch dünn unter Ihrer Tagespflege auftragen (z. B. Dr. Hauschka Beruhigende Maske).

ANZEIGE

P. Jentschura[®]
regeneriert wie neugeboren



Jessica Kautz

BASISCH WIE NEUGEBOREN

Mit **MeineBase** erleben Sie das einzigartige „Wow!“-Gefühl basischer Tiefenregeneration. Das mehrfach preisgekrönte Original zur basischen Haut- und Körperpflege mit pH 8,5 reinigt und pflegt anspruchsvolle Haut besonders intensiv und schafft einzigartige Wohlmomente.

MeineBase orientiert sich als zertifiziertes Naturkosmetikprodukt am Vorbild der Natur und eignet sich u. a. für Voll- und Fußbäder sowie für Wickel, Massagen und für viele weitere basische Anwendungen.



**KOSTENLOS INFORMATIONEN ANFORDERN &
Händler in Ihrer Nähe finden**

p-jentschura.com/probe6

MINI-HAUTCHECK NR. 4:

- Ist Ihre Haut fettig und glänzend?
- Neigen Sie zu Mitessern und Pickeln?
- Wirkt Ihre Haut großporig und neigt zu Verhornungen?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit JA beantwortet haben, lesen Sie bitte hier weiter:



UNREINE HAUT

Eine gewisse Fettschicht auf der Haut schützt vor Austrocknung und schädlichen Umwelteinflüssen. Wenn die Talgproduktion allerdings auf Hochtouren läuft, wird einfach zu viel Talg produziert. Die Folge: Die Haut wirkt fettig, einzelne Talgdrüsen können verstopfen und zu Unreinheiten in Form von Mitessern und Pickeln führen. Aber warum wird so viel Talg produziert? Es gibt viele Faktoren, die fettige Haut begünstigen können, z. B. eine einseitige Ernährung mit viel Fast Food, Fett und Zucker, Alkoholkonsum, genetische Veranlagung, Stress und Hormone.

Achtung: Bestimmte Medikamente (z. B. Kortikoide) können sogar eine Akne auslösen. Sprechen Sie bei Verdacht unbedingt mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder Heilpraktikern.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

- Eine tägliche, gründliche Reinigung mit speziellen Produkten für fettige Haut ist das A und O! Morgens und abends sollte die Haut von Talg, Schweiß und eventuellen Make-up-Resten befreit werden.
- Antibakterielle und entzündungshemmende Wirkstoffe können helfen, über-

PASSENDE PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



- ARYA LAYA Clear Skin: Pflegeserie mit entzündungshemmender, antibakterieller Wirkung, speziell für die Pflege unreiner und stark fettender Haut jeden Alters entwickelt.



- Bergland Teebaum: Die Teebaum-Pflegeserie mit naturreinen ätherischen Ölen, Ringelblumenextrakt und Bio Aloe Vera eignet sich perfekt zur Pflege von fettiger Haut.



- Annemarie Börlind PURIFYING CARE Pflegeserie für unreine Haut mit Reinigungsgel, Gesichtspflege, einem Abdeckstift und einem Anti-Pickel Roll-on.

schüssiges Fett aufzunehmen und zu binden. Aber übertreiben Sie es nicht! Wer versucht, seine Haut komplett zu entfetten, erreicht das Gegenteil: Die Talgdrüsen werden angeregt, noch mehr Fett zu produzieren. Also: Lieber sanft reinigen, aber regelmäßig!

- Finger weg! Drücken Sie nie an einem unreifen Pickel herum! Schmerzhafte Entzündungen und Narbenbildung könnten die Folgen sein. Wer von einem reifen Pickel einfach nicht die Finger lassen kann, sollte seine gereinigten Finger mit einem Kosmetiktuch umwickeln, die Haut sanft auseinanderziehen und die Unreinheit vorsichtig von unten herausheben. Danach die Haut mit einem leicht alkoholhaltigen Gesichtswasser desinfizieren (z. B. Primavera Klärendes Gesichtswasser Bio Salbei & Bio Traube). Besser ist allerdings der Besuch bei einer erfahrenen Kosmetikerin!

- Auch, wenn fettige Haut widerstandsfähig wirkt und gegenüber Umwelteinflüssen oft nicht ganz so empfindlich ist, braucht sie eine gute Pflege. Am besten eignen sich feuchtigkeitsspendende, fettfreie Pflegeprodukte. Achten Sie auf den Zusatz „nicht komedogen“ auf der Verpackung, d. h. dass dieses Produkt keine Mitesser fördert.

- Unterstützen Sie Ihre Haut von innen mit einer gesunden Ernährung (viel Obst und Gemüse, wenig gesättigte Fette, Zucker und Milchprodukte) und ausreichend stillem Wasser. Alles, was entschlackt, tut auch der Haut gut!

- Wenn Sie zu Akne neigen, sollten Sie besonders häufig Ihre Handtücher und den Kopfkissenbezug wechseln, um das Entzündungsgeschehen einzudämmen. Reinigen Sie außerdem Ihr Telefon bzw. Smartphone regelmäßig, denn hier tummeln sich die Bakterien.

Auch Make-up-Schwämme oder Pinsel sollten regelmäßig und gründlich gesäubert werden.

DAS SAGT DIE EXPERTIN

„ Regen Sie Ihren Stoffwechsel und Ihre Verdauung an. Dafür eignet sich gut eine Kur mit Frischpflanzensäften aus Löwenzahn und Brennnessel (im Reformhaus® von Schoenenberger) sowie prä- und probiotische Lebensmittel. Bei stark fettender Haut sollten Sie überprüfen, ob Ihre Ernährung eventuell zu säurelastig ist. Wenn die anderen Ausscheidungsorgane überlastet sind, kann die Haut ein Notventil sein. Kleiner Trost: Fettende Haut bleibt länger faltenfrei! “

GUT ZU WISSEN

Das sollten Sie sich gönnen: Ein tiefenreinigendes Dampfbad mit Kamille ist schnell gemacht und beruhigt fettende und unreine Haut. So geht's: Übergießen Sie 2 EL Bio-Kamillenblüten (im Reformhaus® z. B. von SALUS) mit 1,5 Liter kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen. Dann beugen Sie Ihren Kopf mit etwa 30 Zentimeter Abstand über die Schüssel und legen ein Handtuch über Kopf und Gefäß. 15 Minuten lang wirken lassen, danach das Gesicht sanft abtupfen und je nach Bedarf mit einer leichten Textur eincremen.

MINI-HAUTCHECK NR. 5:

- Ist Ihre T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) meist fettiger?
- Neigen Sie in dieser Zone zu Unreinheiten?
- Ist Ihre Wangenpartie eher trocken und fettarm?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit JA beantwortet haben, lesen Sie bitte hier weiter:



MISCHHAUT

Sie gehören zu den Menschen, die eine sogenannte Mischhaut haben. Und damit sind Sie nicht alleine. Die Mischhaut ist weit verbreitet und vereint, wie der Name schon sagt, zwei verschiedene Hauttypen: die normale bis trockene Haut, die sich meist an den Wangen bemerkbar macht, und die fettige Haut, die die T-Zone glänzen lässt. T-Zone? Damit ist die Haut an Stirn, Nase und Kinn gemeint. Sie ist ölig, die Poren sind dort etwas vergrößert, sodass es leichter zu Unreinheiten kommt. Die fettigeren Partien entstehen durch eine erhöhte Talgproduktion, die trockenen Hautstellen durch eine verminderte Talgdrüsenfunktion

und dem daraus folgenden Lipidmangel. Aber wie kann das sein?

Viele verschiedene Faktoren können eine Mischhaut begünstigen: Neben einer erblichen Veranlagung können auch das Klima, Stress, Medikamente und eine nicht auf das Hautbild abgestimmte Pflege die Ursache einer Mischhaut sein.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

Verbannen Sie aggressive, alkoholhaltige Produkte aus Ihrem Badezimmerschrank. Bei der Mischhaut kommt es auf den Mix an! Die trockenen, manchmal sensiblen Hautstellen an den Wangen freuen sich

PASSENDE PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



- Manuka Blemish Spot Gel: Ölfreies Gel mit neuseeländischem Manuka Honig, Manuka Öl und Aloe vera soll klärend und ausgleichend wirken bei zu Irritationen neigender Haut.



- ARYA LAYA Fett-Feucht Balancer Cell Repair: Perfekt für reife Mischhaut. Magnolienwirkstoffkomplex wirkt durch Anti-Entzündungseffekt beruhigend und entzündungshemmend.



- Dr. Hauschka Melissen-Tagescreme: Ausgleichend – fettige Hautpartien werden matt und klar, trockene Stellen mit Feuchtigkeit versorgt. Für empfindliche Mischhaut.

DAS SAGT DIE EXPERTIN

” Um eine glänzende Nase zu vermeiden, pudern Sie sich morgens mit losem Puder das Näschen ab. Für unterwegs ist ein Kompakt puder in der Handtasche praktisch, so kann man bei Bedarf noch einmal nachmattieren und der Teint wirkt ausgeglichener.“

über eine Portion Fett und Feuchtigkeit, die fettende T-Zone benötigt eine klärende, mattierende Pflege.

Mit ein paar Tricks ist das gar nicht schwer. Tragen Sie zum Beispiel eine klärende Lotion oder ein Peeling nur auf Stirn, Nase und Kinn auf, die empfindlichere Wangenpartie sparen Sie aus. So können Sie auch zwei verschiedene Masken auftragen, um beiden Hautbereichen gerecht zu werden.

Das ist Ihnen zu umständlich? Dann verwenden Sie Produkte, die extra für die Bedürfnisse der Mischhaut entwickelt wurden.

**GUT
ZU
WIS-
SEN**

Auch Mischhaut kann sich verändern und trocken werden, zum Beispiel bei hormonellen Umstellungen wie in den Wechseljahren.

Deshalb sollten Sie Ihre Haut gut beobachten und ggf. Ihre Pflege individuell nach den jeweiligen Bedürfnissen anpassen.



5 Hyaluron- Arten wirken in 5 Hauttiefen

Die **Alsiroyal® Hyaluron 5-Effekt** Serie kombiniert 5 verschiedene Hyaluron-Arten, die sich optimal ergänzen. Sie sorgen für eine sofort sichtbare Glättung der Hautoberfläche, spenden intensiv Feuchtigkeit, schenken der Haut mehr Volumen und polstern sie von innen auf. Wertvolle pflanzliche Öle wie Arganöl, Jojobaöl und Mafura-Butter runden die Wirkung der Produkte harmonisch ab. Mit den Tagescremes für normale und Mischhaut bzw. trockene Haut, der Nachtcreme, der speziellen Augenpflege, einem leichten Fluid sowie mit Gel und Ampulle können Sie auf die Bedürfnisse Ihrer Haut gezielt eingehen.

ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK



www.alsiroyal.de

MINI-HAUTCHECK NR. 6:

- Beobachten Sie in Ihrem Gesicht vermehrt Mimikfältchen oder tiefere Falten?
- Kommt Ihnen Ihre Haut entweder stärker verhornt oder dünner vor als früher?
- Haben Sie das Gefühl, die Konturen und die Spannkraft der Haut lassen nach?

Wenn Sie mindestens zwei Fragen mit JA beantwortet haben, lesen Sie bitte hier weiter:



REIFE HAUT

Keine Sorge, falls Sie denken, Sie sind hier falsch: Ab Mitte 40 spricht man schon von reifer Haut. Sie wird dünner und es fehlt ihr zunehmend an Feuchtigkeit und Elastizität. Dies liegt u. a. am Östrogenmangel, der in den Wechseljahren dazu führt, dass die stützenden Kollagenfasern weniger werden. Fältchen und Pigmentflecken werden deutlicher sichtbar, die Haut regeneriert langsamer. Keine Panik! Wir können den Alterungsprozess der Haut mit einer gesunden Lebensweise, der richtigen Pflege und einer positiven Ausstrahlung hinauszögern.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

- Ihre Haut ist anspruchsvoll. Schenken Sie ihr die Aufmerksamkeit, die sie braucht um zu strahlen.
- Wählen Sie reichhaltige Formulierungen sowie fett- und feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte, die regenerieren, die Faltentiefe reduzieren und die hauteigenen Schutzfunktionen anregen sollen.
- Verwöhnen Sie die empfindliche, dünne Haut unter Ihren Augen mit einer speziellen Augenpflege (z. B. Exclusive Repair Augencreme von ARYA LAYA).

PASSENDE PRODUKTE AUS DEM REFORMHAUS®



- ARYA LAYA Hyaluron Miracle Lift: Falten ade! Das tiefenwirksame Serum fördert die natürliche Kollagenbildung der Haut, strafft das Gewebe und füllt es mit Feuchtigkeit.



- Alsiroyal® Jambú Serum: Spilanthol aus der tropischen Jambú-Pflanze gilt längst als der Geheimtipp gegen Mimikfältchen! Auch als Ampullen erhältlich.



- Santaverde extra rich beauty elixir: Das zart duftende Gesichtsol nährt die Haut intensiv mit wertvollen Ölen. Als Nährstoff-Booster ideal zum Anreichern aller Santaverde Cremes!

- Denken Sie daran, auch Hals und Dekolleté mit einer nährenden Pflege einzucremen. Nicht umsonst heißt es, dass man das wahre Alter einer Frau am Hals erkennt. Tipp: Die Basischen Vliesmasken von P. Jentschura® oder M.Reich pflegen Gesicht und Hals.

- Stress lass nach! Bauen Sie bewusst kleine Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein. Dies kann ein kleiner Spaziergang sein, ein gutes Buch oder auch bewusst bei Kerzenschein eine Tasse Tee zu genießen.

- Das Programm für den Abend: Nach einer milden, rückfettenden Reinigung tragen Sie eine reichhaltige Nachtcreme auf, die die Regeneration der Haut unterstützt. Und dann gönnen Sie sich eine schöne Portion Schlaf. Denn während wir süß träumen, läuft unser Hautstoffwechsel auf Hochtouren. Ihre Haut, die kleine Diva, hat es verdient und wird es Ihnen danken!

TIPP

Wählen Sie beim Make-up lieber cremige Produkte. Herkömmlicher Puder kann sich verstärkt in den Falten absetzen und diese betonen. Besser: Eine Creme-Foundation, die zusätzlich Feuchtigkeit spendet. Spezielle Anti-Aging-Make-ups sollen mit hochwertigen Wirkstoffen die Zellregeneration unterstützen und kleine Fältchen mildern.

DAS SAGT DIE EXPERTIN

„Augenfältchen können z. B. als Sonnenstrahlen angesehen werden und erzählen unsere Lebensgeschichte. Vielleicht haben wir besonders viel gelacht? Wir sollten uns nicht über sie ärgern, sondern sie annehmen und stolz auf uns sein. Verwöhnen Sie Ihre Haut regelmäßig mit einer Intensivpflege, z. B. einer reichhaltigen Maske oder Ampulenkur. Denn gepflegte Falten sind immer die schöneren Falten!“

GUT ZU WISSEN

Das braucht anspruchsvolle, reife Haut:

- Bewegung und Sport, um die Durchblutung anzuregen
- regelmäßige Bürstenmassagen der Haut straffen das Gewebe
- Radikalfänger in der Ernährung wie z. B. Kurkuma, Ingwer und ausreichend Vitamin C
- Eiweißbausteine für den Kollagenaufbau (lesen Sie mehr ab S. 34)



- ARYA LAYA Rose Tag & Nachtpflege Rich: Verwöhnt anspruchsvolle Haut mit echtem türkischem Rosenblütenöl, Rosenwasser und Bio-Wildrosenöl aus den Hagebutten.



- Hübner Original silicea@ Anti-Aging Creme-Maske: Komposition aus mineralischem Silicium-Gel, Hyaluronsäure, Aloe-Vera-Gel speziell für die Bedürfnisse reifer Haut.



- Heliotrop MULTIACTIVE: Die Pflegeserie soll mit Macadamianussöl, Gingkoextrakt und Feuchtigkeitsspendern die Haut glätten, und die Falttiefe mindern.



SOS! Hilfe für Problem- haut!

Von einem unkomplizierten, normalen Teint können Sie nur träumen? Ihre Haut juckt, schuppt oder ist stark gerötet? Keine Sorge, wir haben Sie nicht vergessen! Und Sie sind nicht allein: Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer chronischen Hautkrankheit. Ob Neurodermitis, Couperose, Rosacea, Schuppenflechte oder Akne: Wir stellen die häufigsten Hautkrankheiten vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Haut am besten behandeln, pflegen und bei der Regeneration unterstützen können. Wir möchten, dass Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen!

► Alle hier beschriebenen Hautkrankheiten sind NICHT ansteckend!

NEURODERMITIS

Das Wichtigste in Kürze: Laut Robert Koch-Institut ist Neurodermitis eine der häufigsten Krankheiten im Kinder- und Jugendalter. Die gute Nachricht: Bis zum frühen Erwachsenenalter sind ca. 60 Prozent der erkrankten Kinder symptomfrei. Wie Heu-

schnupfen und Asthma bronchiale zählt sie zu den atopischen Erkrankungen und wird auch atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis genannt. Das Immunsystem reagiert auf Allergene, indem es Antikörper bildet, die wiederum Entzündungen auslösen können. Die chronische Erkrankung verläuft in Schüben und gilt als Zivilisationskrankheit. Sie tritt besonders in hochentwickelten Industriestaaten auf. Und auch hier gibt es noch einmal Unterschiede: In nördlichen Regionen wie z. B. in Skandinavien ist Neurodermitis verbreiteter als im Mittelmeerraum.

Wie macht sich die Erkrankung bemerkbar? Die Haut ist sehr trocken, leicht reizbar, oft auch stark gerötet und / oder schuppig. Während eines Schubs kann es zu Entzündungen kommen. Am schlimmsten ist der manchmal unerträgliche Juckreiz. Es ist regelrecht zum Aus-der-Haut-Fahren: Der Teufelskreis aus Jucken-Kratzen-Ekzem-Jucken kann die Lebensqualität Betroffener stark beeinträchtigen. Vorsicht! Das Kratzen kann die sowieso schon gestresste Haut zusätzlich schädigen. Von daher gilt: Auch

wenn der Drang noch so groß ist, versuchen Sie bitte, sich nicht zu kratzen!

Was begünstigt Neurodermitis? Neben einer familiären Veranlagung gibt es verschiedene Faktoren, die einen Schub auslösen können, z. B. Stress, kratzende Kleidung, Seife, Hitze, Kälte, Allergene oder Infekte. Tipp: Es ist ratsam, ein Tagebuch zu führen, um so die möglichen Trigger zu identifizieren und danach, wenn möglich, zu vermeiden.

Interessant: Es wird vermutet, dass auch Umweltverschmutzung oder die immer bessere Hygiene eine Rolle spielen kann. Die Hygiene-Theorie beruht auf der Beobachtung, dass Kinder seltener betroffen sind, die viele Geschwister haben, schon im Säuglingsalter in einer Kita betreut wurden oder zusammen mit einem Hund im Haushalt leben. Man geht davon aus, dass diese Kinder ein besser trainiertes Immunsystem haben, weil sie schon früh Keimen ausgesetzt waren.

Das kann helfen: Bei starkem Juckreiz können Sie die betroffenen Stellen vorsichtig reiben, sanft zupfen oder klopfen. Achten Sie auf kurze, saubere Fingernägel. Wenn Sie nachts unbewusst kratzen, können dünne Baumwollhandschuhe helfen und Verletzungen vorbeugen. Ihre Haut braucht viel Aufmerksamkeit und eine spezielle Pflege. Rückfettende und feuchtigkeitsspendende Produkte können die Hautbarriere stärken und akute Schübe lindern. Wirkstofföle wie z. B. Inka-Omega-Öl und Borretschsamenöl sollen die Haut widerstandsfähiger machen und Entzündungen hemmen. Panthenol kann zur Regeneration beitragen.

EXPERTINNEN-TIPP „Ein Ernährungstagebuch kann die Spurensuche erleichtern, wenn es zu einem Schub kommt und man einen Zusammenhang mit der Lebensmittelauswahl vermutet. Seien Sie achtsam, wenn es zu Hautverschlimmerungen kommt und passen Sie auch Ihre Pflege entsprechend

DAS SAGT DIE EXPERTIN



CLAUDIA TARON
Naturkosmetik-Dozentin und Make-up Artist an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

„ Eine strahlende und gesunde Haut wird maßgeblich von unserer Ernährung beeinflusst.

Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nähren unsere Haut über den Blutstrom. Je besser ‚das Futter‘ ist, desto gesünder bleibt unsere Haut. Sind wir hier etwas nachlässig, können sich Hautprobleme zeigen oder Hauterkrankungen verschlechtern. Ergänzen Sie Ihre ‚Kosmetik von außen‘ durch ‚Kosmetik von innen‘, denn Schönheit beginnt auf dem Teller! Besonders bei Hauterkrankungen gilt es, Ursachenforschung zu betreiben und neben einer abgestimmten Kosmetik auch die Ernährung und den Lebensstil in das Konzept der Ganzheitskosmetik mit einzubeziehen!

“

an. Die Lieblingsbodylotion kann beispielsweise durch einige Tropfen Nachtkerzenöl aufgewertet werden und die Haut zusätzlich mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren versorgen. Nachtkerzenöl eignet sich bei Neurodermitis auch hervorragend zur inne-

ren Einnahme, da es dieser Haut meist an Gamma-Linolensäure mangelt. Hanföl ist ein weiterer Geheimtipp.“ *Claudia Taron*

GUT ZU WISSEN Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) gibt an, dass jedes Jahr 2 Millionen Kinder und 2,5 Millionen Erwachsene an Neurodermitis leiden.

COUPEROSE

Das Wichtigste in Kürze: Bei Couperose handelt es sich um eine genetisch bedingte Erweiterung der kleinen Blutgefäße in der Haut. Der Name kommt aus dem Französischen und bedeutet Kupferrose, im Volksmund auch als Kupferfinne bekannt. Eine Bindegewebs- und Gefäßschwäche kann zu sichtbaren roten Äderchen führen. Couperose gilt oft als Frühform der Rosacea.

Interessant: Menschen helleren Hauttyps mit blonden oder rötlichen Haaren leiden häufiger an Couperose, deswegen gibt es auch die Bezeichnung „Der Fluch der Kelten“.

Wie macht sich die Erkrankung bemerkbar? Die Haut ist trocken, gerötet und empfindlich. Spannungsgefühle, Brennen und Juckreiz sind möglich. Besonders auf den Wangen, der Nase und seltener im Dekolleté werden kleine Äderchen sichtbar. Im Anfangsstadium tritt Couperose nur vorübergehend auf, nach einiger Zeit können die Rötungen aber dauerhaft zu sehen sein, die erweiterten Blutgefäße ziehen sich nicht mehr zusammen. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu einer Rosacea mit entzündlichen Veränderungen kommen.

Was begünstigt Couperose? Folgende Faktoren können z. B. Auslöser für Couperose sein: Stress, Hitze, Kälte, Sonne, Luftverschmutzung, Nikotin- und Alkoholkonsum, scharfes Essen, zu heiße Bäder.

Das kann helfen: Benutzen Sie Pflegeprodukte, die Feuchtigkeit spenden und Rötungen mildern können. Ziel ist es, die Haut zu beruhigen sowie die Hautschutzbarriere

zu stärken und sie unempfindlicher gegenüber äußeren Reizen zu machen. Studien haben gezeigt, dass Extrakte der Purpur-Rotalge die Gefäßwände der Haut stärken und Rötungen reduzieren können (z. B. Alsiroyal® Couperose Spezial Ampullen).

GUT ZU WISSEN: Sonnenschutz ist für Menschen mit Couperose und Rosacea ein absolutes Muss! Durch UV-Strahlung kann ein neuer Schub ausgelöst werden, deswegen sollten Sie auch an bewölkten Tagen unbedingt einen ausreichenden Lichtschutz auftragen!

EXPERTINNEN-TIPP „Ist die Haut wieder einmal ganz besonders stark durchblutet, helfen in kühlem Schwarztee getränkte Kompressen. Schwarzer Tee wirkt zusammenziehend, entzündungshemmend und die Haut erscheint beruhigter. Da Couperose oft mit einer Veranlagung zu schwachem Bindegewebe einhergeht, rate ich zu Kuren mit Silicea oder zur Einnahme von Braunhirse. Silizium kann das Bindegewebe stärken und im Nebeneffekt werden sogar noch Haare und Nägel schöner.“ *Claudia Taron*

ROSACEA

Das Wichtigste in Kürze: Rosacea (auch Rosazea) ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung des Gesichts. Optisch erinnert sie an Akne, allerdings ohne Mitesser. Die Poren sind bei einer Rosacea nicht verstopft, die Haut neigt zur Trockenheit. Es ist allerdings möglich, dass man sowohl an Rosacea als auch an Akne gleichzeitig leidet. Sie sollten dies gegebenenfalls von einer/m Hautarzt/ärztin abklären lassen.

Interessant: Rosacea ist eine der häufigsten Hauterkrankungen bei Erwachsenen. Meist beginnt sie im Alter zwischen 30–50 Jahren, besonders betroffen sind hellhäutige Menschen. Frauen leiden häufiger als Männer unter der Hauterkrankung, Männer zeigen allerdings oft ausgeprägtere Symptome.

Wie macht sich die Erkrankung bemerkbar?

Die Haut ist sehr empfindlich und leicht gereizt. In der ersten Phase sind die Äderchen erweitert, die Haut ist gerötet, fast wie bei einem Sonnenbrand (s. Couperose). Manchmal brennt und juckt die Haut. In der zweiten Phase kommen kleine Knötchen und Pusteln dazu, die sich entzünden und eitern können, deswegen ist eine Verwechslung mit Akne möglich. Im fortgeschrittenen Stadium sind Wucherungen von Bindegewebe und Talgdrüsen möglich. Es entstehen knotige Verdickungen. Besonders Männer können bei einem schweren Verlauf von einer sogenannten Knollennase betroffen sein, dem Rhinophym, auch als Kartoffel- oder Blumenkohl-nase bekannt. Wichtig: Diese Wucherungen an der Nase haben nichts

mit übermäßigem Alkoholkonsum zu tun! Alkohol kann die Rosacea zwar verstärken, ist aber nicht der explizite Auslöser für das Rhinophym. Es kann für die Betroffenen psychisch sehr belastend sein, wenn sie fälschlicherweise für AlkoholikerInnen gehalten werden. Zusätzlich werden auch oft die Augen in Mitleidenschaft gezogen in Form von Trockenheit, Bindehaut- oder Lidrandentzündungen. Ein Besuch bei Haut- bzw. AugenärztIn ist ratsam.

Was begünstigt Rosacea? Die Ursache der Rosacea ist noch nicht abschließend geklärt. Genetische Faktoren spielen eine Rolle, auch Schädigungen der Haut durch zu starke Sonneneinstrahlung können ein Auslöser sein. Eine weitere mögliche Ursache kann eine Immunreaktion gegen die

ANZEIGE



MĀNUKA HONIG HAUTPFLEGE



SANFTE SPEZIALPFLEGE

für strapazierte, trockene, gereizte,
empfindliche und unreine Haut



NEU

Haarbalgmilbe (*Demodex folliculorum*) sein. Keine Sorge: Die Milbe besiedelt bei vielen Menschen die Haut, bei Betroffenen aber in verstärktem Maße.

Stress, extreme Hitze oder Kälte, scharf gewürzte Nahrung, heiße Getränke und Bäder, Sonne, Nikotin und Alkohol können die Symptome verschlimmern.

Das kann helfen: Benutzen Sie sanfte Reinigungsprodukte, die speziell für empfindliche Haut bzw. Rosacea entwickelt wurden. Tupfen Sie Ihr Gesicht mit einem Handtuch trocken, nicht reiben. Ihre Haut braucht viel Feuchtigkeit und einen Sonnenschutz speziell für empfindliche Haut. Wichtig: Tragen Sie den Sonnenschutz auch an bewölkten Tagen auf! Versuchen Sie, alles zu vermeiden, was die Durchblutung der Haut stark anregt.

Gut zu wissen: Grün neutralisiert Rötungen! Spezielle Make-up-Produkte nutzen Grün als Komplementärfarbe von Rot und können helfen, den Teint auszugleichen (z. B. DADO SENS HYPERSENSITIVE Concealer).

EXPERTINNEN-TIPP „Meiden Sie bitte Schweinefleisch, Wurstwaren und Kuhmilch. Durch die enthaltene Arachidonsäure werden Entzündungen gefördert. Gemüse und pflanzliches Eiweiß sind die bessere Wahl. Alkohol kann die Symptome verstärken und sollte nur zu besonderen Anlässen genossen werden. Im Alltag sind stilles Wasser und ungezuckerte Kräutertees ideal, aber auch 1-2 Tassen Kaffee sind erlaubt.“ *Claudia Taron*

AKNE

Das Wichtigste in Kürze: Besonders Jugendliche und junge Erwachsene sind von Akne, einer der häufigsten Hautkrankheiten, betroffen. Ursache ist meist die hormonelle Veränderung in der Pubertät. Während viele junge Menschen nur wenig Mitesser und Pickel entwickeln, betrifft die ausgeprägtere Form, die sogenannte klinische Akne, ca. 40 Prozent der Jugendlichen. Wenn Betrof-



fene über 25 Jahre alt sind, spricht man von einer Spätakne (*Acne tarda*) oder auch Erwachsenenakne. Ein schwerer Verlauf kann psychisch sehr belastend sein, da Akne vor allem im Gesicht auftritt und als kosmetisches Problem gesehen wird. Auch der Oberkörper mit Brustbereich, Rücken und Schultern kann betroffen sein. Eine Behandlung durch die Hautärztin / den Hautarzt ist empfehlenswert.

Interessant: Frauen sind durch Menstruationszyklus, eine Schwangerschaft und die Wechseljahre besonders anfällig für hormonell ausgelöste Akne.

Wie macht sich die Erkrankung bemerkbar? Die Talgdrüsen produzieren vermehrt Fett, die Haut verhornt zunehmend und die Poren verstopfen. Die Haut sieht fettig und glänzend aus, Mitesser, Pickel und Entzündungen entstehen. Im schlimmsten Fall bleiben Narben zurück. Um diese zu verhindern, bitte nicht an einem Pickel herumdrücken! Besser: Die Haut sanft reinigen und mit klärenden Produkten pflegen. Auch ein Besuch bei einer erfahrenen Kosmetikerin kann helfen.

Was begünstigt Akne? Hormonelle Schwankungen, Stress, Nikotin, Alkohol, falsche Ernährung und eine veränderte Darmflora.

Das kann helfen: Vermeiden Sie Stress! Denn Ärger und Aufregung können durch die Ausschüttung von Testosteron die Talgproduktion ankurbeln. Ausreichend Schlaf und Entspannungsphasen tun der Haut gut.

Auch wohldosierte Sonnenbäder, Bewegung und viel frische Luft können sich positiv auf das Hautbild auswirken. Reinigen Sie Gegenstände regelmäßig, die Kontakt mit Ihrem Gesicht haben, wie Kopfkissen, Handtuch, Telefon, Schals, Make-up-Pinsel und Schwämme.

EXPERTINNEN-TIPP „Verzichten Sie auf Kuhmilchprodukte. Diese enthalten Wachstumsfaktoren, die die Talgdrüsen vergrößern und Entzündungen befeuern. In einer Studie mit 25.000 Personen konnten ebenfalls Hinweise gefunden werden, dass hohe Mengen an gesättigten Fetten und Zucker das Auftreten einer Akne im Erwachsenenalter begünstigen.“ *Claudia Taron*

TIPP: SCHUPPENFLECHTE

Sie leiden unter Psoriasis, einer chronisch entzündlichen Hautkrankheit, die in Schüben verläuft? Die Ursachen können eine genetische Veranlagung sein oder eine Autoimmunreaktion in der Haut, die z. B. durch Stress, Infektionen oder hormonelle Veränderungen ausgelöst werden kann. Alles, was jetzt hilft, finden Sie unter: www.reformhaus.de/schuppenflechte



Diese Produkte aus dem Reformhaus® helfen:



• **Dado Sens SENSACEA:** Purpur-Rotalgen-Extrakt soll die irritierte Haut beruhigen und Rötungen mildern. Bei Couperose und therapiebegleitend bei leichter Rosacea.

• **Santaverde toner sensitive:** Wohltuende Erfrischung zum Sprühen. Aloe vera Saft spendet Feuchtigkeit, Rosenblütenhydrolat soll Rötungen und Irritationen lindern.



• **Quellmed Original Hautspray:** Nienburger Heilquellwasser mit hohem Mineralstoffgehalt kann als Akutpflege bei Juckreiz, Neurodermitis, Ekzemen und Schuppenflechte helfen.



• **Alsiroyal® COUPEROSE SPECIAL Ampullen:** Extrakt aus der Purpur-Rotalge soll die sensiblen Gefäßwände der Haut stärken, Rötungen reduzieren. Mit kühlendem Effekt.



• **P. Jentschura MeineBase®:** Basisch-mineralisches Körperpflegesalz entlastet den Stoffwechsel, optimiert die Selbstfettung der Haut. Bei juckender Haut, Neurodermitis und Schuppenflechte. Vielseitig einsetzbar, z. B. als Vollbad.



• **ARYA LAYA HyperSens Pflegeserie:** Mild, entzündungshemmend – besonders geeignet bei Allergien, Neurodermitis, Psoriasis und Altersakne.







SCHÖN VON INNEN

- ◆ Du bist, was du isst:
die besten Beauty-
Nährstoffe und in
welchen Lebensmitteln
sie stecken
- ◆ Essen Sie sich schön:
Der Einfluss des Darms
auf unser Hautbild
- ◆ Trinken Sie sich schön:
von Smoothie bis Cock-
tail-Rezepte für effektive
Beauty-Drinks

Du bist, was du isst!



Wichtige Beauty-Nährstoffe, die in Ihrem Speiseplan nicht fehlen sollten. Sie ernähren sich ausgewogen pflanzlich? Perfekt!

VITAMINE

A, B, C ... Sie stärken nicht nur unser Immunsystem, sondern können auch unsere Haut pflegen und schützen.

Vitamin A: Das Anti-Aging-Vitamin, auch als Retinol bekannt, regt die Zellerneuerung der Haut an und kann vor UV-bedingten Hautschäden bewahren. Es steckt z. B. in Eiern, Milchprodukten, Grünkohl und Spinat. Aus dem Provitamin Beta-Carotin, einer Vorstufe des Vitamins, kann der Körper selbst Vitamin A bilden. Beta-Carotine sind gute Radikalfänger und schützen die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Sie sind z. B. enthalten in Karotten, roter Paprika, Kürbis, Aprikosen, Feldsalat. Vorsicht: Eine Vitamin-A-Überdosierung kann gefährlich werden und akute Vergiftungen sowie chronische Schäden verursachen. Schwangere sollten vorher ihre/n Arzt/Ärztin fragen.

B-Vitamine: Biotin, auch Vitamin H oder Vitamin B₇, genannt, regt den Zellstoffwechsel an, versorgt die Haut mit Aufbaustoffen und unterstützt die hauteigenen Regenerationsprozesse. Als Bestandteil von Enzymen stellt Niacin (Vitamin B₃) Energie für die Zellerneuerung zur Verfügung.

Vitamin B₅ (Panthenol) ist für die Feuchtigkeitsregulierung der Haut verantwortlich und kann helfen, kleine Wunden zu heilen. Vitamine der B-Gruppe sind hilfreich bei sensibler Haut und z. B. enthalten in Haferflocken, Nüssen, grünen Salaten, Sellerie, Blumenkohl und Naturreis.

Vitamin C: Einer der besten Radikalfänger, der am Aufbau kollagener Fasern im Bindegewebe beteiligt ist, freie Radikale unschädlich machen und Falten mildern kann. Wer sich Vitamin-C-reich ernährt, stärkt also nicht nur sein Immunsystem, sondern gibt Falten und Cellulite keine Chance! Besonders viel steckt z. B. in Zitrusfrüchten, Brokkoli, Rosenkohl, Himbeeren, Holunder sowie Hagebutten und Acerola-Kirschen.

Vitamin E: Dieses Vitamin ist ein toller Bodyguard für die Hautzellen. Es kann schädi-

gende freie Radikale, die die Hautalterung beschleunigen, neutralisieren, kleine Fältchen glätten, Entzündungen hemmen, den Feuchtigkeitszustand der Haut verbessern und sie widerstandsfähiger gegen schädliche Umwelteinflüsse machen. Z. B. enthalten in hochwertigen Pflanzenölen, Nüssen, Getreide, Weizenkeimen, Avocados.

ZINK

Wichtig für Haut, Haare und Nägel: Das Spurenelement Zink stärkt das Immunsystem und fördert eine gesunde Hauterneuerung. Auch bei Hautproblemen unverzichtbar, so soll es z. B. eine übermäßige Talgproduktion mildern und bei Akne hilfreich sein. Außerdem fördert es die Wundheilung. Eine Unterversorgung mit Zink kann sich durch trockene Haut, brüchige Haare oder rissige Mundwinkel bemerkbar machen. Z. B. enthalten in Weizenvollkornbrot, Hirse, Weizenkeimen, gelben Erbsen, Linsen. Tipp: Reformhaus® „Wilde Braunhirse“ enthält neben Zink weitere wertvolle Vitalstoffe wie Kieselsäure, Eisen und Magnesium. Braunhirsemehl kann esslöffelweise als Nahrungsergänzung in Speisen und Getränke gerührt werden oder man gibt kleine Mengen einer Brotrezeptur bei. Superfood für Haut, Haare, Nägel, Zähne und Knochen!

ALOE VERA

Die beliebte Heilpflanze enthält eine Vielzahl an Wirkstoffen. Sie wirkt regenerierend, feuchtigkeitsspendend und -bindend sowie beruhigend und schützend. Der reine Saft der Aloe-vera-Pflanze ist seit Jahrhunderten in vielen Kulturen als Naturmittel zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens bekannt. Er kann entweder pur getrunken werden, mit Mineralwasser oder Fruchtsaft vermischt oder als Basis für gesundheitsfördernde Mixgetränke und Smoothies genutzt werden.

Im Reformhaus® z. B.: Hübner Aloe Vera Bio-Pflanzensaft; Santaverde aloe pur 100% reiner Bio Aloe Vera Direktsaft.

HYALURON

Trinken statt nur cremen: Der Beauty-Booster Hyaluronsäure kann nicht nur große Mengen Wasser binden und so die Haut praller erscheinen lassen, er soll auch die Kollagenproduktion der Haut anregen und sie elastisch halten. Zusammen mit fein abgestimmten Zutaten wie Biotin, Zink und Kupfer soll der Anti-Aging Beauty Drink eine schöne Ausstrahlung von innen unterstützen (z. B. Dr. Niedermaier Regulatpro® Hyaluron).

Tipp: Ein Beauty Complex aus traditionellen und modernen Inhaltsstoffen wie z. B. ein Vitamin-B-Komplex aus Buchweizenkeimpulver, hochwertiger Granatapfelextrakt, natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche in Verbindung mit Zink, Hyaluronsäure und Coenzym Q10 kann zur Erhaltung schöner Haut beitragen (z. B. Raab Vitalfood Hyaluron Coenzym Q10 Kapseln; Bakanasan Hyaluron Kapseln).

SILIZIUM

Silizium ist in jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers aktiv. Das lebenswichtige Spurenelement fördert die Bildung von Kollagen und Elastin und sorgt so für die Elastizität und die Festigkeit des Bindegewebes. Da unser Körper Silizium nicht selbst bilden kann, müssen wir es über die Nahrung aufnehmen. Silizium steckt z. B. in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, grünen Bohnen, Kartoffeln, Paprika, Bananen. Wichtig: Mit zunehmendem Alter nimmt der Siliziumanteil im Körper schleichend ab und kann ab dem 40. Lebensjahr spür- und sichtbar werden, z. B. an der Haut. Jetzt braucht der Körper ausreichend Silizium (z. B. Hübner Original silicea® Balsam).

ESSEN SIE SICH SCHÖN!

Strahlender Teint, reine Haut – warum der Schlüssel zum Erfolg in unserer Ernährung liegt? Wir haben Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann gefragt



**PROF. DR. MICHAELA
AXT-GADERMANN**

Professorin für Integrative Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg sowie Buchautorin. Ihre Forschungsschwerpunkte: Darmgesundheit, Hautmikrobiom

Reformhaus® Wissen Kompakt: Wie hängt der Darm mit der Haut zusammen?

Prof. Michaela Axt-Gadermann: Zum einen natürlich ganz offensichtlich: Der Darm verdaut unsere Nahrung, führt uns wichtige Nährstoffe zu. Der Darm kann sich aber, z. B. bei Nahrungsmittelallergien, auch negativ auf das Hautbild auswirken und zum Beispiel eine Neurodermitis verschlechtern. Man weiß, dass auch eine Akne vor allem durch Milchprodukte und leicht verdauliche Kohlenhydrate (Softdrinks, Kuchen, Süßes) schlechter wird.

Aber der Darm, vor allem unsere Darmflora, ist auch unerlässlich für schöne Haut. Unsere Darmbakterien produzieren Substanzen wie Milchsäure, Antioxidantien, Ceramide und Vitamine – also Wirkstoffe, die wir eher in Kosmetika vermuten würden. Bestimmte probiotische Bakterien sind auch in der Lage, die Feuchtigkeitsversorgung der Haut zu verbessern oder sensible Haut weniger empfindlich zu machen.

Können wir mit Lebensmitteln den Alterungsprozess der Haut verlangsamen?

Studien haben gezeigt, dass Personen, die



zum Beispiel einen hohen Vitamin-C-Spiegel, einen hohen Beta-Carotin-Spiegel oder viele Antioxidantien in der Haut haben, für ihr Alter jünger aussehen und sichtbar und messbar weniger Falten haben. Mit Schutzstoffen aus der Nahrung, vor allem mit denen, die in Obst, Gemüse oder Pflanzenölen enthalten sind, lassen sich Alterungsprozesse nachweislich verzögern. Da der Alterungsprozess aber in der Regel eher schleichend voranschreitet, sieht man den Unterschied zu Mitmenschen, die sich weniger gesund ernähren, erst nach Jahren. Wir können aber mithilfe der Ernährung auch Veränderungen der Haut bewirken, die man innerhalb weniger Wochen feststellen kann. Studien haben gezeigt, dass der Teint innerhalb von vier bis sechs Wochen eine attraktivere Farbe annimmt, wenn wir regelmäßig karotinoidreiches Gemüse essen, also Möhren und Möhrensaft, Tomaten und Tomatenprodukte, Wassermelone, Süßkartoffel etc. Die Karotinoide lagern sich in der Haut ab und verleihen unserer Haut einen leicht gelblichen „Gemüseteint“, den die meisten Menschen mit Gesundheit in Verbindung bringen und den sie Studien

zufolge attraktiver finden als dunkle Sonnenbräune.

Was sind Ihre Top 5 Beauty-Food-Tipps?

Hautalterung wird beschleunigt durch den Angriff freier Radikale, durch chronische Entzündungen, UV-Licht und einen hohen Blutzuckerspiegel. Bestimmte Nahrungsmittel können hier regulierend eingreifen, wenn wir sie häufig essen.

Viele der bereits erwähnten karotinoidhaltigen Nahrungsmittel schützen vor UV-Schäden und bekämpfen freie Radikale. Entzündungshemmend wirken Ingwer und Kurkuma sowie Omega-3-Fettsäuren etwa in Pflanzenölen (Leinöl, Rapsöl).

Ebenfalls einen schützenden Einfluss auf die Haut haben grüner Tee, Kaffee und Espresso (schwarz) und dunkle Schokolade (so dunkel wie möglich), weil die enthaltenen Pflanzenstoffe entzündungshemmend wirken, die Feuchtigkeitsversorgung der Haut verbessern und vor UV-Schäden schützen.



Die Bücher von Prof. Michaela Axt-Gademann:

- **Gesund mit Darm.** Fitter, gelassener und jünger mit dem richtigen Mikrobiom. Südwest Verlag, 18 €
Weitere Infos auch unter www.gesund-mit-darm.de
- **Natürlich! Schöne Haut.** Strahlend gesund mit der richtigen Ernährung, Kosmetik und Lebensweise, südwest Verlag, 17 €
- **Schön mit Darm.** Strahlend aussehen durch einen gesunden Darm. Südwest Verlag, 16,99 €

ANZEIGE

Roter Ginseng für Körper, Geist & Seele

- Balance
- Vitalität
- Ausstrahlung



KGV - Korea Ginseng Vertriebs GmbH
Wolkenburgstr. 17 - 53797 Lohmar
www.roter-ginseng-naturarznei.de



Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln

(Wirkstoff: Trockenextrakt aus roter (wasserdampfbehandelter) Ginsengwurzel)
Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl und bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

REIN • NATÜRLICH • WIRKSTOFFREICH



ALOE YELLOW SMOOTHIE:

Zutaten für ca. 750 ml,
für 2 Personen

- 1 Orange**
- 2 Maracujas**
- 1 Mango**
- 2 Scheiben Ananas**
- 1 Wildpflirsich**
- 100 ml Santaverde aloepur**

SO GEHT'S:

Die Orange auspressen, alle weiteren Zutaten klein schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben, rühren bis eine cremige Konsistenz entsteht.



SO GEHT ZELLVERJÜNGUNG

Ein kleines Molekül, Spermidin, ist der Hebel für den Zellreinigungsprozess, die sogenannte Autophagie. Dabei werden beschädigte Zellbestandteile abgebaut. Spermidin müssen wir über die Nahrung aufnehmen. Besonders viel des Anti-Aging-Superstoffs steckt in Weizenkeimen (im Reformhaus® z. B. Dr. Grandel VOLLGRAN Weizenkeime).

GUT ZU WIS- SEN

Anti-Aging mit
Reinem Roten Ginseng:
Hochwertiger Reiner

Roter Ginseng soll nicht nur Körper, Geist und Seele, also unsere Vitalität stärken, sondern auch die natürlichen Abbau- und Verschleißerscheinungen abfedern. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die Ginsenoside, spielen dabei eine entscheidende Rolle: Sie wirken beruhigend, entzündungshemmend und antioxidativ, können also schädliche freie Radikale abfangen. Weiteres Plus: Die asiatische Wurzel hat eine ausgleichende Wirkung. (im Reformhaus® z.B.: KGV Roter Ginseng Extrakt Hartkapseln; KGV Roter Ginseng Instant Tee).



DAS SAGT DIE EXPERTIN



JAKOBA BLECHSCHMIED

Dipl.-Ökotrophologin, Heilpraktikerin und Trainerin für Ganzheitliche Gesundheit & Kommunikation sowie Seminarleiterin an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

„Säure-Basen im Gleichgewicht: Mit einer basischen Ernährung versorgen Sie Ihren Körper mit allen notwendigen Nähr- sowie Vitalstoffen und unterstützen das Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts. Darauf kommt es an:

„Als Faustregel gilt: Je mehr Eiweiß und/oder Zucker ein Lebensmittel enthält, desto saurer wirkt es. Je mehr Mineralstoffe enthalten sind, desto basischer ist die Wirkung“, erklärt die Expertin. „Legen Sie den Schwerpunkt bei Ihrer Ernährung auf Obst, Gemüse, Vollkorn, Pflanzenöle, Nüsse und Samen. Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten. Entspannt und mit Freude essen ist das A und O. Kauen Sie gut und langsam, genießen Sie das Essen.“

Gut zu wissen: Basische Körperpflege kann den Stoffwechsel zusätzlich entlasten und die Haut z. B. auch bei Neurodermitis und Schuppenflechte regenerieren (z. B. Basische Körperpflege: MeineBase® von P. Jentschura®; BasenSalz von M. Reich).

Schönheit zum Trinken: „Für die Schönheit ist für mich eindeutig der Molke-Drink die Nr. 1! Hier haben wir eine so breite Palette an tollen Inhaltsstoffen für unsere Haut. Eine echte Kurpackung von innen. Und dann bin ich ein Fan von Artischocken-Frischpflanzensaft! Ich trinke ihn am liebsten gemixt in frisch gepresstem Orangensaft als Cocktail vor einem schönen Essen. Artischocke unterstützt unsere Leber und die ist ein Held unter unseren Organen. Sie sorgt von innen heraus für unser Wohlbefinden. Und wenn wir uns wohlfühlen, dann strahlen wir in der Regel auch – nun – das ist echte Schönheit.“

TRINKEN SIE SICH SCHÖN

Molke-Drink:

150 ml Molke
100 ml Möhrensaft
1 Prise Salz
1 Prise Curcuma
etwas frischen Fenchel

Kehrauscocktail:

2 EL Schoenenberger Artischockensaft
2 EL Schoenenberger Brennnesselsaft
4 EL Schoenenberger Kartoffelsaft
150 ml Tomatensaft o. gem.
Gemüsesaft
etwas Bärlauch



Kennen Sie schon die beliebteste* Naturkosmetik im Reformhaus®?



Mit viel Liebe und großer Erfahrung wird bei ARYA LAYA in Heidelberg seit 1905 innovative Naturkosmetik entwickelt und produziert. Viele Arbeitsschritte werden dabei auch heute noch in sorgfältiger Handarbeit ausgeführt. Die Auswahl hochwertiger Rohstoffe und ökologieorientierte Herstellung, dafür steht die Marke ARYA LAYA.

Lassen Sie sich begeistern - Exklusiv in Ihrem Reformhaus®



* Fett-Feucht-Balancer Doppelpackung laut Scannerdaten (in €) der Reformhaus e.G.: 1. Halbjahr 2020

WWW.ARYA-LAYA.DE

