

ZAUBER HAFT

Haut-Haare-Nägel
Gesundheit



Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright by NATURTREU

ZENKOH GmbH

Pfirsichweg 4a

22175 Hamburg

Deutschland

E-Mail: service@naturtreu.net

Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen

Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter Naturtreu.net - Alle Rechte vorbehalten.





Inhalt

01
Einleitung
(Seite 1)

02
Wieso Gesundheit sichtbar ist
(Seite 1)

03
Alles rund um Ihre Haargesundheit
(Seite 2)

04
So erkennen Sie Haarschäden
(Seite 2)

05
Strapaziertes Haar durch Styling
(Seite 3)

06
Was Sie gegen strapaziertes und
geschädigtes Haar tun können
(Seite 4)

07
Welche Hausmittel bei
geschädigten Haaren helfen
(Seite 5)

08
Die Gesundheit Ihrer Nägel
in Ihren Händen
(Seite 7)

09
Wann Ihre Nägel Ihre Hilfe benötigen
(Seite 8)

010
Nagelschäden durch Gelnägel
(Seite 10)

011
Das können Sie für Ihre
geschädigten Nägel tun
(Seite 11)

012
Ihre Haut, ein Spiegel Ihrer Gesundheit
(Seite 14)

013
So muss gesunde Haut aussehen und
warum Ihre Haut es womöglich nicht tut
(Seite 15)

014
Wenn die falsch verstandene
Hautpflege Ihren Teint ruiniert
(Seite 17)

015
Das können Sie Ihrer Haut Gutes tun
(Seite 19)

016
Wie die Ernährung Ihre
Schönheit beeinflusst
(Seite 21)

Einleitung

Nicht nur Frauen definieren sich durch ihr Äußeres und damit durch ihre Schönheit. Längst hat es sich auch beim „starken“ Geschlecht herumgesprochen, dass die richtige Pflege für mehr Chancen auf dem Markt sorgt. Wie richtige Pflege - vor allem für Haut, Haare und Nägel - aussieht, das erfahren Sie hier in diesem Ratgeber. Dazu geben wir Ihnen wertvolle Informationen darüber, was in Ihrem Alltag schiefgehen kann. Denn vieles, was wir täglich erleben, kann die Gesundheit und damit die Schönheit unseres Äußeren erheblich in Mitleidenschaft ziehen. Erfahren Sie zudem, mit welchen Maßnahmen Sie im Alltag selbst tätig werden können, um der Schönheit Ihrer Haare, Nägel und Haut auf die Sprünge zu helfen.

Wieso Gesundheit sichtbar ist

Wenn man den klassischen Griechen Glauben schenken möchte, ist Schönheit nicht nur sichtbar, sondern sogar messbar. Sicher, eine gewisse Harmonie in den Gesichtszügen, aber auch beim Körperbau, beeindruckt mehr Menschen positiv als ein scheinbar „verschobenes“ Äußeres, aber ganz so eng sieht es nicht jeder Kulturkreis. Doch bei einem sind sich alle Menschen einig: Gesund, sportlich und energiegeladent soll der Traumpartner/die Traumpartnerin unbedingt sein - und das soll man auch sehen.



Alles rund um Ihre Haargesundheit

Unsere Haare sind uns wichtig. Sie sind ein Symbol von Schönheit, Jugendlichkeit und Energie. Wichtig, dass unsere Haare immer prächtig aussehen. Das lassen wir uns auch eine Menge kosten. Pflegeprodukte, Fön, Glätteisen und immer wieder Friseurbesuche. Doch was machen, wenn das Haar plötzlich nicht mehr so aussieht, wie Sie es sich wünschen, sondern filzig, strohig splissig? Was Sie bei strapaziertem, geschädigtem Haar selbst tun können, erfahren Sie in diesem Buch.

So erkennen Sie Haarschäden

Gesundem Haar sehen Sie an, dass es gesund ist. Jedes einzelne Haar hat eine geschlossene Oberfläche, was das Haar glänzen lässt. Das Haar ist elastisch und lässt sich im Extremfall auf 150% seiner Länge strecken ohne zu reißen oder zu brechen. Die Spitzen sind geschlossen und das Haar ist leicht kämmbar. Dies erlaubt die äußere Schicht unsere Haare, die bei mikroskopischer Betrachtung alles andere als glatt ist. Vielmehr besteht die Oberfläche Ihres Haares aus Schuppen, die wie Dachziegel um den Markkanal und die Faserschicht des Haares herum angeordnet sind.

Hat das Haar einmal die Haarwurzel in der Kopfhaut verlassen, handelt es sich um totes Material, genauso wie der freistehende, weiße obere Anteil unserer Nägel. Deswegen ist es so wichtig, dass wir unser Haar pflegen, denn der Körper kann nicht mehr reparierend eingreifen.

Wichtig ist zu wissen, dass in der Medulla, also dem Markkanal jedes einzelnen Haars immer wieder Abfallstoffe Ihres Organismus eingelagert werden. Dem Körper dienen die Haare somit als eine Möglichkeit, selbst hergestellte oder auch von außen zugeführte problematische Stoffe auszuscheiden. So kann er, wenn es hart auf hart kommt, Haut, Darm, Nieren und Leber entlasten. Wichtig ist, dass Sie also immer dann, wenn Sie Ihren Körper mit besonders vielen Schadstoffen belasten, damit rechnen müssen, dass Ihre Haare nicht so reagieren, wie es Ihnen vielleicht lieb wäre. Vor allem bei Dauerwellen und Färbeaktionen kann sich dies sehr unschön bemerkbar machen.

Nicht umsonst prüft die Polizei anhand von Haarproben, ob einschlägig vorbestrafte Menschen weiterhin verbotene Substanzen verwenden. Vor allem bei Menschen mit langem Haar, kann man nämlich noch eine lange Zeit nach dem Konsum nachweisen, dass Drogen verwendet wurden. Der Grund dafür liegt darin, dass das Haar etwa 11cm pro Jahr wächst. So ist es durchaus möglich, bei einer Person mit langem Haar nachzuweisen, dass sie für 2 Jahre oder länger keine Substanzen mehr eingenommen hat. Übrigens ist diese Schadstoffaufnahme an den Haarfarbstoff Melanin gekoppelt. Dieses ist es, das die Schadstoffe aus dem Blutkreislauf aufnimmt und in das Haar abgibt. Je melaninhaltiger, also dunkler das Haar, desto mehr Abfallstoffe kann es enthalten.

Im Grunde könnte man sagen, weißt Ihr Haar eine Abweichung der beschriebenen Eigenschaften auf, ist es zumindest strapaziert, im schlimmsten Fall sogar schon nachhaltig geschädigt. Fühlt es sich also im nassen Zustand filzig an, ist knotig oder hat gespaltene Spitzen, ist Ihr Haar geschädigt. Das Gleiche gilt, wenn es schlaff und strähmig aussieht, keine Spannkraft besitzt und sich nicht richtig frisieren lässt. Auch stumpf aussehendes Haar, das trocken und brüchig wirkt oder gar gleich leicht abbricht, braucht dringend Pflege.



Strapaziertes Haar durch Styling



Benutzen Sie täglich ein Glätteisen oder einen Lockenstab, wird das die Struktur Ihres Haares auf Dauer schädigen. Wir sprechen dann davon, dass das Haar strapaziert ist. Das gleiche gilt für tägliches, heißes Trocknen mit dem Fön. Denn spätestens ab einer Temperatur von 80 °C beginnen die im Haar enthaltenen Proteine, sich zu verändern. Auch Fette, die die Haare schützen sollen, werden durch übermäßige Hitze zerstört. Verwenden Sie solche Hitze produzierenden Apparate nur ab und zu einmal, am Besten in Verbindung mit einem Heat-Protector, brauchen Sie sich normalerweise jedoch keine großen Gedanken zu machen. Führen Sie Lockenstab und Glätteisen jedoch zügig durch die Haare, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie zusätzlich immer zunächst die niedrigste Stufe des Gerätes und lassen Sie es nicht allzu lange im Haar. Steigern Sie, wenn nötig, lieber im Nachhinein die Wirkung, wenn Sie bemerken, dass die gewählten Maßnahmen für Ihren Stylingwunsch nicht ausreichend sind.

Meist baut sich Schaden im Haar im Laufe der Zeit auf. Das bedeutet, wenn Sie Ihrem Haar mehrere verschiedene oder immer wiederkehrende Belastungen zumuten. Dies gilt nicht nur für Hitze, sondern auch für mechanische Schäden, wie sie zum Beispiel auch durch ungeeignete Schnitt-Techniken entstehen können. Manche Ausdünnmethoden, bei denen mit Rasierklingen gearbeitet wird zum Beispiel oder auch spektakulärere Modeerscheinungen wie das Abflammen der Haare mit offenem Feuer. Doch wär hätte es gedacht: auch so simple Stylings wie der klassische Pferdeschwanz können für Haarschäden verantwortlich sein. Vor allem, wenn Sie aus der Not heraus ein normales Gummiband zum Festmachen verwenden. An diesen können sich die Haare „festkleben“ und so schnell brechen. Mit einem mit Stoff ummantelten Band passiert dies nicht so leicht.

Auch der aktuell so modische Dutt kann Haare zu sehr strapazieren und schnell zum Brechen bringen. Achten Sie also darauf, die Haare nicht allzu fest zusammen zu binden und hochzustecken. Tipp: Für alle Fans von großem Volumen! Auch toupieren will gelernt sein, damit das Haar nicht unnötig strapaziert wird. So sollten Sie zu hochwertigen Werkzeugen wie toupier-geeignete Kämmen und Bürsten greifen. Toupieren Sie möglichst nicht über die gesamte Länge Ihrer Haarsträhnen, sondern kämmen Sie besser nur am Haaransatz gegen den Strich. Beim Fixieren mit Haarspray wählen Sie unbedingt ein Produkt aus, das nicht klebt und vor allem, wenn der Anlass, zu dem Sie toupieren haben rum ist, sollten Sie Ihre Haare unbedingt mit einer weichen Bürste ausgiebig bürsten. So kann sich die Oberfläche wieder glätten und somit schließen.

Hitze und Styling sind nicht die einzigen schädigenden Einflüsse, die unsere Haare ertragen müssen. Denn auch mit chemischen Mitteln, wie Färbe- und Bleichmittel, sowie Dauerwellenflüssigkeit, haben Ihre Haare zu kämpfen. Denn um den erwünschten Effekt zu erzielen, entziehen diese Mittel den Haaren eine ganze Menge wichtiger Inhaltsstoffe. So können Haare spröde und brüchig werden. Durch zu häufiges und schnell aufeinander folgendes Färben kann es sogar zu weich werden, wodurch es sich zunächst wie ein Gummi in die Länge ziehen zu lassen, um dann einfach abzufallen. Der absolute Super-Gau für jede Frau!

Was Sie gegen strapaziertes und geschädigtes Haar tun können

Ist Ihr Haar erst einmal sichtbar geschädigt, sollten Sie es behandeln, wie eine Porzellankiste. Nun ist die aller erste Maßnahme, zu verhindern, dass nicht noch weitere schädigende Einflüsse auf Ihr wertvolles Haar einwirken können.

Geschädigtes Haar darf also weder gebleicht, noch gefärbt oder dauergewellt werden. Auch ausgiebige Sonnenbäder und Baden in Chlorwasser sollten Sie unbedingt vermeiden. Übrigens sollten Sie die ersten 24h nach dem Haarebleichen allgemein nicht ins Schwimmbad gehen, denn das im Wasser enthaltene Chlor kann zu grünen Haaren führen.

Möchten Sie unter keinen Umständen auf Farbe verzichten, sollten Sie stattdessen lieber eine Tönung verwenden. Sie kann Ihnen, wenn auch eingeschränkt, helfen, Ihr Farbproblem zu lösen. Doch Vorsicht: auch Tönungen können schon geschädigtem Haar noch weiter zusetzen. Also bei besonders stark geschädigtem Haar lieber auf Farbe verzichten.

Beim Stylen gilt nun natürlich auch zunächst Vorsicht walten zu lassen. Haare heiß zu föhnen oder Lockenstab und Co. einzusetzen, ist nun absolut tabu. Tupfen Sie Ihr Haar jetzt einfach nur ein wenig mit Ihrem Handtuch trocken und lassen es danach an der Luft trocknen.

Eine erste Hilfe Maßnahme kann die Verwendung eines hochwertigen Shampoos für strapaziertes Haar sein. Befeuchten Sie Ihr Haar zunächst mit handwarmem Wasser und massieren Sie das Shampoo vorsichtig mit den Fingern in das Haar ein. Vermeiden Sie beim Shampoonieren und vor allem auch später beim Trocknen unbedingt wild hin und her zu rubbeln, denn dadurch brechen Ihre angeschlagenen Haare ab und lassen sich später nur sehr schwer kämmen. Spendieren Sie Ihrem Haar im Anschluss an die Wäsche noch eine Kur. Diese sollten Sie zunächst in die Längen und Spitzen einarbeiten, denn dies sind die Bereiche Ihres Haares, der an meisten strapaziert wurde. Die Einwirkzeit beachten und anschließend wieder gründlich ausspülen.

Ihre Haare brauchen nun Proteine, die den Körper- und vor allem Haareigenen ähnlich sind. Diese können vor allem störrischem und geschädigtem Haar wieder auf die Sprünge helfen. Proteine in der Haarkur können die geschädigte Haarstruktur wieder ein Stück weit reparieren.

Ist Ihr Haar nun besonders fein, helfen Feuchtigkeitsspender, wie Glycerin, Aloe Vera oder Harnsäure, aber auch Öle aus Argan, Shea-Butter, Macadamia und anderen Ursprüngen.





Welche Hausmittel bei geschädigten Haaren helfen

Doch auch Ihr Haushalt gibt einiges her, um Ihre Haare wieder gesund zu pflegen. Eier zum Beispiel. Diese sind mit ihrem gleichzeitigen Gehalt an hochwertigen Fetten und Proteinen ideal zum Reparieren Ihrer Haare geeignet.

Sie können Ihren Haaren einfach nur einmal wöchentlich ein bis zwei Eidotter gönnen. Massieren Sie diese in die Haare ein und lassen sie anschließend etwa 20 Minuten einwirken. Danach gründlich mit lauwarmem Wasser wieder ausspülen.

Ei ist auch wunderbar geeignet, um mit anderen Hausmitteln kombiniert zur Haarpflege verwendet zu werden. So können Sie bei besonders trockener Kopfhaut und sprödem, trockenem Haar eine halbe Avocado mit der Gabel zerdrücken und anschließend mit dem Eidotter verrühren. Soll Das Haar gleichzeitig auch mehr Glanz erhalten, können Sie der Mischung noch einen Esslöffel Apfelessig zugeben.

TIPP: Selbst gesundes Haar glänzt intensiver, wenn Sie nach dem Haarewaschen eine Spülung aus Apfelessig darüber geben. Das senkt den pH-Wert und schließt die Oberfläche des Haares, wodurch es glatter erscheint und das Licht besser reflektiert.

Andere Zutaten für Ihre Haarkur aus der Küche können Olivenöl, Bier, Honig und Naturjoghurt sein. Wenn es einmal schnell gehen muss mit der hausgemachten Haarpflege, können Sie auch Mayonnaise als Haarkur verwenden. Einfach die Masse direkt aus Tube oder Glas entnehmen, einwirken lassen und anschließend wieder gründlich auswaschen. Mayonnaise ist deshalb so genial, da sie ja schon alles enthält, was Ihr Haar zur Pflege benötigt: Ei, Pflanzenöle und Säure.

Tipp: Bitte führen Sie Ihrem Haar nur dann auch Eiweiß zu, wenn es einen Eiweißmangel hat. Gesundes Haar, dem Sie dauerhaft Eiweiße zuführen, wird überpflegt. Dadurch wird es hart und spröde. Besonders sprödes, trockenes Haar wird sich auch über die folgende Haarmaske freuen. Vermischen Sie hierzu

- 2 Esslöffel Olivenöl, extra vergine
- 1 Teelöffel Honig flüssig, körperwarm
- 1 Eigelb
- 2 Esslöffel Rizinusöl miteinander

Ist der Honig noch nicht warm genug, können Sie ihn zunächst im Wasserbad auf knapp 40°C erhitzen. Nehmen Sie ihn aus dem Wasserbad, Dann die Öle unterrühren, bevor zum Schluss das Eigelb in die Mischung gerührt wird.

Massieren Sie die entstandene Maske vorsichtig in die Haarlängen ein. Wickeln Sie Ihren Kopf anschließend in Frischhaltefolie ein. Ein auf der Heizung vorgewärmtes Handtuch auf die Folie und entspannen. Nach etwa einer halben Stunde können Sie die Maske mit einem milden Shampoo wieder auswaschen. Verwenden Sie hierbei nur körperwarmes Wasser, um zu verhindern, dass das Eigelb gerinnt. Eine bis zwei wöchentliche Anwendungen sollten genügen, um Ihre Haare wieder in Bestform zu bringen. Sollte Ihr Haar vor allem unter Spliss leiden, können Sie der Haarmaske auch 2 Esslöffel reines Aloe Vera Gel zusetzen.

Trockenes, sprödes Haar kann gerne etwas mehr Fett vertragen. Da hilft auch eine reine Fettmaske, wie die folgende:

- 5 Esslöffel Kokosöl, zimmerwarm, flüssig
- 1 Teelöffel Olivenöl

Wenn das Kokosöl noch nicht flüssig genug ist, können Sie es im Wasserbad leicht erhitzen. Ist es flüssig, rühren Sie einfach das Olivenöl dazu, bevor Sie die Masse wieder abkühlen lassen. Je nachdem, wie Sie die Maske verarbeiten möchten, können Sie sie auch über Nacht in den Kühlschrank stellen. So wird sie fester. Dann am Abend zart auf die gesamte Haarlänge einmassieren und den Kopf wieder mit Frischhaltefolie und einem Handtuch einwickeln. Lassen Sie die Maske ruhig über Nacht einwirken, damit die Öle Zeit haben, in die Haarstruktur einzuziehen. Waschen Sie Ihr Haar am Morgen mit einem milden Shampoo aus und genießen Sie Ihr seidig, zartes Haar.

Die Gesundheit Ihrer Nägel in Ihren Händen



Schöne Nägel sind die Zierde einer gepflegten Hand. Diese Zierde lassen wir uns so einiges kosten. Die Rabatt-Webseite „Groupon“ hat eine Umfrage bei US-amerikanischen Frauen durchgeführt. Die Damen gaben an, im Laufe ihres Lebens durchschnittlich ca. 225.000 US-Dollar für die eigene Schönheit auszugeben. Dass über dem Teich Schönheitsoperationen viel beliebter sind als im alten Europa, ist zwar bekannt, trotzdem überraschen solche Zahlen. Immerhin kann man mit so viel Geld schon eine nette Eigentumswohnung kaufen.

Dabei ist es gar nicht so schwer, schon mit wenigen Maßnahmen einiges für die eigenen Nägel und deren Schönheit zu tun. Doch dazu müssen Sie zunächst wissen, was es mit Ihren Nägeln auf sich hat. Die Nägel von Händen und Füßen werden aus harten, verhornten Zellen des Oberhautgewebes gebildet. Diese Zellen liegen ganz dicht aneinander, so dass sie die sichtbare Nagelplatte bilden, die wir als Finger beziehungsweise Fußnagel kennen. Diese Nagelplatte ist weitestgehend durchsichtig. Da Sie durch das mit feinen Kapillargefäßen durchsetzte Nagelbett sehen können, erscheint der Teil der Nagelplatte, der noch fest verwachsen ist, rosa.

Am dem Rand der Nagelplatte, wo diese aus dem Finger herauswächst, befindet sich die Nagelmatrix oder auch Nagelwurzel. Sie ist die Wiege der Zellen, aus denen der Nagel besteht. Man bezeichnet sie auch als die Wachstumszone des Nagels. Hier wird das Keratin gebildet, aus dem der Nagel besteht. Dort, wo die Nagelmatrix durch die Nagelplatte sichtbar ist, sehen wir den Nagelmond, der auch Lunula genannt wird. Er erscheint weiß. Da sich die in der Matrix gebildeten Zellen nicht abschilfern, „wachsen“ die Nägel. Denn die produzierten, sich zu Hornplatten verdichtenden Zellen schieben sich immer weiter nach vorne. Pro Woche etwa um 2 mm.



Wann Ihre Nägel Ihre Hilfe benötigen

Gesunde und vor allem gepflegte Nägel können sehr schön sein. Doch auch Nägel können krank werden. Das sieht man ihnen auch an. Denn kranke Nägel weisen sichtbare Veränderungen auf. Rillen und Verfärbungen zum Beispiel. Diese können zum Beispiel nach einer Quetschung auftreten und wachsen erst im Laufe der Zeit wieder aus dem Nagel heraus. Solche Stellen sind meist dunkellila bis schwarz. Diese Farbe entsteht, da an der verletzten Stelle unter der Nagelplatte Blut austritt oder ein Bluterguss entsteht. Dunkle Verfärbungen können aber auch vorliegen, wenn Sie, was recht selten ist, Leberflecken auf dem Nagelbett haben. Diese scheinen dann durch die Nagelplatte durch. Schwarze Punkte könnten auch durch den „schwarzen Hautkrebs“ entstehen, weswegen man neu auftretende unbedingt vom Hautarzt begutachten lassen sollte.

Nagelpilz verfärbt den Nagel gelb. Gelb erscheinen die Nägel aber auch, wenn sie durch Nikotin oder Nagellacke verfärbt wurden. Selbst einige Medikamente, sowie hormonelle Störungen können zu gelblich verfärbten Nägeln führen. Entdeckt Ihr Arzt gelbe Nägel bei Ihnen, wird er auch, zumindest wenn auch andere Anzeichen dafür vorhanden sind, an eine Schuppenflechte, Herzerkrankung, Leberkrankheit oder sogar an Schuppenflechte denken. Mit entsprechenden Zusatzuntersuchungen wird er dann solche Krankheiten ausschließen lassen.

Durch Veränderungen und Verletzungen am Nagelbett kann es auch zu einer milchig weißen Verfärbung oder zu weißen Flecken auf den Nägeln kommen. Oft sind es verengte Blutgefäße im Bereich des Nagelbetts, die diese Verfärbungen hervorrufen. Das kann Menschen mit Diabetes oder einem schwachen Herzen passieren und wird bei Untersuchungen dementsprechend auch als Symptom untersucht. Andere Verfärbungen können auch ein Hinweis auf einen Nährstoffmangel sein. Wenden Sie sich, wenn Sie Veränderungen an Ihren Nägeln feststellen, unbedingt zur Abklärung an Ihren Haus- oder besser Hautarzt (Dermatologe).

Hier eine Kurzübersicht über typische sichtbare Nagelveränderungen und ihre möglichen Ursachen:

Nagelveränderung (also keine angeborenen Phänomene)	Nägel brüchig und spröde
keine Nagelmonde (Lunula)	Depression, Unterernährung, Blutkrankheit (Anämie)
Nagelplatte schält sich ab	Verletzung im Nagelbett, Eisenmange
Rillen und Dellen längs des Nagels	Eisenmangel
Rillen und Dellen quer zum Nagel	Nierenkrankheit
schwarze Linien	Verletzung, Schuppenflechte, Herzkrankheit (Endokarditis), schwarzer Hautkrebs (Nagelmelanom)
Gelbverfärbung	Pilzinfektion, Diabetes, Schuppenflechte, Schilddrüsenstörung
Nägel zu weich und schwach	Chemikalien ausgesetzt, dauerhafter Wasser-/Feuchtigkeitskontakt
Nägel brüchig und spröde	Eisenmangel, Schilddrüsenstörung

Nagelschäden durch Gelnägel



Wer schön sein will, macht sich Gelnägel. So könnte die moderne Abwandlung einer alten Volksweisheit heißen. So verbreitet sind die bunten und dekorativen Ersatznägel, die mit speziellen Klebern auf die natürlichen Nägel aufgetragen werden.

Doch genau diese Kunstnägel können es ganz schön in sich haben. Selbst wenn Sie immer nur hochwertige Spezialkleber verwenden, kann es nämlich passieren, dass Kunstnägel dem natürlichen Nagel erheblich schaden. Denn zur Vorbereitung der Prozedur wird die Nagelplatte angeraut, wodurch Fremdstoffe leichter eindringen können. Kommt es zusätzlich noch zur Bildung von Hohlräumen zwischen den beiden Nagelarten, sind krank machenden Erregern schnell Tür und Tor geöffnet.

Solche Erreger bleiben oft über einen langen Zeitraum unentdeckt und können in aller Ruhe die angereicherten Hornstrukturen durchwachsen und zersetzen. Der Nagel verfärbt sich gelb bis hin zu braun und zerbröseln schlimmstenfalls.

Die Feuchtigkeit, die in diesen mikroskopisch kleinen Räumen besteht, bietet Hefe-, Faden- und Schimmelpilzen genauso ideale Lebensbedingungen, wie für Bakterien aller Art. Schmerzt am Ende der Finger, schwillt an und wird rot, ist die Infektion meist schon sehr weit fortgeschritten. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, dass Sie zu einem Hautarzt gehen.

Es wird Sie sicherlich verwundern zu hören, dass für Arbeitnehmer, die in der medizinischen- oder auch der Lebensmittelbranche arbeiten, ein absolutes Kunstnagelverbot gilt. Dieser Fingerschmuck ist einfach unmöglich zuverlässig keimfrei zu halten, selbst bei täglich mehrmaligem Desinfizieren. Das Risiko für Patienten und Kunden wäre einfach zu groß.

Viele Produktserien für künstliche Nägel basieren auf Acrylaten. Diese bergen eine weitere Gefahr in sich. Denn Anwender können allergisch auf die darin enthaltenen Stoffe sein. Juckende Rötungen, oft mit schmerzenden Bläschen kombiniert, deuten auf eine solche Überreaktion des Immunsystems hin. Ein künstlicher Nagel schirmt den Naturnagel von Sauerstoff ab. Gelangt aber kein Sauerstoff mehr an den Nagel, leidet die Qualität der Hornschicht erheblich und die Gesundheit des Nagels ist in Gefahr. Es ist möglich, dass sich die Nagelplatte abschält. An weitere Kunstnägel ist in so einem Fall für eine längere Zeit nicht zu denken.



Das können Sie für Ihre geschädigten Nägel tun

Fassen wir zusammen: Ihre Fingernägel bestehen aus einer harten Proteinart, die man Keratin nennt. Ihre Fingernägel sind ein wahrer Indikator für Ihren allgemeinen gesundheitlichen Zustand. Sind Ihre naturgegebenen Nägel glatt, fest, frei von Kerben und Dellen und von einer gleichmäßigen Farbe, sind sie eine Zierde. Sind sie dies nicht, sollten Sie Ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen. Und hier als Bonus noch die ultimativen Maniküre-Tipps für zu Hause, die Ihre Nägel immer blenden aussehen lassen:

1. Nägel niemals schneiden! Klingt provokant? Sie sollten es aber trotzdem beherzigen. Denn mit der Schere geschnittene Nägel neigen dazu einzureißen. Feilen Sie sie lieber mit einer groben Feile.
2. Nutzen Sie die richtige Feile! Vor allem wenn Sie zu splitternden oder brüchigen Nägeln neigen, sollten Sie eine Spezialfeile verwenden. Sie hat eine feinere Körnung sowie eine Polsterung. So feilen Sie Ihre Nägel besonders schonend. Vermeiden Sie unbedingt Feilen aus Metall. Sie sind zu grob und rauhen den Nagel zu sehr auf. Außerdem entsteht mit einer solchen falschen Feile eine zu hohe Reibungshitze. Splittrige Nägel sind die Folge.
3. Feilen Sie richtig! Nicht wild hin- und her feilen. Sie sollten vielmehr die Feile jedes Mal am Rand ansetzen und von dort aus dann zur Mitte des Nagels hinarbeiten. So franzt die Nagelkante nicht aus, sondern verschließt sich schön.
4. Greifen Sie unbedingt sofort zur Feile, wenn ein Nagel einreißt oder brüchig wird. Glätten Sie eingerissene Stellen sofort und verwenden Sie auch zum Schließen der Nagelkante eine Polierfeile. Bearbeiten Sie die Kante so lange senkrecht, bis diese sich absolut glatt anfühlt.
5. Weichen Sie die Nagelhaut gut auf! Anstatt zu schneiden, schieben Sie die Nagelhaut einfach nur zurück. Das geht am besten, wenn sie gut eingeweicht ist. Nach dem Baden oder Duschen oder einfach nach einem etwa 5 minütigen Fingerbad.

3. Feilen Sie richtig! Nicht wild hin- und her feilen. Sie sollten vielmehr die Feile jedes Mal am Rand ansetzen und von dort aus dann zur Mitte des Nagels hinarbeiten. So franzt die Nagelkante nicht aus, sondern verschleißt sich schön.
4. Greifen Sie unbedingt sofort zur Feile, wenn ein Nagel einreißt oder brüchig wird. Glätten Sie eingerissene Stellen sofort und verwenden Sie auch zum Schließen der Nagelkante eine Polierfeile. Bearbeiten Sie die Kante so lange senkrecht, bis diese sich absolut glatt anfühlt.
5. Weichen Sie die Nagelhaut gut auf! Anstatt zu schneiden, schieben Sie die Nagelhaut einfach nur zurück. Das geht am besten, wenn sie gut eingeweicht ist. Nach dem Baden oder Duschen oder einfach nach einem etwa 5 minütigen Fingerbad.
6. Pflegen Sie den Nagelfalz! Die Haut an der Stelle, wo die Nagelseiten und die Haut der Finger aufeinander treffen, nennt man Nagelfalz. Hier reißt die Haut besonders schnell ein. Verwenden Sie zur Pflege dieser heiklen Stellen eine hochwertige Nagelcreme oder auch Nagelöl, am besten täglich. Sie verhindert hornige und rissige Stellen und lassen Ihre Nägel und die Hände allgemein gleich viel gepflegter erscheinen.
7. Härten Sie Ihre Nägel richtig! Wenn Sie weiche Nägel haben, sollten Sie sie härten. Dazu mit einem speziellen Nagelhärter nur den vorderen Teil der Nagelplatte behandeln. Der hintere Bereich sollte frei bleiben, denn dort ist es wichtig, dass Ihre Nägel elastisch bleiben.
8. Entfernen Sie den Nagellack - aber richtig! Schrubben Sie nicht wie wild mit dem Entferner auf den Nägeln herum. Viel besser geht es, wenn Sie ein Wattepad mit Nagellackentferner tränken. Drücken Sie das Pad anschließend etwa 10 Sekunden fest auf den Nagel. Das löst den Lack schön an. Nun genügt es, wenn Sie das Pad langsam vom Nagelbett zur Spitze abwischen. Verwenden Sie allgemein unbedingt Aceton-freie Produkte. Nicht nur beim Entferner, sondern auch beim Lack selbst. Denn dieses entzieht den Nägeln einfach zu viel Fett und Feuchtigkeit.
9. Lackieren Sie zum richtigen Zeitpunkt! Vermieden Sie unbedingt, Ihre Nägel direkt nach dem Baden oder Duschen zu lackieren. Denn nun sind die Nägel von Feuchtigkeit aufgequollen. Beim Trocknen ziehen sich die Nägel wieder zusammen, was die Lackdecke beschädigen würde.
10. Bereiten Sie die Nägel auf den Lack vor! Auch wenn Sie vorher keinen Lack aufgetragen hatten, ist es sinnvoll, vor dem Lackieren kurz etwas Entferner aufzutragen. Dieser entfettet nämlich auch die Nägel, was die Haltbarkeit des Lackes erheblich verlängert. Denn bei Pflege und Hausarbeit können sich erhebliche Mengen an Fetten auf den Nägeln ansammeln. Tragen Sie anschließend einen Unterlack auf, können Sie sich meist den Tipp Nr. 7 sparen. Dieser dient nämlich nicht nur als Haftvermittler zwischen Nagelplatte und Lack, sondern kann auch leichte Unebenheiten ausgleichen. Dazu schützt er den Nagel vor unschönen Verfärbungen durch den Nagellack.
11. Sorgen Sie für glatte Nägel! Je glatter die Lackschicht, desto schöner sehen Ihre Nägel aus. Deswegen sollten Sie kleine Rillen und Unebenheiten zunächst entweder mit einer Polierfeile glätten oder mit einem Nagelfüller ausgleichen.
12. Nehmen Sie sich Zeit! Je mehr Zeit Ihr Nagellack hat, um in Ruhe zu trocknen, desto besser und dauerhafter wird das Ergebnis. Lassen Sie jede Schicht, also Entferner, Unterlack, Oberlack jeweils für mindestens 10 Minuten trocknen, um die schönsten und dauerhaftesten Ergebnisse zu erzielen.

13. Sollten Sie es einmal besonders eilig haben, verwenden Sie lieber ein spezielles Trockenspray als Expresslacke. Diese Sprays bewirken, dass die oberste Lackschicht schnell abtrocknet, verkürzt aber nicht die Haltbarkeit der Schicht. Außerdem wirken darin enthaltene Silikone glanzverstärkend, was Ihren Nägeln einen besonders starken Auftritt beschert! Versuchen Sie nicht, sich Ihre Nägel mit dem Fön zu trocknen. Die warme Luft sorgt nämlich genau für das Gegenteil! Sie hält den Lack weich.
14. So lackieren Sie wie ein Profi! Drei Pinselstriche pro Nagel. Setzen Sie den ersten in der Mitte des Nagels am Nagelbett an. Ziehen Sie einen geraden Strich hin zur vorderen Kante. Nun setzen Sie einen zweiten Strich links des ersten Striches. Wieder vom Nagelbett zur vorderen Kante. Das Gleiche wiederholen Sie noch einmal rechts vom Mittelstrich und fertig ist die Schönheit. Wenn Sie in zwei Schichten auftragen möchten, sollten Sie die erste Schicht unbedingt eine volle Stunde aushärten lassen, bevor Sie die Zweite auftragen. Sonst laufen Sie Gefahr, dass Ihr Nagellack kleine Bläschen entwickelt.
15. Immer erst die großen Nägel! Beginnen Sie das Lackieren zunächst mit den größten Nägeln, also den Daumen. Denn Sie überzieht die größte Lackschicht, was bedingt, dass sie die längste Trockenzeit benötigen.
16. Zu breite Finger und Nägel? Kein Problem! Mit einem kleinen Trick sehen Ihre Hände gleich viel eleganter aus: Lackieren Sie die Nägel nicht auf ihrer ganzen Breite aus, sondern lassen Sie auf beiden Seiten einen gleich breiten, schmalen Streifen farblos. Sie können sich dabei auch von speziellen Schablonen helfen lassen, wenn Sie freihändig nicht so viel Erfahrung haben.
17. Ihre Nägel sind zu groß/zu klein? Auch hierfür gibt es Profitricks. Für zu kleine Nägel verwenden Sie helle Farben und Pastelltöne. Diese lassen die Nagelplatte viel größer erscheinen. Sind Ihre Nägel eher zu groß, können Sie stattdessen auf dunkle Töne setzen. TIPP: Wenn Sie nicht ständig nachlackieren können oder wollen, verwenden Sie besser helle Farben. Bei diesen sieht man nicht gleich, wenn eine Stelle nicht mehr perfekt ist. Auch kleine Patzer, die Ihnen als „Lackierlehrling“ noch passieren sollten, fallen weniger auf.
18. Ihre Nägel haben sich vom Lack gelb verfärbt? Dann können Sie die Fingerkuppen in einer Lösung aus warmem Wasser und Zitronensäure baden. Diese wirkt wie ein leichtes Bleichmittel. Ist Ihnen diese Methode zu langwierig, verwenden Sie am besten einen so genannten Whitening-Lack. Er gleicht mit der Kontrastfarbe den Gelbstich optisch aus.
19. Gönnen Sie Ihren Nägeln immer wieder eine Auszeit. In dieser Zeit sollten Sie auf Lacke und künstliche Nägel verzichten. Nutzen Sie die Zeit dazu, Ihre Nägel regelmäßig schön zu baden. Ein Bad in Jojobaoder Olivenöl macht sie zart, geschmeidig und glänzend. Sind Ihre Nägel brüchig, können Sie etwas Zitronenschalenöl dazu geben.



Ihre Haut, ein Spiegel Ihrer Gesundheit

Wenn Sie wissen möchten, wie es Ihnen heute geht, können Sie sich zunächst in einem Spiegel betrachten. Denn Ihre Haut sagt sehr viel über Ihre Gesundheit aus. Nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Denn nicht nur Ihre Ernährung und sonstigen Lebensgewohnheiten spiegeln sich in Ihrer Haut wieder, auch Ihre Seelen- und Gefühlswelt.

In besonders stressigen Zeiten sprießt ein Pickel nach dem anderen? Wenn Sie komplett ausgepowert sind, ist Ihre Haut fahl, müde und faltig? Sie strahlen vor Freude? Da haben Sie es doch: Ihre Haut ist der Spiegel Ihrer Gesundheit.



So muss gesunde Haut aussehen und warum Ihre Haut es womöglich nicht tut

Gesunde Haut ist schöne Haut. Trotzdem sieht nicht jede Haut gleich aus. Im Gegenteil, man unterscheidet 4 verschiedene Hauttypen:

Normale Haut. Von normaler Haut spricht man, wenn Sie ein ausgeglichenes Hautbild aufweisen. Der Glanz der Haut ist gleichmäßig matt in allen Bereichen des Gesichts. Das kommt daher, da bei diesem Hauttyp ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Fett und Feuchtigkeit vorliegt.

Das sind die Merkmale normaler Haut: eine gute Durchblutung = rosiger Teint, zart-samtige Struktur, keine bis kaum Unreinheiten, feinporig

Trockene Haut. Bei trockener Haut erkennt man schon in jungen Jahren, dass wenige Lipide auf der Oberfläche sind. Diese sollen unter anderem verhindern, dass die Haut Feuchtigkeit verliert. Die Lipide werden in speziellen Talgdrüsen der Haut hergestellt und bilden normalerweise eine schützende Barriere auf der Haut. Trockene Haut neigt zu vorzeitiger Fältchenbildung, schuppt häufiger ab und erscheint eher matt.

Das sind die Merkmale trockener Haut: leicht trockene Haut erzeugt ein Spannungsgefühl, sie sieht stumpf aus, ist weniger elastisch und fühlt sich womöglich rau an. Leiden Sie unter sehr trockener Haut, werden Sie Stellen Ihrer Haut entdecken, an denen sie schuppig, rau und fleckig ist. Neben einem starken Spannungsgefühl, kann auch ein vermehrter Juckreiz auftreten. Ihre Haut neigt zu Irritationen, Rötungen und Infektionen. Von extrem trockener Haut spricht man, wenn -vor allem die Haut an Knien, Ellenbogen, Händen und Füßen - sehr rau ist, Risse, Schründen, Schuppen und Schwielen aufweist. Mit diesem Typ fühlen Sie sich häufig unwohl in Ihrer Haut und Juckreiz gehört schon fast zu Ihrem täglichen Brot.

Fettige Haut. Bei fettiger Haut liegt das Gegenteil vor. Bei dieser sind die Talgdrüsen übereifrig. Sie produzieren zu viele Lipide, so dass diese Haut eine mehr oder weniger dicke Lipidschicht bedeckt. Man spricht von Seborrhö. Fettige Haut glänzt meist deutlich und weist häufig eine unebene, großporige Struktur auf.

Das sind die Merkmale fettiger Haut: Menschen, die von Natur aus fettige Haut haben, weisen meist eine dickere und dadurch blasser wirkende Haut auf. Durch sie können die Blutgefäße nicht durchscheinen, so dass die Haut blasser erscheint als die „dünnhäutigerer“ Menschen.

Fettige Haut weist öfter Mitesser und verschiedene Formen von Akne auf. Allgemein erscheint die Haut poriger und unebener als die anderer Typen. Typisch für fettige Haut ist auch ein dauerhafter Glanz.

Mischhaut. Wenn Sie eine Mischhaut haben, dann ist es so, dass verschiedene Bereiche Ihres Gesichts Merkmale von fettiger Haut aufweisen, während andere trocken sind. Bei der Beurteilung der Mischhaut, unterteilt man das Gesicht in die zentrale T-Zone und den Rest. Der Begriff T-Zone ist hierbei wörtlich zu nehmen. Die Säule des Ts wird dabei senkrecht von der Unterkante der Unterlippe, über den Mund und die Nase, bis hinauf auf die Stirn gezeichnet. Der Querbalken, also das Dach des Ts zeichnet eine waagerechte Linie in der Mitte der Stirn.

Diese T-Zone ist tatsächlich von Mensch zu Mensch verschieden stark ausgedehnt. Nichtsdestotrotz ist bei Mischhaut deutlich erkennbar, dass sich ihre Erscheinung vom Rest der Gesichtshaut unterscheidet. Meist ist die T-Zone fettiger. Die Poren sind vergrößert und die Zone neigt vermehrt zu Unreinheiten, sowie Pickel und Mitesser. Dabei fällt jedoch auf, dass die Wangen eher denen von Menschen gleichen, die normale oder sogar trockene Haut haben.

Ihr eigener Hauttyp wird Ihnen in die Wiege gelegt. Doch kann sich natürlich im Laufe des Lebens der individuelle Hautzustand sehr stark verändern. Denn die Talgproduktion und damit die Herstellung der schützenden Lipidschicht nehmen natürlicherweise im Laufe des Lebens erheblich ab. So dass vor allem Menschen mit trockener Haut eine immer stärkere Trockenheit bemerken. Ihre Haut wird schneller von Fältchen und Falten betroffen und verliert früher ihre Spannkraft als die, ihrer Altersgenossen.

Fettige Haut ist in erster Linie angeboren. Sie kann jedoch durch einige Faktoren verstärkt werden. Dazu gehören Hormonveränderungen, wie man sie in Pubertät und Schwangerschaft kennt. Aber auch Stress, Medikamente und ungeeignetes Make-up können zu einer vermehrten Talgproduktion führen.

Unabhängig von Ihrem Hauttyp gibt es einige Charakteristika, die für alle Menschen gelten. So wird die Haut im Laufe des Lebens weniger dicht, sie wird dünner, verliert an Spannkraft und bildet Fältchen und Falten aus. Auch die Pigmentierung der Haut kann sich im Laufe der Jahre verändern.



Wenn die falsch verstandene Hautpflege Ihren Teint ruiniert

Sie pflegen und pflegen, doch irgendwie macht Ihre Haut immer mehr Probleme? Hier trägt Sie Ihr Eindrück nicht, denn tatsächlich können so manche Pflegefehler dazu führen, dass die Haut anstatt besser immer ungesunder und gestresster reagiert. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen die häufigsten Pflegefehler vorstellen.

Ungenügende Reinigungsroutine. Sie kommen nach einem langen Tag nach Hause und sind total erledigt? Dann muss es heute nicht der ganz große Aufwand sein? Das kann sich rächen! Gerade am Abend braucht Ihre Haut Ihre Aufmerksamkeit. Im Laufe des Tages haben sich Schweiß, Staub, Erreger und nicht zuletzt Make-up auf Ihrer Haut angesammelt. Waschen Sie sich unbedingt das Gesicht gründlich, bevor Sie zu Ihrer Nachtcreme greifen. Denn sonst laufen Sie Gefahr, unreine Haut, Allergien und Pickel zu fördern. Verwenden Sie dabei aber am besten nur Wasser und ein Reinigungsmittel, das speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist. Auf keinen Fall normale Seife. Denn diese kann den Säureschutzmantel Ihrer Haut zerstören. Denn sonst altert sie schneller und reagiert empfindlicher auf Umwelteinflüsse.

Handy. Das Display Ihres Smartphones kommt im Laufe des Tages mit einer Unmenge an Dingen in Berührung. Keime, Allergene, Schmutz und vieles mehr haben aber auf Ihrer zarten Gesichtshaut nichts zu suchen. Sie schädigen nur Ihre natürliche Schutzbarriere und verursachen die vielfältigsten Probleme. Benutzen Sie wann immer möglich die Freisprechfunktion und desinfizieren Sie die Mattscheibe regelmäßig.

Falsche Pflege. Um sich besonders viel Gutes zu tun, decken sich manche Menschen mit den falschen Pflegeprodukten ein. Um einer vorzeitigen Hautalterung vorzubeugen, scheint es sinnvoll, sich mit einer reichhaltigen Pflegeserie zu verwöhnen. Doch wenn Sie von Natur aus eine fettige Haut haben, kann genau dieser fromme Wunsch mehr Schaden als Gutes bewirken. Verstopfte Poren, Pickel und Mitesser können die Freude an der Pflege schnell verderben. Das Gleiche gilt für zu leichte Produkte bei trockener Haut. Wässrige Gelprodukte können nämlich das Gegenteil bewirken. Anstatt die trockene Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, trocknen sie sie aus. Schlimmstenfalls drohen Ekzeme und Entzündungen.

Nervosität. Gehören Sie auch zu diesen unruhigen Geistern, die kaum eine Minute vergehen lassen, ohne sich mit den Händen ins Gesicht zu fahren? Dann sollten Sie sich einmal bewusst machen, mit wie vielen Stoffen Ihre Hände täglich in Kontakt kommen. Reinigungsmittel, öffentliche Verkehrsmittel, Toiletten, Arbeitsplatz, Geld und vieles Mehr stellen eine große Belastung für Ihre Hautgesundheit dar. Allergische Reaktionen, Pickel, Infektionen sind damit Tür und Tor geöffnet. Werden Sie sich dieser Angewohnheit bewusst und versuchen Sie, sich diese Abzugewöhnen.

Schlechte Pflegeprodukte. Nicht immer ist es der Preis, der entscheidet, ob ein Pflegeprodukt gut ist oder nicht. Vor allem Parfüms und Farbstoffe können zu Hautproblemen führen. Doch auch Konservierungsstoffe, vor allem, wenn sie synthetisch sind, können mehr Schaden anrichten, als sie helfen. Hautausschläge, Rötungen und Brennen können die unbeliebten Folgen von falscher Pflege sein. Lassen Sie sich im Zweifel lieber von Ihrem Hautarzt oder einer erfahrenen Kosmetikerin beraten.

Überpflegen. Als „Stewardessenkrankheit“ ist die periorale Dermatitis auch bekannt, denn sie kommt häufig bei dieser Schönheitsbewussten Berufsgruppe vor. In der Annahme, dass die empfindliche Haut rund um den Mund herum gut gepflegt werden muss, cremen sie häufig vielfach am Tag diesen Gesichtsbereich. Wenn sich plötzlich jedoch um den Mund herum, Schuppen, Pickel, Trockenheit und ein Spannungsgefühl bemerkbar machen, ist es Zeit, mit dem Cremen aufzuhören. Es könnte die Situation nämlich deutlich verschlechtern. Gehen Sie lieber umgehend zum Arzt und nehmen Sie Ihre Pflege gleich mit. Denn häufig sind allergische Reaktionen gegen die Pflegemittel schuld an dieser Entwicklung.

Das können Sie Ihrer Haut Gutes tun

Das beste und einfachste Mittel, um Ihrer Haut Gutes zu tun ist es, täglich mindestens 1,5-2 Liter klares, frisches Wasser zu trinken. Das hilft Ihrem Körper und speziell Ihrer Haut dabei, sich zu reinigen und mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen.

Essen Sie täglich, am besten mehrfach, reichlich Gemüse und Obst. Je roher und abwechslungsreicher, desto besser. Treiben Sie es dabei ruhig bunt, so ist gesichert, dass Sie alle Nährstoffe erhalten, die Ihre Haut schön und jugendlich erhalten.

Sorgen Sie für regelmäßig ausreichend Schlaf. Das reduziert den Stress und entspannt Ihre Gesichtsmuskeln. So haben Falten bei Ihnen keine Chance.

Sorgen Sie für eine gute Durchblutung. Viel Bewegung an der frischen Luft hilft dabei.

Vermeiden Sie belastende Räume. Rauch, Staub, Allergene - das reinste Gift für Ihre Haut. Halten Sie sich lieber in der freien Natur auf.

Wenn Sie ganz sicher gehen möchten, dass Sie eine in höchstem Maße verträgliche Creme verwenden, können Sie sich diese selbst herstellen. Hier ein Grundrezept, das Sie für Ihren speziellen Hauttyp und die Bedürfnisse abwandeln können.

TIPP: Beim Herstellen Ihrer Creme sollten Sie unbedingt auf absolute Sauberkeit und Hygiene achten. Davon ist nicht nur die Verträglichkeit Ihrer Creme abhängig, sondern auch deren Haltbarkeit. Reinigen Sie dementsprechend Ihre Arbeitsfläche und alle Arbeitsgeräte vor Beginn mit Reinigungsalkohol.

Grundrezept Pflegecreme

8 Esslöffel Bio-Kokosöl

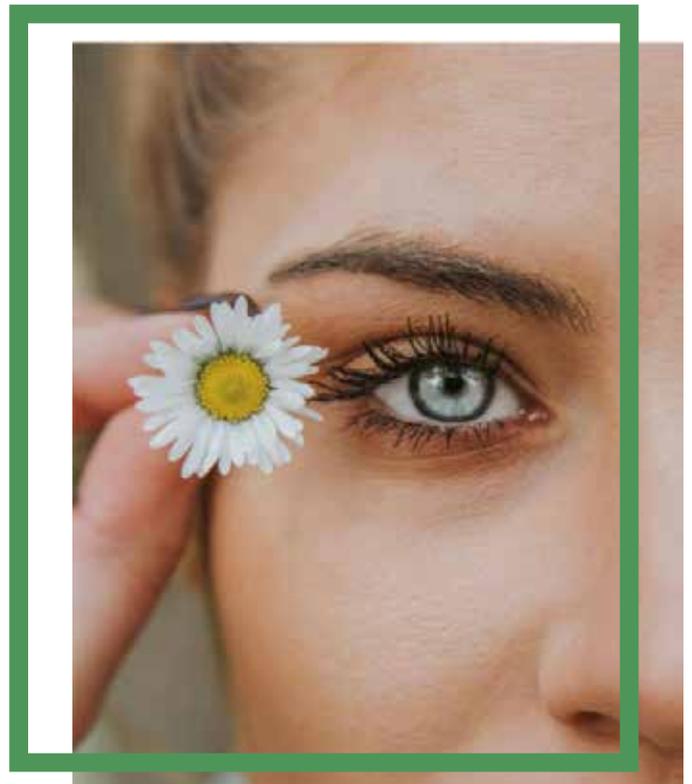
4 Teelöffel Bienenwachs-Pellets

8 Tropfen ätherisches Öl

kleiner Kochtopf

kleine, feuerfeste Schüssel

Glasgefäß für die fertige Creme



Das Kokosöl zusammen mit dem Bienenwachs in einem Wasserbad erwärmen. Dazu geben Sie etwa 3cm hoch Wasser in den Topf und stellen die mit den Zutaten gefüllte Schüssel so hinein, dass kein Wasser mit den Ingredienzen in Kontakt kommen kann.

Sobald Kokosöl und Wachs geschmolzen sind, können Sie den Topf vom Herd nehmen und die Schüssel auf eine Arbeitsfläche stellen. Rühren Sie alles gut durch. Nun ein wenig abkühlen lassen, bevor Sie das ätherische Öl in die Mischung geben. Noch einmal rühren und in das Gefäß abfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Hier eine Tabelle mit ätherischen Ölen, die für die verschiedenen Einsätze in Frage kommen:

Rosenöl	trockene Haut	entzündungshemmend, beruhigend, hautstraffend
Teebaumöl	Mischhaut, fettige Haut, Mischhaut	desinfizierend, bei unreiner Haut und Mitessern
Lavendelöl	trockene Haut, Mischhaut	beruhigend, reinigend, straffend
Rosmarinöl	fettige Haut	durchblutungsfördernd, faltenstraffend
Orangenöl	Mischhaut, trockene Haut	antibakteriell, straffend
Zitronenöl	Mischhaut	reinigend
Thymianöl	Mischhaut, fettige Haut	reinigend, klärend
Lemongrassöl	normale Haut, Mischhaut	reinigend, antioxidativ



Wie die Ernährung Ihre Schönheit beeinflusst

Das Geheimnis für schöne Haut, Haare und Nägel ist Biotin. Biotin ist auch als Vitamin B7 (früher: Vitamin H) bekannt und steckt in vielen Lebensmitteln. Zum Beispiel in Champignons, Eigelb, Haferflocken, Leber, Nüssen, Sojabohnen und Weizen. Wenn Sie auf Nummer Sicher gehen möchten, können Sie sich dieses Schönheits-Vitamin auch in Form eines Nahrungsergänzungsmittels wie Zauberhaft zuführen.

Biotin hat es wirklich in sich, denn es fördert den Aufbau und die Erneuerung von Gewebe. Wie die anderen B-Vitamine auf, steuert es wichtige Funktionen des Stoffwechsels in unserem Körper. Es hilft also dabei, Nahrung und Nährstoffe in Energie umzuwandeln. Vitamin B7 hilft in erster Linie dabei, Proteine, also Eiweiße, innerhalb der Zellen auf- und umzubauen. So kommt es, dass Biotin auch an der Bildung der Keratin-Proteine beteiligt ist. Sie erinnern sich? Das sind die Proteine, die in erster Linie in den Haaren und den Nägeln enthalten sind.

Doch auch für die Haut kann Biotin einiges Gutes tun. Es verschafft uns nämlich einen strahlend schönen Teint, indem es Enzyme aufbaut, die wiederum langkettige Fettsäuren umbaut. Linolsäure ist solch eine Fettsäure. Sie reguliert maßgeblich den Wasserhaushalt der Haut. Ist dieser ausgeglichen, hilft er der Haut, sich vor Angriffen von außen, wie Kosmetika, Wetter, Luftverschmutzung etc., zu schützen.

Mit einer Dosis von 30-60 Mikrogramm dieses wasserlöslichen Vitamins können Sie Ihren Tagesbedarf schon decken.

Vergessen Sie nicht, ausreichend zu trinken. Denn Wasser ist die Grundlage unseres Lebens. Ohne ausreichend Wasser kann der Körper die allermeisten Stoffwechsel- und sonstige Vorgänge nicht ausführen. Kein Wunder, dass unser Körper zu etwa 60% aus Wasser besteht. Doch ohne dieses ist Schönheit und letztendlich Leben auch gar nicht möglich.

Trinken Sie zu wenig, dickt sich Ihr Blut ein. Das kann lebensbedrohliche Ausmaße annehmen. Deswegen beginnt Ihr Körper schon früh damit, das Wasser, das er nun ja nicht von außen zugeführt bekommt, aus Körperzellen heraus zu ziehen, die nicht überlebenswichtig sind. Zum Beispiel den Hautzellen. Sie merken schon schnell, dass Ihre Haut an Spannkraft und Elastizität verliert. Sie wird rissig und schuppig, wenn dieser Zustand der Mangelversorgung fortbesteht.

Sie sollten also unbedingt darauf achten, dass Sie jeden Tag mindestens 2 Liter mineralienreiches Wasser zu sich nehmen. Bei sehr heißem Wetter und wenn Sie viel Sport treiben, kann der Bedarf auch deutlich höher liegen.

Achten Sie vor allem darauf, dass Ihr Wasser genügend Calcium und Magnesium enthält. Ein Verhältnis von 2:1 wird aktuell als ideal betrachtet. Wünschenswert wäre es, wenn Ihr Wasser mindestens 200mg Calcium und 100g Magnesium pro Liter enthält. Trinken Sie am besten regelmäßig und zwar schon bevor Sie Durst verspüren, kleine Mengen über den Tag verteilt.

Versuchen Sie, sich mit allen lebenswichtigen Nährstoffen ausreichend zu versorgen, um Ihre Schönheit von „Innen“ zu unterstützen. Dabei hilft eine ausgewogene, vollwertige Ernährung mit hochwertigen, frischen Lebensmitteln.

Hier eine Tabelle mit der Übersicht der wichtigsten Schönheits-Nährstoffe und worin diese enthalten sind:

Nährstoff	Beschreibung	Vorkommen	Tägliche Menge
Betacarotin	Provitamin A ein Antioxidans. Es hilft, die Körperzellen vor schädigenden Einflüssen von außen zu schützen.	alle Obst- und Gemüsesorten, die rot oder orange sind: Paprika, Beeren, Karotten aber auch Spinat.	0,8-1mg
Riboflavin	Vitamin B2 zuständig für den Energiestoffwechsel und die Hautgesundheit	Vollkornprodukte, Fleisch, Milchprodukte	1-1,4 mg
Omega-3-Fettsäuren	Bestandteil der Zellwände, sorgen dort für Stabilität und Feuchtigkeitshaushalt	Leinsamen, Chia, Walnüsse, Fisch	300 mg
Vitamin C	Antioxidans, Katalysator für die allermeisten Stoffwechselvorgänge, stärkt das Immunsystem, Cofaktor bei der Kollagenherstellung,	Acerolakirsche, Hagebutten, Sanddornbeeren, Johannisbeeren, Petersilie, Paprika, Zitrusfrüchte, Kohl, Kartoffeln, Spinat, Tomaten	90-110 mg

Nährstoff	Beschreibung	Vorkommen	Tägliche Menge
Biotin	An der Bildung von Kreatin beteiligt, deshalb wichtig für Nägel und Haare	Nüsse, Eier, Haferflocken, Weizen, Champignons, Sojabohnen	30-60 µg
Selen	schützt vor oxidativem Stress, bewahrt gesunde Haare und Nägel	Nüsse, Pilze, Fleisch, Fisch	60-70 µg
Zink	wird für die Proteinherstellung, Kollagenbildung und Wundheilung benötigt. Antioxidans, Beteiligung am Vitamin A Stoffwechsel, Metabolismus von Omega3-Fettsäuren	Milch und Milchprodukte, Fleisch	7-10 mg
Silizium	Bestandteil der Haut und des Bindegewebes	Spargel, Gerste, Hafer	5-40 mg



NATURTREU

Viel Erfolg und Freude an Ihrer Schönheit
wünscht Ihnen ihr NATURTREU TEAM.

Für mehr Informationen und Spannende
Produkte besuchen Sie uns unter www.naturtreu.de .