

Sommerpflege für die Haut

Die Sonne verwöhnt uns, aber verlangt uns, unserem Organismus und ganz besonders unserer Haut auch einiges ab. Die richtige Sommerpflege bedeutet nicht nur das Auftragen von Sonnencreme, sondern auch die veränderten Bedürfnisse unserer Haut in den warmen Monaten kennenzulernen. Mit der richtigen Pflege kommen Sie gut, unbeschwert und gesund durch den Sommer – strahlend schön, gepflegt und geschützt.

Die Folgen einer andauernden und starken Sonneneinstrahlung sind eine zunehmende Schweißproduktion, geöffnete Poren und infolgedessen zusätzlicher Feuchtigkeitsentzug, unreine Haut sowie ein ansteigendes Trockenheitsgefühl. Als Folge neigt die Haut zu Rötungen, wird rau, trocken und schuppig, bekommt oftmals Risse. Der Verlust der Eigenschutzfähigkeit, häufig gepaart mit allergischen und gereizten Reaktionen auf bestimmte Inhaltsstoffe von Körperpflegemitteln, ist eines der grössten Probleme für empfindliche Haut. Dieser Hauttyp benötigt daher eine ganz besondere Hautpflege.



Pflege von innen

Nicht nur mit Cremes und Waschgels lässt sich die Haut pflegen. Auch mit der richtigen Ernährung tut man der Haut viel Gutes. Lebensmittel wie Gurken, Tomaten oder Melonen wirken erfrischend und können den Körper gleichzeitig kühlen. Ausserdem ist Kokosnusswasser ein wunderbarer Durstlöscher und versorgt Körper und Haut mit wertvollen Vitaminen.

Ausreichend Trinken

Nicht zu vergessen ist gerade bei hohen Temperaturen, dass Schönheit auch von innen kommt. Nur wer ausreichend trinkt, wirkt der ständigen Transpiration entgegen und gleicht den Flüssigkeitsverlust aus. Das ist wichtig für die Gesundheit, gleichzeitig wirkt Ihre Haut straffer und vitaler, wenn die Wasserdepots im Körper aufgefüllt sind. An heissen Tagen empfehlen wir, auf eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr – etwa 2 bis 3 Liter – zu achten, bei starkem Schwitzen dementsprechend mehr.

Fruchtig-frisch oder zitronig-balsamisch? Fügen Sie dem Wasser entsprechende Hydrolate (Pfefferminz, Rose, ...) bei und erleben Sie einen frischen, natürlichen Geschmack.

Hautpflege

Leichte Kleidung... Bei hohen Temperaturen und regelmässigen Schwitzattacken ist dies eine fast selbstverständliche Massnahme zum Wohlfühl im Sommer. Was aber ist die richtige Versorgung für die Haut? Auch hier ist „Leichtigkeit“ angesagt. Regelmässiges nachcremen ist wichtig, damit der Schutz durchgängig bestehen bleibt. **Spätestens alle zwei Stunden sollten Sie nachcremen.** Nach dem Baden trocknen Sie sich am besten sofort ab, denn die Wassertropfen wirken wie ein Brennglas. Nach dem Abtrocknen cremen Sie dann direkt nach. Reichhaltige Cremes mit einem hohen Fettanteil sind ideal – für den Winter! Im Sommer lieber zu leichten, feuchtigkeitsspendenden Körperlotionen greifen.

Generell gilt:

- **Feuchtigkeit kommt vor Fett** – dein bester Freund für das Gesicht ist ein Feuchtigkeitsserum, während man Öle jetzt nur sparsam verwendet.
- **Sonnencreme muss sein** – Produkte mit mineralischen UV-Filtern und Aloe-Gel schützen rein natürlich und spenden reichlich Feuchtigkeit.
- **Regelmässig Peelen** – das verfeinert das Hautbild, ermöglicht eine gleichmässige Bräune und reduziert Unreinheiten.

Sommerhautpflege für trockene Haut

Für trockene Hauttypen ist die vermehrte Talgproduktion hilfreich. Jetzt stellt sie endlich einmal ausreichend Fett her. Achten Sie dennoch auf eine gute Feuchtigkeitsversorgung. Füllen Sie die Speicher am Morgen auf mit einer **kleinen Menge Gesichts Öl** oder Creme. Ideal sind auch Mischungen mit Kokosfett und Sheabutter.

Sommerhautpflege für fettige oder Mischhaut

Hauttypen, die ohnehin ausreichend oder gar zu viel Talg erzeugen, können im Sommer gar nicht genug Feuchtigkeit bekommen. Sie verbessert die hauteigene Reinigungsfunktion, indem sie den Talg verflüssigt und so den Abtransport von Fett fördert. Verwenden Sie vor allem Öle, welche die Poren nicht verstopfen. Denken Sie vielleicht auch an eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen.

Lippenpflege

Die Lippen sind sogar weit sensibler als die Gesichtshaut. Fältchen um die Lippen, Risse und spröde Stellen können die Folge sein. Auch hier bitte an einen Lippenbalsam mit UV-Schutz und LSF denken.

Haarpflege

Ebenso benötigen unsere Haare nach einem heissen Sommertag eine reichhaltige Pflege, denn obwohl diese keinen Sonnenbrand bekommen können, sind sie dennoch der täglichen Sonnenstrahlung ausgesetzt. Auch Chlor- und Meerwasser machen unseren Haaren zu schaffen, da sie Ihnen Feuchtigkeit entziehen und in die Haaroberfläche eindringen. Wird nach dem Sonnenbad das Haar ungewaschen luftgetrocknet, verdunstet das Wasser und das Salz kristallisiert. Die Folge: Die Haarstruktur kann dauerhaft geschädigt werden. Gleichermassen bei Chlorwasser, welches die Farbpigmente angreift sowie bei gefärbtem Haar dank einer oxidativen Reaktion die Haarfarbe ausbleicht. Umso wichtiger ist es, nach dem Baden das Haar mit ausreichend Süsswasser auszuspülen.

Neben einem achtsamen Umgang unterstützen milde, feuchtigkeits-spendende Shampoos Ihr Haar sanft und regulieren das Gleichgewicht der Kopfhaut schonend. Eine zusätzliche Pflege – wie durch ein stärkendes Haaröl – kann Belastungen ausgleichen und die Haare mit zusätzlicher Feuchtigkeit versorgen. Machen Sie vielleicht auch einmal eine Haarwäsche mit Roggenmehl.



Peelings

Regelmässige Peelings tragen zu glatter Haut und einer gleichmässigen Bräune bei. Sie entfernen abgestorbene Hautschüppchen und lassen die Haut besser atmen.

Ein- bis zweimal die Woche reichen völlig. Zu häufiges Peelen kann die Haut empfindlich machen. Bei Peelings sollte man auf jeden Fall zwischen Körper und Gesicht unterscheiden, weil die Haut anders beschaffen ist.

Peelings für den Körper

Hier sind besonders Trockenbürsten oder **Sisalhandschuhe** zu empfehlen. Beim Handschuh überzeugt vor allem die einfache Handhabung. Am besten eignen sich ansonsten basische Produkte, die entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften haben. Dies hilft bei der Regulierung von übermässiger Fettproduktion.

Im Sommer sollten wir achtsam mit chemischen Peelings und starken Inhaltsstoffen, wie z.B. Retinol umgehen. Nutzen Sie lieber Produkte, die milder sind und sich abwaschen lassen

Peelings fürs Gesicht

Das Gesicht mag es lieber auf die sanfte Tour. Bitte nur sanft Produkte und Bürsten verwenden. Bitte beachten Sie, dass jedes Peeling auch die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen kann. So wie fehlende Feuchtigkeitspflege die Talgdrüsenproduktion anregt, machen dies auch Peelings, Reinigungsbürsten und allgemein stark stimulierende Wirkstoffe. Durch sie wird die Haut noch ölig.

Stattdessen sollte man auf klärende Beauty-Masken aus Heilerde oder pflanzlichen Enzymen setzen. Diese sind eine Wohltat für die Haut, da sie die Poren öffnen und so überschüssiges Fett aufnehmen.

Waschempfehlungen

Im Sommer ist man oft verschwitzt und die Haut braucht mehr Flüssigkeit. Hier bietet sich öfters Waschen und Duschen an. Experten empfehlen, das Gesicht in den heissen Monaten mehrmals pro Tag mit Wasser zu waschen. Dann ist es umso wichtiger kein Duschgel oder nur ein mildes Duschgel



zu benutzen, das die Haut nicht zu stark austrocknet. Glücklicherweise setzt zertifizierte Naturkosmetik auf eher milde Tenside und verzichtet auf stark austrocknende Tenside wie PEGs. Dennoch sollte man bei häufigem Duschen auch einfach mal auf Duschgel verzichten, denn Schweiß ist wasserlöslich und lässt sich auch ohne viel Schaum gut abwaschen. Es ist besser, zunächst mit lauwarmem Wasser zu duschen, damit der Körper sich leicht abkühlen kann. Erst gegen Ende des Duschvorgangs ist kühleres Wasser sinnvoll, welches dann die Poren schliesst und das Bindegewebe stärkt. Heiss duschen im Sommer ist absolut tabu, denn die Haut verliert dabei viel Feuchtigkeit. Achten Sie darauf den Körper gut danach zu pflegen.

Bodylotions und Körpermilch eignen sich für die Pflege im Sommer am besten, da sie anders als etwa Bodybutter einen höheren Wasseranteil haben. Je mehr Wasser die Körperpflege hat, desto unbeschwerter fühlt sie sich an. Sie lässt sich ausserdem auch leichter verteilen als Körperbutter und zieht schneller ein.

„heisse Füße“ runterkühlen

Typisch für den Sommer und seine Hitze ist nicht nur ein übermässiges Schwitzen,- auch heisse, mitunter sogar geschwollene Füße sind eine häufige Begleiterscheinung.

Wer unter heissen und geschwollenen Füßen leidet, sollte versuchen, die Beine so oft wie möglich hoch zu lagern. Dadurch können Blutstauungen und Schwellungen abklingen und die Füße werden entlastet. Denken Sie auch an Hydrolate von Pfefferminze und Immortelle.

Wohlig und gesund sind auch im Sommer Fussbäder: Mit einem lauwarmen Fussbad kann den Füßen Abkühlung verschafft werden. Aber dafür sollte kein „eiskaltes“ Wasser verwendet werden, obwohl die „heissen“ Füße sich danach wohl am meisten sehnen. Durch ein zu kaltes Fussbad würde ein stärkeres Schwitzen der Füße ausgelöst. Die Wassertemperatur sollte etwa 15 Grad Celsius betragen. Die Erfrischung stellt sich dann eigentlich unmittelbar ein – nicht nur für die Füße, auch der gesamte Körper wird angenehm heruntergekühlt, denn das kühle Wasser leitet die Wärme von Kopf, über Körper bis hin zu den Füßen ab. Fussbäder mit Zusätzen von ätherischen Ölen, z.B. aus Lavendel, Thymian oder Zitrusfrüchten, haben erfrischende und belebende Effekte. Das kann besonders an oder nach stressigen Tagen gut tun. Nach jedem Fussbad die Füße gut abtrocknen, auch zwischen den Zehen, denn auch hier ist es feucht und besteht damit ein Risiko für Fusspilzerkrankungen.

Um die Geschmeidigkeit der Fusshaut zu erhalten, sollte sie nach dem Waschen bzw. Baden sorgfältig eingecremt werden. Eine etwa haselnussgrosse Portion Fusscreme mit kreisenden Bewegungen und leichtem Druck vom Fussrücken zu den Zehen hin einmassieren. Die Fusssohle nicht vergessen.

Kaltes Fussbad – so geht es

Die Füße langsam in das kalte Wasser eintauchen und nicht länger als 20 Sekunden darin lassen. Man spürt, wie sich die Haut zusammenzieht oder sich ein Wärmegefühl entwickelt. Dann die Füße wieder rausziehen und nicht abtrocknen.

Fussbäder gegen Fusschweiss, etwa mit Zusätzen von Eichenrindenextrakt, Hamamelis- oder Salbeihydrolat, können nur wirken, wenn sie regelmässig über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Idealerweise werden die Füße mehrere Wochen lang täglich in den Extrakten gebadet. Als ätherische Öle kann man neben Hamamelishydrolat sehr gut Minze, Zitrone oder Melisse verwenden. Zur Entspannung am Abend ist auch Lavendelöl nicht schlecht. Um die ätherischen Öle besser im Wasser lösen zu können, kann man es vorher mit ein wenig Salz, Sahne oder Milch oder einem anderen Emulgator mischen.

Deo - Schwitzen

Gerade an heissen Tagen ist ein zuverlässiger Deoschutz existentiell. Auch übermässiges Schwitzen ist nicht angenehm. Aber es ist wichtig für den Körper. Deshalb vorsichtig damit umgehen! Alkoholische Mischungen mit den ätherischen Ölen von Lavendel, Zitrone, Salbei oder Muskatellersalbei können hier helfen. Vermeiden Sie Zusätze wie Aluminium!

Sonnenschutz

UV-Schutz muss sein, Punkt. Er ist das wichtigste Mittel, um vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs vorzubeugen.

Allgemeine Empfehlungen

- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne, um den Eigenschutz der Haut anzukurbeln – natürlich mit ausreichend Sonnenschutz.
- Wählen Sie – abgestimmt auf die Lichtempfindlichkeit Ihrer Haut – den passenden Lichtschutzfaktor. Vergessen Sie nicht, sich regelmässig einzucremen! Durch Kleidung, Schweiß sowie Sand und Wasser wird der Sonnenschutz rasch abgerieben.
- Planen Sie Erholungsphasen ein, damit Ihre Haut nicht zu stark belastet wird.
- Während des Sonnenbadens empfiehlt es sich, den Körper nach jedem Sprung ins kühle Nass erneut einzucremen, um einen Sonnenbrand vorzubeugen.
- Nutzen Sie die Vormittags- und Nachmittagsstunden für Sonnenbäder, Sport im Freien oder ausgedehnte Spaziergänge und meiden Sie dagegen die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne, um den Eigenschutz der Haut anzukurbeln – natürlich mit ausreichend Sonnenschutz.



Sonnenschutz: Gesund oder schädlich?

Sonnencreme enthält sogenannte UV-Filter - das sind jene Stoffe, die vor den UV-Strahlen schützen sollen. Dabei wird unterschieden zwischen chemischen und mineralischen UV-Filtern. Chemische UV-Filter absorbieren das UV-Licht, während mineralische UV-Filter die Strahlung wie winzige Spiegel ableiten.

In den letzten Jahren sind besonders die chemischen UV-Filter in die Kritik geraten, denn Zell- und Tierstudien deuten schon länger darauf hin, dass sie schädliche Auswirkungen haben können. Betroffen sind vor allem die folgenden Stoffe, die in Sonnencremes nicht nur einzeln vorkommen, sondern auch miteinander kombiniert werden: Octocrylen, Oxybenzon, Enzacamen, Octinoxat, Avobenzon. Sie stehen alle im Verdacht das Wachstum von Krebszellen zu fördern.

Die genannten Chemikalien werden trotz Bedenken nach wie vor in Sonnencreme verwendet - mit der Begründung, dass die Konzentrationen, in denen sie eingesetzt werden, zu gering sind, um Schäden im Körper anzurichten. Jedoch wurden bisher keine Langzeitstudien zu ihren Wirkungen durchgeführt. Auch hat sich z. B. die schädliche Wirkung auf das Sperma schon bei Konzentrationen gezeigt, die sogar niedriger sind als jene, die nach dem Eincremen entstehen. Oxybenzon konnte zudem bereits in früheren Studien auch im Urin und in der Muttermilch nachgewiesen werden.

Die Urocaninsäure ist eine Substanz, die natürlicherweise in der Haut des Menschen und ebenfalls bekanntermassen in der Haut verschiedener Tiere vorkommt. Sie findet sich vor allem in der Epidermis, und hier hauptsächlich im Stratum corneum. Sie ist der einzig bekannte chemische UV-Filter bei dem keine Nebenwirkungen zu erwarten sind.

Anstelle von Sonnencremes mit chemischen UV-Filtern wird häufig zu mineralischen Sonnencremes geraten. Diese enthalten anstelle von chemischen Stoffen Titandioxid und/oder Zinkoxid - auf der Haut fungieren diese beiden Stoffe wie Spiegel, die die schädlichen UV-Strahlen ableiten.

Titandioxid ist aber auch nicht in jedem Fall unbedenklich. Der Stoff soll womöglich das Erbgut schädigen können. In Kosmetik ist Titandioxid jedoch weiterhin zugelassen, denn über die Haut solle der Stoff angeblich nicht aufgenommen werden. Die einzige Ausnahme von der Zulassung sind Sprays: Darin ist Titandioxid ebenfalls verboten, da es auf diese Weise inhaliert werden könnte.

Naturkosmetik als Sonnenschutz

Pflanzenöle wie z. B. Olivenöl, Kokosnussöl, Mandelöl usw. sollen einen natürlichen Sonnenschutzfaktor haben, der von Öl zu Öl unterschiedlich ist. Die entsprechenden Lichtschutzfaktoren (LSF) gehen jedoch lediglich aus Zellstudien hervor - z. B. aus einer Studie von 2010:

- Olivenöl: LSF 7.5
- Kokosnussöl: LSF 7.1
- Mandelöl: LSF 4.6
- Sesamöl: LSF 1.7
- Pfefferminzöl: LSF 6.6
- Lavendelöl: LSF 5.6
- Eukalyptusöl: LSF 2.6



Dieser Studie zufolge bieten Pflanzenöle also nur einen schwachen Schutz.

In einem naturkosmetischen Sonnenschutz sollten nur die folgenden Stoffe enthalten sein: Helianthus Annuus Seed Oil (Sonnenblumenöl), Zinc Oxide (Zinkoxid ohne Nanopartikel), Cocos Nucifera Oil (Kokosöl), Cera Alba (Bienenwachs), Theobroma Cacao Seed Butter (Kakaobutter), Butyrospermum Parkii Butter (Sheabutter), Theobroma Cacao Seed Powder (Kakaopulver), Tocopherol (Vitamin E).

Denken Sie auch daran, dass Astxanthin und andere Omega-3 Öle die Schwelle für einen Sonnenbrand erhöhen können. Neben Astaxanthin können auch andere Lebensmittel die Haut von innen vor Sonnenbrand schützen. Mikronährstoffe wie Carotinoide, Tocopherole (Vitamin E), Ascorbate (Vitamin C), Flavonoide oder bestimmte Fettsäuren agieren dabei als natürliches UV-Schutzschild von Innen. Lieferanten für all diese Substanzen sind nahezu alle roten, orangefarbenen und dunkelgrünen Gemüse und Früchte. Wissenschaftliche Studien gibt es zum Beispiel zum Sonnenschutz-Potential von Tomaten. Die Untersuchungen zeigten, dass 55 Gramm Tomatenmark pro Tag den natürlichen Sonnenschutz der Haut um 33 Prozent erhöhen, was offenbar auf die Wirkung von Lycopin (auch Lycopin) - einem sekundären Pflanzenstoff - zurückzuführen ist.

Wie viel Zinkoxid für welchen Lichtschutzfaktor?

Lichtschutzfaktor	Zinkoxid	Lichtschutzfaktor	Zinkoxid
Für LSF 2 bis 5	5%	Für LSF 12 bis 19	15 %
Für LSF 6 bis 11	10 %	Für LSF 20 und höher	20 %

Sonnencreme selbst gemacht - Die Zutaten

Kokosöl mit natürlichem LSF von 7, das gleichzeitig die Haut vor Bakterien, Pilzen und bis zu einem gewissen Grad auch vor Ungeziefer wie Zecken schützt, Sheabutter mit natürlichem LSF von 4, Jojobaöl pflegt und nährt die Haut. Ätherische Öle verleihen Ihrer Sonnencreme einen guten Duft. Die Zugabe von ätherischen Ölen kann ausserdem den Sonnenschutz noch zusätzlich leicht unterstützen. So liefert Eukalyptusöl einen LSF von 2,5 und Lavendelöl einen LSF von 5,5. Doch sind die zugegebenen Mengen der ätherischen Öle natürlich sehr gering, weshalb auch die Wirkung nicht überragend ist. Vitamin-E-Öl nährt die Haut, schenkt ihr Feuchtigkeit und schützt sie vor freien



Radikalen. Gleichzeitig wirkt Vitamin E als natürliches Konservierungsmittel, damit Ihre selbst gemachte Sonnencreme nicht zu schnell verdirbt.

Zinkoxid (kein nano) ist ein UV-Filter, der UVA- und UVB-Strahlung absorbiert und von der Haut fernhält. "Non nano" bedeutet, dass die Zinkoxidpartikel grösser als 100 nm sind und nicht durch die Hautporen in den Körper gelangen können, sondern aussen auf der Hautoberfläche bleiben und dort ihrem Job - dem

Sonnenschutz - nachgehen.

Natürliche Sonnencreme selbst gemacht - Das Rezept

Zutaten

- 20 g Kokosöl
- 40 g Sheabutter
- 5 g Jojobaöl
- 3 g Vitamin-E-Öl
- 30 Tropfen ätherische Öle (100 %), z.B. 15 Tropfen Lavendelöl und 15 Tropfen Eukalyptusöl oder auch nur 10 Tropfen Eukalyptusöl und dazu noch 5 Tropfen Minzöl
- Zinkoxidpulver je nach gewünschtem LSF

Zubereitung

Geben Sie Kokosöl, Sheabutter und Jojobaöl ins warme Wasserbad. Erhitzen Sie das Wasser vorsichtig, bis Kokosöl und Sheabutter geschmolzen sind und nehmen Sie die Öle aus dem Wasserbad. Lassen Sie die Öle etwas abkühlen.

Messen Sie das Zinkoxid ab und geben Sie es gemeinsam mit dem Vitamin-E-Öl und den ätherischen Ölen zum Mischen. Rühren Sie alles gut unter, füllen Sie Ihre Sonnenschutzlotion in ein Dunkelglasgefäss oder einen Cremetiegel und lagern Sie sie im Kühlschrank.

Die Sonnencreme hält etwa 6 Monate, wenn sie kühl und dunkel gelagert wird.

Wenn Sie die Creme im Gesicht anwenden möchten, dann verzichten Sie auf die ätherischen Öle und lassen die Bereiche direkt um die Augen herum frei.

Sonnenbrand

Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Cremes und Gels, die den Organismus noch zusätzlich mit ihren meist synthetischen Inhaltsstoffen irritieren, bieten natürliche Massnahmen sehr viel mehr Hilfe für die gequälte Haut, ohne sie gleichzeitig zu belasten.

Sonnenbrand ist eine Brandwunde

Ein Sonnenbrand mit Blasenbildung ist eine Verbrennung zweiten Grades und sollte daher auch nicht wie ein Urlaubsgag, sondern wie eine Brandwunde behandelt werden.

Wenn Sie die folgenden drei Regeln nach einem Sonnenbrand beachten, dann wird dieser sehr viel schneller zurückgehen, und Ihre Haut wird sich deutlich rascher regenerieren.

Regel Nr. 1 bei einem Sonnenbrand: Kühlung nicht übertreiben

Kühlung kann Heilung verzögern

Man stellte ausserdem fest, dass eine Kühlung nur dann nützt, wenn diese unmittelbar nach der Verbrennung angewandt wird. Einen Sonnenbrand jedoch bemerkt man normalerweise erst etliche Zeit nach erfolgter Verbrennung, oft sogar erst Stunden später.

Das „Kühlwasser“ sollte also nicht kälter als 15 bis 20 Grad sein.

Regel Nr. 2 bei einem Sonnenbrand: Sonne bei Sonnenbrand meiden

Es finden die verschiedensten Gels und Salben Anwendung, die zum Zwecke der Entzündungshemmung sogar mit Cortison ausgestattet sein können. Viele werfen gleichzeitig noch eine Schmerztablette. Dann ab in die Sonne - das jedoch ist mit das Schlimmste, was man verbrannter Haut antun kann. Daher sollten Sie die Sonne konsequent meiden oder sich nur noch von Kopf bis Fuss gut bedeckt in sonnige Zonen begeben.

Regel Nr. 3 bei einem Sonnenbrand: Natürliche Mittel gegen Sonnenbrand

Meiden Sie empfohlene Hausmitteln wie z. B. Öl mit Mehl oder Ringelblumensalbe.

Besser ist es eines der folgenden Produkte zu verwenden:

- Silbersalbe oder Kolloidales Silber
- Aloe Vera Gel
- Effektive Mikroorganismen (EM)
- Natron
- MSM-Gel (Gel mit organischem Schwefel)

Silbersalbe

Silbersalbe wirkt wie kolloidales Silber und hat darüber hinaus die Vorteile einer Creme, kann also leicht aufgetragen werden und zieht genau dort ein, wo die entzündungshemmende, beruhigende und antibakterielle Wirkung des kolloidalen Silbers gebraucht wird. Die Heilung kann durch ätherische Öle unterstützt werden. Zusätze von Lavendel unterstützen die Heilung, Kampher kühlt angenehm.

Effektive Mikroorganismen EM

Effektive Mikroorganismen sind vielfältig einsetzbar - ob im Garten zur Bodenverbesserung oder Pflanzenstärkung, ob in der Tierhaltung zur Haut- und Fellpflege oder als Zugabe ins Trinkwasser, ob als Starterkultur für Sauerkraut (köstlich!) oder als Backzutat für Brot (wunderbar!), ob in der Teichwasser-aufbereitung oder zur Schimmelpilzbekämpfung in Wohnräumen. Effektive Mikroorganismen sind echte Tausendsassa!

Zusätzlich pflegen sie die Haut, sorgen für ein gesundes Hautmilieu und stärken auf diese Weise die natürlichen Eigenschutzmechanismen der Haut.

Sprühen Sie dazu EM 1- entweder pur oder verdünnt - auf die verbrannte Haut oder tränken Sie Tücher mit verdünntem EM 1 und legen diese auf. Der Schmerz lässt schnell nach und die Haut heilt bedeutend schneller.

Natron bei Sonnenbrand

Dazu stellt man ein Natronwasser her (1 Teelöffel Natron pro Liter Wasser), trinkt darin ein Tuch für kleine Sonnenbrände oder ein T-Shirt für Sonnenbrand am Rücken, Dekolleté und den Schultern und legt das Tuch auf bzw. zieht sich das T-Shirt über.

MSM-Gel bei Sonnenbrand

MSM-Gel liefert Schwefel in Verbindung mit Feuchtigkeit. Auf diese Weise kann der benötigte organische Schwefel leicht von der Haut absorbiert und sofort bei der Kollagen- und Elastinbildung eingesetzt werden. Tragen Sie MSM-Gel mehrmals täglich grosszügig auf die Haut auf und lassen Sie es einwirken. MSM-Gel kühlt und regeneriert die Haut nach jedem Sonnenbad. Es ist daher die ideale After-Sun-Pflege und eignet sich ausserdem hervorragend als ein After-Shave-Gel, das empfindliche Männerhaut beruhigt und pflegt.

Sonnenbrand auf der Kopfhaut

Ein Sonnenbrand auf der Kopfhaut kann sehr einfach und effektiv mit Silbersalbe behandelt werden.

Sonnenbrand mit Ernährung vorbeugen

Sobald der Sonnenbrand da ist und die Haut spannt, brennt und schmerzt, interessiert man sich plötzlich ganz extrem für eine effektive Sonnenbrand-Prophylaxe.

Sonnenbrand mit Antioxidantien vorbeugen

Eine sehr viel bessere Lösung, um die Haut vor Sonnenbrand und Hautkrebs zu schützen, ist dagegen die adäquate Versorgung des Körpers mit einer antioxidantienreichen Ernährung.

Insbesondere Carotinoide gehören zu jenen Antioxidantien, die unsere Haut besser in die Lage versetzen können, sich selbst vor der Sonne zu schützen.

Dabei handelt es sich um rote oder orangefarbene Pflanzenfarbstoffe, die z. B. in roter und gelber Paprika stecken, in Möhren, in Tomaten, in rosa Grapefruit, in Papayas und in vielen anderen Früchten.

Sonnenbrand kann man aber auch mit Astaxanthin vorbeugen

Sonnenallergie

Wer an Sonnenallergien leidet sollte an die folgenden Mittel denken:

Vitamin E, B-Vitamine, Süssholzwurzel, L-Carnitin (talgregulierend), Sanddornöl / Sanddornsaft, Magnesium

Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen:

Schulungen:

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind auf dieser Webseite zu finden.

www.lernen-mit-feeling.ch

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**

Fasten:

Josef Kreuzer führt Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • Naturbelassene Hydrolate • Gesichtspflege (z.B. Neroli Gesichtscreme) • Sanddorn Lippenpflegestift • Milde, pflegende Dusch- und Haarshampoos • Peelings • Salzbäder • Sonnenschutz • Fette Pflanzenöle • Ringelblumensalbe • Sanddornfruchtfleischöl 	<ul style="list-style-type: none"> • Olivenöl nativ bio aus Zakynthos • Silbercreme • Aloe Vera Gel

Beratungen:

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.

Schulung &
Erfahrungsaustausch
www.lernen-mit-feeling.ch

Ätherische Öle &
Naturkosmetik
www.feeling-schweiz.ch

Fasten, Nahrungsergänzung
& Gesundheitsberatung
www.einSein.ch

Ihre Gesundheit