

# “MMM Monthly Makeup Monday”

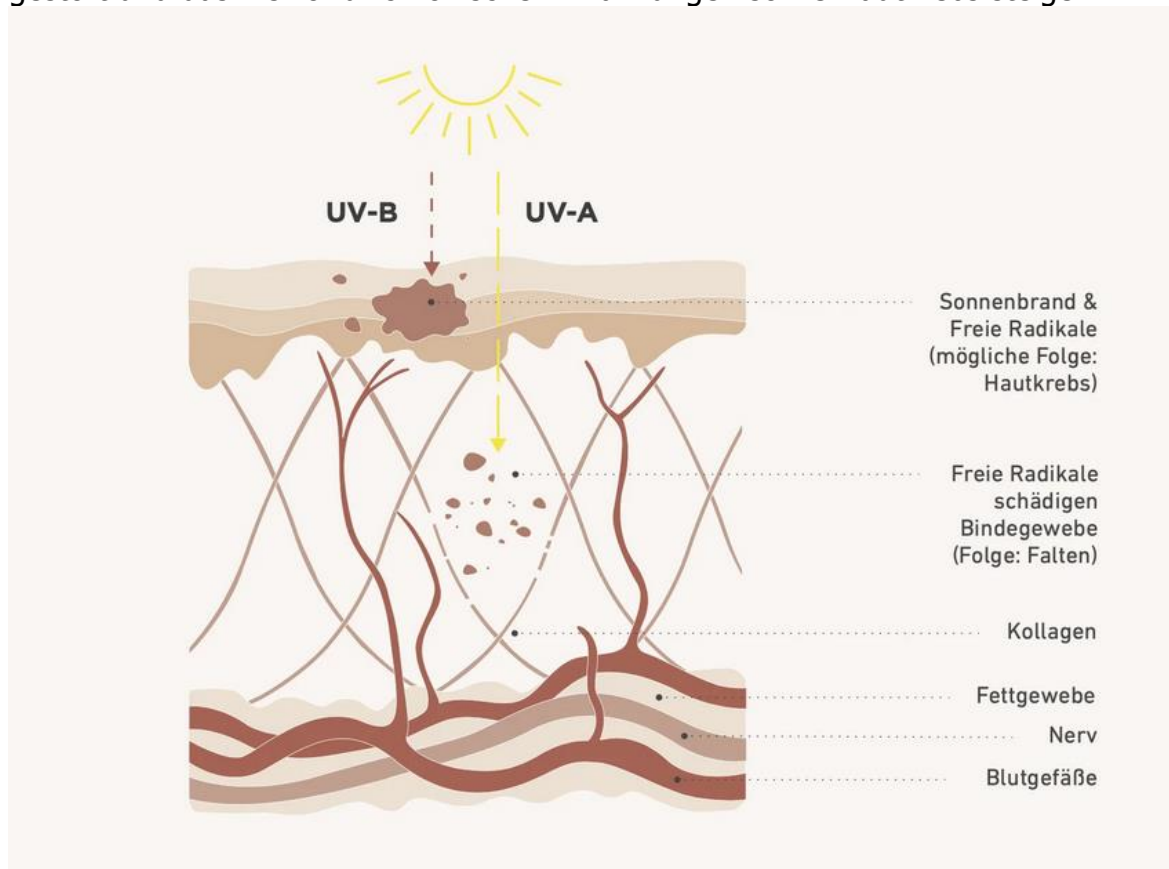
## August 22

### Sommerpflege

Im Sommer ändern sich die Bedürfnisse der Haut. Das hängt nicht nur mit der Umwelt zusammen, sondern auch mit unserem Verhalten: Wir gehen schwimmen, genießen die Sonne und sind länger draußen. Im MMM haben wir alles Wissenswerte zusammengefasst, damit deine Haut und du einen tollen Sommer verbringt.

#### WAS MACHT DIE SONNE MIT UNS UND UNSERER HAUT?

Sonnenlicht besteht aus verschiedenen Strahlenarten, das sichtbare und das unsichtbare UV-Licht. Das hochenergetische UV-Licht dringt zwar lediglich in das Stratum Corneum (Hornschicht), die Epidermis (Oberhaut) und die obersten Schichten der Dermis (Lederhaut) ein, ruft dort allerdings eine Vielzahl an Schäden hervor. Die Freisetzung von hochreaktiven freien Radikalen führt zur Schädigung der Hautzellen. UVB Strahlen sind für den oberflächlichen Sonnenbrand und unmittelbare DNA-Schäden verantwortlich. UVA Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und beeinflussen vor allem den Aufbau unseres Kollagengerüsts und tragen damit insbesondere zur vorzeitigen Hautalterung bei. Der normale Hautstoffwechsel wird gestört und das Risiko für chronische Erkrankungen sowie Hautkrebs steigen.



## UNSERE HAUT IM SOMMER – WAS GEHT DA VOR SICH?

Für unsere Haut bringen die Sommermonate besondere Herausforderungen mit sich.

Punkt 1:

Deine Haut macht sich mit Trockenheit und zunehmender Empfindlichkeit bemerkbar. Rissige Stellen machen den Weg frei für Mikroorganismen, Strahlung und Umweltgifte. Kurz gesagt: Sonne und Trockenheit können regelrechte Strapazen bedeuten.

Punkt 2:

Unser Körper reguliert die Überhitzung im Sommer durch seine eigene Klimaanlage – dem Schwitzen. Die Feuchtigkeit auf der Haut verdunstet und kühlt uns herunter. Versetzen wir unseren Körper allerdings in eine stetige Schweißproduktion, können Hautstellen permanent mit der Feuchtigkeitsschicht bedeckt sein. Durch die kontinuierliche Feuchtigkeit wird die Hornschicht aufgeweicht, wodurch sich Bakterien, Pilze und andere Krankheitserreger leichter ansiedeln können. Die Folge: Ein erhöhtes Risiko für Hauterkrankungen.

Unser Ziel: die Hautbarriere stärken, Feuchtigkeitsverluste regulieren, freie Radikale unschädlich machen, Kollagene Fasern kräftigen

## DEN UNREINHEITEN KEINE CHANCE GEBEN

Hitze, Schweiß, eine verstärkte Talgproduktion: Im Sommer neigt die Gesichtshaut vermehrt zu Pickeln und Mitessern. Bei Wärme wird das Hautfett flüssiger, und die Talgdrüsen produzieren mehr. An sich bedeutet eine erhöhte Lipidproduktion, dass sich die Haut weniger spröde anfühlt als z. B. oft im Winter. Aber sie tendiert zu einer vermehrten Pickelproduktion. Unreinheiten sagen wir deshalb rechtzeitig den Kampf an - mit ganz einfachen Pflege-Tricks:

Besonders wichtig ist die Gesichtereinigung – am besten morgens und abends. Verwenden Sie bei trockener Haut milde Reinigungsprodukte, welche die Haut nicht austrocknen. Bei fettiger Haut darf Tonic gerne mit Alkohol sein, um der Haut Fett zu entziehen und gleichzeitig Bakterien im Talg zu desinfizieren.

Ist die Haut in den Sommermonaten von kleinen wasserklaren Bläschen im Achsel-, Schulter- und Dekolletébereich gezeichnet, handelt es sich um Hitze- oder Sommerpickel. Sie entstehen, wenn durch eng anliegende Kleidung der Schweiß auf der Haut nicht kondensieren kann und so die Schweißdrüsen verstopfen. Um diesen Hitzestau auf der Haut zu vermeiden, ist luftige Kleidung die beste Vorsorge.

Aber auch bei einer gut durchfeuchteten Haut können im Sommer so genannte "Trockenzonen" ein Problem sein, schließlich entziehen typische Sommeraktivitäten wie Schwimmengehen, häufiges Duschen und Sonnen der Haut Feuchtigkeit.

## FEUCHTIGKEIT AUCH VON INNEN

Wer im Sommer viel schwitzt und wenig trinkt wird das schon nach ein paar Tagen auch an seiner Haut sehen. Trockene Stellen werden durch den Flüssigkeitsmangel sofort sichtbar. Daher ist für ein schönes gepflegtes Hautbild auch Trinken essentiell.

Auch das Baden in Schwimmbädern oder im Meer kann empfindliche Haut stark beanspruchen: Grund dafür sind die dem Wasser zugesetzten Chemikalien wie z.B. Chlor oder auch das salzhaltige Meerwasser. Treffen Sonne und Chlor- oder

Salzwasser auf der Haut aufeinander, kann sie das austrocknen und ein unangenehmes Spannen verursachen.

#### FEUCHTIGKEIT VON AUßEN

UV-Strahlung und Schwitzen tragen dazu bei, dass die Haut Feuchtigkeit verliert und schnell dehydriert. Sie ruft daher förmlich nach leichten Lotionen, Cremes und Fluiden, die ordentlich Feuchtigkeit spenden. Reichhaltige rückfettenden Produkte kann man bis zum Winter erstmal zur Seite stellen. Vitamin C und Niacinamid Serum pflegen die Haut mit wertvollen Wirkstoffen, die die Widerstandskraft die Haut stärken und schenken gleichzeitig Frische und Kühle.

Vor allem Antioxidantien sind in den Sommermonaten wichtig, sie stärken die Hautschutzbarriere durch ihre antioxidativen Eigenschaften.

Weitere wichtige Inhaltsstoffe un unseren Sommercremes sollten sein:

Radikalfänger: Vitamin A, C und E, Coenzym Q10 in seiner reduzierten (Hydrochinon-) Form, NMF der Haut (Aminosäuren), Fettsäureamide, Harnsäure, Harnstoff, Peptide und Proteine verschiedenster Art, Saccharide, Hyaluronsäure und Glucane...

Feuchtigkeitsspender: Aleo Vera, Hyaluron, Retinol, Vitamin C, Ectoin, Hamamelis, Vitamin E, Hagebutte...

Beruhigung: Panthenol, Hagebutte, Kamille, Silber ...

Gegen Hitzepickel: Silber, Benzoylperoxid, Salicylsäure, Retinoide, Zink, Teebaumöl...

#### PEELINGS

Keine mechanischen Peelings, da diese die schöne Bräune schnell wieder „wegrubbeln“. An heißen Tagen lieber chemische Peelings verwenden. Achtung! Danach nicht zu viel in die Sonne.

Vorsicht vor Kosmetikstudiosbesuchen!

#### GESICHTSMASKEN

Um unsere Haut auf die vielen Strahlen vorzubereiten und sie nach einem langen Sonnentag zu pflegen, schenkt man mit einer kühlenden Gesichtsmaske die perfekte Pflege. Das Schutzschild unserer Haut unterstützt man am besten mit einer Ladung Antioxidantien, die ihr Kraft geben, unsere Hautschutzbarriere aufrechtzuerhalten und die schädlichen Auswirkungen freier Radikale abzuschwächen. Zusätzlich können die Feuchtigkeitsdepots der Haut wieder aufgefüllt werden. Sommermasken haben zudem meist eine kühlende Wirkung. Dadurch ziehen sich die Poren zusammen, Rötungen lassen nach und das Hautbild sieht ebenmäßiger aus. Einmal pro Woche darf man die Haut damit mindestens verwöhnen.

## FEUCHTIGKEIT AUCH FÜR DIE HAARE

Auch die Haare können im Sommer schnell spröde und glanzlos aussehen. Eine luftige Kopfbedeckung ist hier der beste Schutz vor der starken UV-Strahlung. Zudem sollten Haut und Haare durch eine feuchtigkeitsspendende Pflege und durch die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen von außen sowie von innen unterstützt werden. Eine wöchentliche Haarkur, die mit Folie verstärkt werden kann, lässt spröde Haare wieder glänzen.

## RICHTIG DUSCHEN WILL GELERNT SEIN

Eine kurze, lauwarme Dusche ist in den Sommermonaten ideal für Ihre Haut. Mutige Kalt-Duscher werden übrigens nicht unbedingt belohnt, denn es gilt: Nie zu kalt duschen – das ist an heißen Sommertagen kontraproduktiv. Denn die Körpertemperatur fährt durch das kalte Wasser erst einmal runter. Sobald man wieder draußen im Freien ist, versucht der Körper, die Temperatur wieder hochzufahren, um sich der warmen Umgebung anzupassen.

Dadurch wird die Durchblutung angeregt, die Haut wird zwar straffer und der Teint schön rosig, aber schwitzen tut man dafür umso mehr! Auch zu heiß duschen ist im Sommer (und sonst auch) absolut tabu, denn die Haut verliert dabei viel Feuchtigkeit.

Auch "Mehrmals tägliches Duschen trocknet die Haut aus", warnt Bernadette Eberlein, Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie am Biederstein der TU München. "Im schlimmsten Fall entstehen sogar Ekzeme." Eigentlich ist der Sommer wesentlich schonender zu unserer Haut als der Winter. Wenn es kalt ist, trocknet die Haut durch die Heizungsluft noch schneller aus. Durch das Schwitzen hingegen wird die Haut bei heißen Temperaturen gut durchfeuchtet und zudem ihr pH-Wert stabilisiert. Allerdings, die Feuchtigkeit bleibt nur in der Haut, wenn genug Fett vorhanden ist. Wird das Fett ständig wieder heruntergewaschen, kann sie nicht gespeichert werden. Daher gilt: Kurz und nicht zu warm, die Temperatur des Wassers sollte die Körpertemperatur nicht überschreiten.

Um die sonnengestresste Haut zu schonen sollten Waschgels ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe auskommen, lieber Kokostenside oder Zuckertenside enthalten. Das schäumt dann zwar nicht und glitzert auch nicht - aber es trocknet die Haut weniger aus und erhält den Säureschutz.

Wer das Bedürfnis hat sich nach der Dusche einzucremen sollte hier nach dem Motto verfahren: Weniger ist mehr! Nur trockene Hautareale eincremen. Am besten sollte die Produkte alkoholfrei sein, um irritierte Haut nicht noch mehr zu austrocknen.

Um die Kollagenproduktion anzuregen empfehlen sich Produkte mit Hyaluron, Koenzym Q10, Wirkstoffe der weißen Lupine, Weizen, Vitamin C...

Hier können wir auch mit unserer Ernährung unterstützen: Vitamin C in Form von Zitrusfrüchten, roten Früchten, grünem Gemüse und gekeimten Samen fördert die Kollagenproduktion. Zink (Meeresfrüchten, Eigelb, Soja) ist ebenfalls essentiell für den Aufbau von Kollagen.

## GEPFLEGTE FÜSSE SIND EIN MUSS

Die Füße kommen bei der täglichen Pflegeroutine meist viel zu kurz. Damit ihre Füße in den Sommerschuhen eine gute Figur machen, überschüssige Hornhaut immer entfernen, aber nie nach einem Fußbad oder wenn die Füße feucht sind. Ungeübte nehmen immer zu viel Hornhaut weg, aber genau davon sollte immer etwas übrig bleiben. Wer die Füße täglich vor dem Schlafengehen eincremt wird mit schöner, weicher Haut belohnt.

So kommt man perfekt gepflegt durch die heiße Sommerzeit!