

Balsam für Haut und Seele

Sabine Hurni | Ausgabe 07 - 2010

Olivenöl eignet sich nicht nur für die Feinschmeckerküche, sondern bringt als Pflegemittel auch trockene und müde Haut wieder zum Strahlen.



Die Haut ist das grösste Organ und dient als äussere Barriere gegen Bakterien und Pilze. Eine makellos schöne Haut ist in unserer Gesellschaft der Inbegriff von Jugendlichkeit, Dynamik und Erfolg. Viele Menschen – vor allem Frauen – lassen sich das einiges kosten. Von der Pflegecreme bis hin zum Anti-Aging-Joghurt oder der Anti-Aging-Pille hat der Markt fast alles zu bieten, was ewige Jugend verspricht.

Trockene Haut im Alter

Doch aufhalten können wir den natürlichen Hautalterungsprozess nicht. Er beginnt bereits zwischen dem zwanzigsten und dem dreissigsten Lebensjahr. Im Bindegewebe bilden sich die elastischen Fasern und das Kollagen zurück, die Haut erschlafft und die Falten werden sichtbar. Zunächst sind es nur Mimikfältchen, doch mit der Zeit kommen neben den Krähenfüßen an der dünnen Haut der Augenwinkel auch die Marionettenfalten vom Mundwinkel zum Kinn und die Glabellafalten zwischen den Augenbrauen hinzu.

Mit zunehmendem Alter wird die Haut aber auch dünner. Dadurch kann über sie mehr Wasser verdunsten. Weil gleichzeitig die Tätigkeit der Schweiß- und Talgdrüsen abnimmt, neigt die Haut im Alter mehr denn je zu Trockenheit und Juckreiz. Zudem ist sie schutzloser sämtlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt.

Gut gibt es Sonnencremes und Hautpflegemittel, die mit den enthaltenen Wirkstoffen der Hautalterung vorbeugen und den allzu schnellen Alterungsprozess der Haut verlangsamen. Sie schützen die Haut vor Sonnenstrahlen, freien Radikalen und Luftschadstoffen. Diese Faktoren lassen sich zugunsten der Haut steuern. Gleichzeitig soll eine Gesichtscreme Feuchtigkeit spenden, den Hydrolipid-Film aufbauen, die Durchblutung fördern und das Gewebe nähren. All das trägt dazu bei, dass sich das Hautbild verschönert. In vielen Produkten sind deshalb Vitamine, Eiweisse, Enzyme, Hormone, Harnsäure, Ceramide und Feuchtigkeitsdepots enthalten. Sie sollen die Haut



straff und elastisch machen.

Gleichzeitig enthalten die Cremen oft auch Pflanzenöle. Jojobaöl, Nachtkerzenöl, Weizenkeimöl, Avocadoöl oder Rizinusöl und pflanzliche Wachse wie Sheabutter können in die Haut eindringen und pflegen diese aufgrund ihrer Inhaltstoffe nachhaltig. Sind die Öle in die Pflegeprodukte eingearbeitet, hinterlassen sie auf der Haut keinen unerwünschten Glanz. Auch mineralische Öle und Wachse wie Paraffinöl, Vaseline (Petrolatum), Erdwachs oder Hartparaffin finden in der Hautpflege Verwendung. Sie werden von der Haut jedoch nicht aufgenommen und bleiben auf der Oberfläche. Dort wirken sie vor allem hautglättend und verhindern einen Wasserverlust über die Haut.

Die richtige Hautpflege

Weniger ist mehr – so lautet die Grundregel für eine gesunde und gepflegte Haut. Deshalb gilt:

- Nur einmal pro Tag duschen.
- Nicht zu heiss duschen und die Haut danach kühl oder kalt abspritzen.
- Milde Produkte mit vorwiegend pflanzlichen Inhaltstoffen verwenden.
- Rücken und Beine sind selten wirklich dreckig. Wer trockene Haut hat, sollte nur Achselhöhlen und Intimzonen duschen.
- Die Haut nach der Dusche trocken tupfen anstatt rubbeln.
- Eine individuell auf die eigene Haut abgestimmte Gesichtspflege verwenden. Bei trockener Haut besteht diese aus Reinigungsmilch, Tonic und Creme.

Ein ganzheitlicher Akt

Ein seit jeher bewährtes Genuss- und Hautpflegemittel ist das Olivenöl. Es wird aus dem Fruchtfleisch und dem Kern von Oliven gewonnen. Wie alle Pflanzenöle besteht auch das Olivenöl aus Glyzerin und Fettsäuren. Die im Olivenöl enthaltenen Phenole machen die Blutgefäße elastischer. Dadurch kann das Blut besser zirkulieren. Je höher der Phenolgehalt im Olivenöl, desto positiver wirkt sich dieses auf die Blutgefäße aus.



Qualitativ hochstehende Öle der Bezeichnung «extra vergine» weisen einen hohen Phenolgehalt sowie einen sehr geringen Anteil an Ölsäuren aus und sind kalt gepresst. Der Gehalt an Ölsäure im Olivenöl steigt, wenn die Früchte lange am Baum hängen. Idealerweise werden die für das Öl verwendeten Oliven daher noch grün geerntet. Lange Wartezeiten zwischen der Ernte und der Pressung können den Gehalt an Ölsäure ebenfalls massiv erhöhen. Nach der Ernte müssen die Oliven deshalb direkt verarbeitet werden.

Aber nicht nur innerlich ist das Olivenöl eine Bereicherung. Aufgrund des hohen Gehalts an Vitamin E und den vielen essenziellen, ungesättigten Fettsäuren ist das Pflanzenöl ein

wunderbarer Radikalfänger, der müde und ausgetrocknete Haut wieder zum Strahlen bringt. Für die Hautpflege dient warmes Olivenöl als Gesichts- oder Handmaske über Nacht oder kann auch als Ganzkörperpflege vor dem Duschen eingesetzt werden.

Mit Olivenöl zu schöner Haut

Ein Schälchen Olivenöl im Wasserbad oder in der Mikrowelle kurz erwärmen. Sich von Kopf bis Fuss damit einmassieren. Kurz einwirken lassen und danach duschen. Wer seiner Haut gleichzeitig ein Peeling verpassen möchte, kann dem Öl etwas Meersalz beigeben. Das körnige Salz rubbelt Hornhaut und feine Hautschüppchen weg. Das macht die Haut weich und geschmeidig.

Die eigene Haut mit einem warmen Olivenölmantel zu umhüllen, ist mehr als nur ein Schönheitsritual. Es schmeichelt auch der Seele und entspannt den ganzen Körper. So ist auch die Hautpflege ein ganz heilicher Akt – gekoppelt an die Lebenseinstellung, die Ernährung, die Trinkmenge und den erholsamen Schlaf. Denn wahre Schönheit strahlt von innen.