

4-BEAUTY-Ratgeber

Warum hört man immer wieder, dass man Paraffine (= Mineralöle) in der Hautpflege nicht verwenden soll?

Die Haut ist durchlässiger, als wir bis jetzt dachten. Hormone, Minerale, Gase können sie durchdringen. Immer mehr Medikamente werden in Salbengrundlagen eingemischt, um die Magen-Darm-Passage zu vermeiden. Eine falsche Hautpflege (beispielsweise mit Paraffinen = Mineralöle) kann nicht nur die Haut selbst negativ beeinflussen, sondern darüber hinaus auch die Funktion innerer Organe beträchtlich irritieren. Als Salbengrundlage wird in den meisten konventionell hergestellten Pflegemitteln ein Paraffin oder ein Paraffinderivat verwendet. Paraffine haben eine ganze Reihe von Vorteilen, wohlgekannt nur für das Produktmanagement und nicht für die Haut! Paraffine fallen bei der Erdölverarbeitung in grossen Mengen als Nebenprodukt an, so dass sie äusserst billig sind. Da Erdöl ein «Naturprodukt» ist, können Paraffine und Paraffinderivate als natürlich deklariert werden! Diese Produkte haben aber sehr grosse Nachteile und Auswirkungen auf die Haut: sie bilden auf der Haut eine geschlossene Fettschicht und ersticken quasi die natürlichen Prozesse, die auf einer gesunden Haut ablaufen. Sie können sogar Ausscheidungen in den Körper zurückdrängen. Die überdeckenden Fette führen zu einer mangelhaften Fettregulation der körpereigenen Hauttalgdrüsen. Es entsteht ein Suchteffekt, der allerdings erst offensichtlich wird, wenn Paraffin oder deren Derivate weggelassen werden. Deshalb empfehle ich immer ein natürliches Pflegeprodukt zu verwenden bzw. ein Produkt, das sicherlich frei von Mineralölen bzw. Paraffinen ist.

Ich benutze gerne Wassersprays zur Gesichtserfrischung. Schadet das der Haut?

Die Thermalwassersprays sind eine willkommene Erfrischung für zwischendurch. Aber Vorsicht: der Wassernebel soll nicht auf der Haut eintrocknen. Beim Verdampfen entzieht er der Haut zusätzlich Feuchtigkeit. Besser ist es, das Thermalwasser auf ein Tuch aufzusprühen und als Kompresse aufzulegen und später die noch

feuchte Haut mit einem guten Pflegeprodukt einzucremen.

Ich habe immer so extrem trockene Stellen an den Schienbeinen. Was kann ich dagegen tun?

Ellenbogen oder Schienbeine sind manchmal besonders rau und schuppig. Zum einen, weil wir dort weniger Talgdrüsen besitzen und zum anderen rubbelt die Kleidung den dünnen, schützenden Fettfilm noch zusätzlich ab. Wichtig ist hier eine reichhaltige Pflegecreme, zum Beispiel auf der Basis von reinen Pflanzenölen, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Diese ungesättigten Fettsäuren können von der Haut gut verstoffwechselt werden und wirken dadurch aufbauend und regenerierend. Weiter helfen auch wichtige Hautvitamine wie beispielsweise Vitamin A, E, C, die die Haut wieder glatt und schmeidig machen. Als Vorbehandlung kann auch ein schonendes, rückfettendes Peeling durchgeführt werden. Es ist jedoch sehr wichtig, dass das Produkt keine groben Schleimpartikel enthält, die die Haut zusätzlich verletzen können. Empfehlenswert ist hier eine Behandlung einmal pro Woche. Eincremen, einölen sollten Sie jedoch täglich.

Stimmt es, dass ätherische Öle allergische Reaktionen auslösen? Muss ich jetzt komplett auf ätherische Öle verzichten?

Ätherische Öle, Kräuter- und Blütenessenzen sind seit Jahrtausenden als Heilmittel für die Wiederherstellung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens bekannt und bewährt. Die Frage der Allergie möchte ich Ihnen gerne anhand eines Beispiels näher erläutern: Was passiert beim Schälen einer Orange? Unsere Hände fühlen sich vielleicht ein bisschen klebrig an vom heraustropfenden Saft und wir nehmen den typischen, fruchtigen Duft wahr. Das Schälen einer Orange ist eine völlig harmlose Angelegenheit. Dabei ist unsere Haut gerade mit Substanzen in Berührung gekommen, deren Bezeichnungen gefährlich klingen. Zum Beispiel Citral: Es zählt zu den natürlichen Bestandteilen der Orangenschale

und ist als Duftstoff im ätherischen Öl enthalten. Bereits zehn ppm Citral sowie viele andere Substanzen müssen künftig auf Kosmetikpackungen deklariert werden, weil sie als «potenzielle Allergiestoffe» gelten. 1–3 Prozent der Bevölkerung reagieren allergisch auf manche Duftstoffe. Sie können auch beim Schälen einer Orange Probleme bekommen oder bekommen von Waschpulver, Cremes oder anderen bedufteten Produkten Hautausschlag. Duftstoff-Allergien haben in den letzten Jahren zugenommen, denn Düfte sind modern und die Anzahl der bedufteten Produkte, mit denen der Konsument in Kontakt kommt, steigt. Natürliche Kontaktquellen wie Fruchtschalen und Beispiel den Lavendelstrauch im Garten gab es schon immer. Sie können für die Zunahme der Duftstoffallergien also schwerlich verantwortlich sein. Auch hochwertige natürliche Parfümierungen, beispielsweise in Naturkosmetikprodukten werden meiner Erfahrung nach von den meisten Menschen gut vertragen. Grundsätzlich gilt, dass man ätherische Öle sparsam und niedrig dosiert anwenden soll. Ich empfehle Ihnen, auf jeden Fall nur 100 Prozent rein natürliche ätherische Öle zu verwenden oder auf ein Produkt umzusteigen, welches komplett frei von ätherischen Ölen ist. ●

Ihre Ratgeberin:



Sabina Kilchenmann
dipl. Naturärztin
ottenburg med. GmbH
Gempenstrasse 26
CH-4143 Dornach bei Basel
Tel. 061 701 70 73
Fax 061 701 70 64
E-Mail: info@ottenburg.ch
Homepage: www.ottenburg.ch