

WirkstoffLEXIKON

TEIL 3

SENSIBLE HAUT, TEIL 3 – Naturkosmetik mit ätherischen Ölen, Pflanzenölen und -wässern stärkt die Haut und aktiviert ihren Eigenschutz. In unserer Serie „Wirkstofflexikon“ stellt Ihnen Naturkosmetikexpertin Marianne Nick wertvolle natürliche Rohstoffe und ihre Wirkungsweise sowie (Kontra-)Indikationen vor. Im dritten Teil erfahren Sie mehr über die effektivsten natürlichen Wirkstoffe von A bis Z, die Sie bei empfindlicher Haut anwenden können.



Empfindliche Haut weist oft durchscheinende Blutgefäße auf und ist sehr hell. Sie reagiert schnell mit Rötungen, beispielsweise bei Temperaturunterschieden, Konsum von Alkohol oder Anspannung. Sie neigt zu Spannungen, Ausschlägen und Allergien. Diesen Hautzustand findet man in allen Altersklassen. Und alle betroffenen Personen leiden darunter. Als Kosmetikerin benötigen sie Fingerspitzengefühl, um ihre Kundin aufzubauen, sowie hervorragendes Wissen und Behandlungen, die eine

möglichst schnelle Verbesserung und Linderung mit sich bringen. **Um die Hautflora und die Hautschutzbarriere intakt zu halten, benötigt empfindliche Haut:** eine milde Reinigung, sanfte Pflege, wenige, abgestimmte Produkte, viel Feuchtigkeit und Schutz vor freien Radikalen.

Sanft behandelt

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Putz- und Waschmittel sowie Schadstoffe in Kleidung und kon-

ventioneller Kosmetik dazu führen, dass die Haut immer sensibler wird. Oberste Priorität bei der Pflege sensibler, irritierter Haut ist es, den Hautschutzmantel durch beruhigende und entzündungshemmende Wirkstoffe wie beispielsweise milde Pflanzenwässer und ätherische Öle, wie Cistrose, Kamille und Manuka wiederherzustellen. Sie desinfizieren die Haut sanft und stellen ihre Balance wieder her. Sanfte Behandlungen wirken positiv auf Haut und Seele. So kann die Haut wieder erstrahlen, frisch und intakt aussehen.

WIRKSTOFF-LEXIKON VON A BIS Z: SENSIBLE HAUT

Lexikon	Pflanze/ Wirkstoff	Wirkung	Behandlung & Anwendung	[Kontra-]Indikation
A (P)	Aloe-vera-Gel	Kühlend Beruhigend Feuchtigkeitsspendend	Nach dem Sonnenbaden In beruhigenden Seren Als kühlende Maske	Regelmäßig auftragen, um sensible Haut zu beruhigen
B (PÖ)	Borretschsamenöl	Verbessert den Hautstoffwechsel Stärkend Feuchtigkeitsbindend	Als reines Öl In Cremes Inhalt beruhigender Gesichtswässer	Ist besonders reich an Gamma-Linolensäure
C (ÄÖ)	Cistrose	Reinigend Porenverengend Pflegend	Bei Hautproblemen in Sprays und Cremes Für Lymphdrainage Als Gesichtswasser	Besonders geeignet bei Schuppenflechte und besonders trockener Haut
D (PÖ)	Distelöl (Falscher Safran)	Entzündungshemmend Entfettend Gegen Hautirritationen	Bei Aknebehandlungen Für beruhigende Massagen In Schutzcremes	Aufgrund der vielen ungesättigten Fettsäuren sehr hochwertig und dadurch schnell verderblich
E (ÄÖ)	Eisenkraut (Verbena)	Antiviral Antimykotisch (gegen Pilze) Antibakteriell	In Parfüms Als Körpercreme Zum Duschen	Hat einen schönen zitronigen Duft
F (P)	Frauenmantel	Verfeinert die Poren Juckreizlindernd Fördert die Wundheilung	Als kühler und warmer Tee In Tinkturen Als Gesichtswasser	Kann innerlich und äußerlich eingenommen werden
G (S)	Griechischer Joghurt	Kühlend Entzündungshemmend Hautflora aufbauend	Dick auftragen als Maske Dünn als regenerierende Nachtpflege	Durch die vielen prä- und probiotischen Wirkstoffe besonders wertvoll für die Hautpflege
H (PÖ)	Hagebuttenöl (auch Wildrosenöl genannt)	Verfeinert die Hautstruktur Gegen Narben Regt die Zellteilung an	In Gesichts- und Körpercremes In Ölmischungen Als Intensivmaske	Ein hochwertiges Anti-Narbenöl Wird schnell ranzig, daher zügig verbrauchen
I (PW)	Immortellenwasser	Gewebestraffend Aufbauend Abschwellend	Verbessert Couperose und Rosacea Für entschlackende Anwendungen Lindert Rötungen	Ideal als tägliches Gesichtswasser und als Tuchmaske, um empfindliche Haut zu beruhigen und Rötungen zu reduzieren
J (PÖ)	Jojobaöl	Feuchtigkeitsbindend Stärkt die Widerstandsfähigkeit der Haut Weich machend	Für die tägliche Pflege des ganzen Körpers Als sanfter (Augen-)Make-up-Entferner! Zur Massage	Jojobaöl ist sehr lange haltbar und geruchsneutral

ÄÖ = Ätherisches Öl | P = Pflanze | PÖ = Pflanzenöl | PW = Pflanzenwasser | S = Sonstiges



MEHR ERFAHREN – ONLINE GEHEN!

Exklusiv für Online-Abonnenten von BEAUTY FORUM: Die restliche Wirkstofftabelle von U bis Z finden Sie auf www.beauty-forum.com unter dem Webcode 152583.



WIRKSTOFF-LEXIKON VON A BIS Z: SENSIBLE HAUT

Lexikon	Pflanze/ Wirkstoff	Wirkung	Behandlung & Anwendung	[Kontra-]Indikation
K (PÖ)	Kameliensamenöl	Stärkt die Hautschutzbarriere Feuchtigkeitsbindend Beruhigend	Gemischt in Massageöl Als Nachtpflege In Masken	Besonders bei sehr empfindlicher, allergener Haut geeignet
L (ÄÖ)	Lavendel	Hautpflegend Juckreizstillend Entspannend	Als beruhigendes Notfallöl In Cremes Bei akuten Hautproblemen	Gehört immer in die Handtasche als sofortige SOS-Hilfe für Haut und Seele
M (ÄÖ)	Manuka	Schmerzstillend Antibakteriell Wundheilend	Punktuell auf Entzündungen auftragen In hautregenerierenden Masken Zellerneuernd in Cremes	Kann pur auf die Haut aufgetragen werden
N (ÄÖ)	Neroli	Hautberuhigend Zellstärkend Stimmungsaufhellend	Als Gute-Laune-Duft und Naturparfüm Bei Problembehandlungen Rescue für die Haut	Da Neroli sehr teuer ist, kann das ätherische Öl gut in einer 10%igen Verdünnung angewendet werden
O (PW)	Orangenblütenwasser	Verfeinert Teint und Poren Beruhigend Pflegend	Für Tuchmasken Als Gesichtsspray Über das Make-up	Der Duft ist besonders stimmungsaufhellend und frisch
P (S)	Probiotika (im Joghurt)	Lindert Reizungen Verbessert Rötungen Juckreizmindernd	In beruhigenden Masken Als regenerierende Nachtcreme Bei empfindlicher Haut	Kann auf der Haut verbleiben
Q (P)	Quitte	Hemmt Entzündungen Reizmildernd Schützend	Zur Mundpflege Als Wickel In Cremes	Schützen Sie Ihre Haut mit Quittencreme
R (ÄÖ)	Römische Kamille	Verbessert Narben Lindert Neurodermitis Entzündungshemmend	In Reinigung, Gesichtswasser und Cremes als beruhigendes, schmerzlinderndes ätherisches Öl	Nur in niedriger Dosierung anwenden
S (PÖ)	Sheabutter	Rückfettend Elastizitätssteigernd Feuchtigkeitsregulierend	Als Grundlage für Körperbutter, Salben und Lippenpflege	Pur für die sehr trockene Haut oder als reichhaltiger Konsistenzgeber in Cremes nutzen
T (PW)	Teebaumwasser	Antiviral Antimykotisch (gegen Pilze) Antibakteriell	Als Tuchmaske Um Entzündungen zu desinfizieren Wundheilung wird aktiviert	Das milde Pflanzenwasser kann pur angewendet werden

ÄÖ = Ätherisches Öl | P = Pflanze | PÖ = Pflanzenöl | PW = Pflanzenwasser | S = Sonstiges

BEREITS ERSCHIENENE WIRKSTOFF-LEXIKA

Reife Haut, Teil 1 9/2019

Unreine Haut, Teil 2 11/2019



MARIANNE NICK

ist seit 20 Jahren in der Branche tätig. Ihr Schwerpunkt liegt im Bio- und Naturkosmetikbereich. Sie ist als Seminarleiterin, Autorin von Kosmetik-Ratgebern und Aromaexpertin tätig. www.mn-naturkosmetikundaromatherapie.de