

# Natürliche Pflege geht durch die Haut

**WAS IST NATURKOSMETIK? Eine Naturärztin und Kosmetikerin erklärt, warum es vor allem darum geht, den lebendigen Austausch zwischen innen und aussen zu unterstützen. Von Sabina Kilchenmann.**

Die Haut ist ein lebendiges Sinnesorgan. Sie umgibt den Körper wie eine schützende Hülle. Dabei erfüllt sie mehrere Funktionen. Sie schützt vor Hitze und Kälte, reguliert die Körpertemperatur und ist die Barriere gegen Wasserverlust.

Aber die Haut ist auch durchlässig. Sie ist viel durchlässiger, als wir bis jetzt dachten! Hormone, Minerale und Gase können sie durchdringen.



Den Austausch zwischen innen und aussen erleben wir auch auf der seelischen Ebene: Wir erröten vor Scham, erblassen vor Schreck oder schwitzen aus Angst. Wie wir uns fühlen, zeigt sich an unserer Haut!

## DEN AUSTAUSCH ERNST NEHMEN

Nimmt man den Gedanken des lebendigen Austauschs zwischen innen und aussen ernst, wird das auch Folgen für die Hautpflege haben. Denn die Haut ist nicht nur ein dekoratives Organ, sondern ein hochsensibles Gebilde, das in einem weiten Zusammenhang steht. Deshalb ist es wichtig, dass nur natürliche Substanzen, wie sie Weleda in ihren Kompositionen verwendet, auf die Haut kommen. Als Grundstoffe spielen pflanzliche Öle die Hauptrolle. Diese kalt gepressten Öle haben entscheidende Vorteile: Sie sind den körpereigenen Hautfetten verwandt und werden deshalb hervorragend aufgenommen – die Haut bleibt lebendig und durchlässig. Und sie enthalten einen kostbaren Mehrwert in Form wertvoller natürlicher Inhaltsstoffe.

## NATÜRLICH ODER SYNTHETISCH?

Ein Grossteil konventioneller Kosmetik, auch solche, die das Siegel «Naturkosmetik» trägt, verwendet in ihren Produkten zu mehr als 90 Prozent Substanzen aus Paraffin als Salbengrundlage. Diese fallen bei der Erdölverarbeitung als Nebenprodukt an und sind deshalb sehr

billig. Und: Da Erdöl ein Naturprodukt ist, dürfen Paraffine auch als natürlich deklariert werden! Diese Stoffe haben jedoch für die Durchlässigkeit der Haut entscheidende Nachteile. Sie sind den körpereigenen Fetten nicht verwandt und bilden auf der Haut eine geschlossene Fettschicht. Dadurch unterbinden sie Prozesse, die in einer gesunden Haut ablaufen. Sie können sogar Ausscheidungen in den Körper zurückdrängen. Es entsteht der so genannte «Plastiktüteneffekt»: Die Haut kann nicht mehr gut atmen.

«Veredelt» wird die Paraffin-Grundlage in der konventionellen Kosmetik durch die Beigabe von meist synthetisch produzierten Vitaminen, Hormonen, Spurenelementen und Trägerstoffen, die ein schnelles und tiefes Eindringen ermöglichen sollen. Diese Stoffe gelangen durch die Haut in den Körper und können teilweise im Blut und der Muttermilch nachgewiesen werden.

## EIGENE KRÄFTE ANREGEN

Jeder Mensch hat, unverwechselbar wie sein Fingerabdruck, einen individuellen Stoffwechsel. Dieser zeigt sich auch in seiner Haut. Sie reagiert auf das Wechselspiel innerer und äusserer Einflüsse. Sie steht in einem ständigen Prozess der Veränderung. Dem kommt das Pflegekonzept von Weleda entgegen. Es geht nämlich nicht von starren Hauttypen-Klassifikationen aus (trocken, fett, sensibel), sondern spricht von Hauttendenzen. Die individuellen Hautbedürfnisse werden durch die Kombination verschiedener Pflegelinien berücksichtigt. So gibt ganzheitliche Naturkosmetik von Weleda der Haut Impulse, Irritationen selbst auszugleichen und unterstützt die natürlichen Hautfunktionen – vor allem den lebenswichtigen Austausch zwischen innen und aussen. Das Resultat ist eine gesunde, lebendige Hautbalance.

**Mehrwert inklusive!**



Kalt gepresste, pflanzliche Öle enthalten von Natur aus viel Wertvolles – ohne Beigabe synthetischer Trägersubstanzen!

**Ungesättigte Fettsäuren:** Wirken stabilisierend, zellerneuernd und schmerzstillend für die Haut.

**Vitamin E:** Schützt vor freien Radikalen als Antioxidans (schützt die Zellmembran vor Oxidation durch die freien Radikale).

**Vitamin A:** Regeneriert die Haut und schützt vor vorzeitiger Hautalterung.

**Phytosterole:** Fördern die Durchblutung und halten die Haut weich und geschmeidig.

**Flavonoide:** Wirken gefässstärkend und zellerneuernd für die Haut.

**Spurenelemente:** Sind lebenswichtig für die Zellen und unterstützen viele Stoffwechselprozesse.

## Bio-Qualität aus Wildsammlung



Von Mai bis Ende Juni sind 400 Wildsammler in Böhmen unterwegs, um für Weleda junge Birkenblätter in Bio-Qualität zu sammeln. Sie streifen pro Stunde fünf Kilo Birkenblätter von den Bäumen. Nach einer schonenden Lufttrocknung werden die Blätter 24 Stunden lang gekocht. Nur so können alle wichtigen Inhaltsstoffe wie Flavonoide für den Birkenextrakt gewonnen werden.

## Drei Tipps für natürlich schöne Haut

### TIPP 1: REGELMÄSSIGE REINIGUNG

Morgens und abends reinigen: Dadurch werden nicht nur Crèmes und Make-up entfernt, sondern auch Hautfett und Schweiß. Dadurch können Poren nicht verstopfen und Bakterien sich nicht vermehren.

Denken Sie daran: Wasser allein ist zu wenig – verwenden Sie deshalb die **Weleda Iris Reinigungsmilch** oder die **Weleda Wildrosen Reinigungsmilch**.



### TIPP 2: MASKEN – DER SCHNELLE FRISCHE-KICK

Masken sind die schnellen Schönmacher der Kosmetik. Mit ihrem hohen Feuchtigkeitsgehalt lassen sie

die obersten Hautzellen aufquellen. Dadurch wird die Haut frischer und glatter, Fältchen werden gemindert. Das kühlende, fettfreie Gel der **Weleda Iris Erfrischungsmaske** spendet Feuchtigkeit und belebt. Die **Weleda Mandel Gesichtsmaske** harmonisiert und entspannt.



### TIPP 3: NACHTS DIE REGENERATION UNTERSTÜTZEN

In der Nacht ist die Zellteilungsrate achtmal höher als tagsüber – der Regenerations-

prozess läuft auf Hochtouren! Speziell für die Gesichtspflege eignet sich die feuchtigkeitsspendende **Weleda Iris Nachtcrème** oder die reichhaltige **Weleda Mandel Feuchtigkeitscrème**.

