

1. Der Reinigungstest

1. Reinige dein Gesicht mit einem milden Reinigungsprodukt, um Make-up, Schmutz und überschüssiges Öl zu entfernen.
2. Trockne dein Gesicht vorsichtig mit einem Handtuch (nicht reiben).
3. Warte etwa 1–2 Stunden, ohne Pflegeprodukte aufzutragen.

Während dieser Zeit kann sich die Haut in ihrem natürlichen Zustand “zeigen”.

2. Beobachtung der Haut

Nach den 1–2 Stunden schaue genau in den Spiegel und fühle deine Haut:

• **Trockene Haut:**

- Spannt nach der Reinigung oder fühlt sich rau an.
 - Neigt zu Schuppenbildung oder Rissen.
 - Kaum sichtbare Poren.

• **Fettige Haut:**

- Glänzt vor allem in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn).
- Neigt zu Unreinheiten und vergrößerten Poren.

• **Mischhaut:**

- Fettige T-Zone, aber trockene Wangen.
- Poren sind in der T-Zone größer, auf den Wangen kleiner.

• **Normale Haut:**

- Fühlt sich weder fettig noch trocken an, sondern gut ausgeglichen.
 - Keine sichtbaren Poren oder Probleme.

• **Empfindliche Haut:**

- Rötet sich schnell oder reagiert auf Produkte.
 - Neigt zu Irritationen oder Juckreiz.

Hautkrankheiten und ihre inneren Ursachen

Unsere Haut ist mehr als nur eine äußere Hülle –
sie spiegelt unseren inneren Zustand wider.

Emotionale Belastungen, Stress, hormonelle Ungleichgewichte und ungelöste Konflikte können Hautprobleme auslösen oder verschlimmern. **In der Psychosomatik wird die Haut als „Kontaktorgan“ betrachtet:** Sie grenzt uns von der Außenwelt ab, zeigt aber auch, wie wir mit uns selbst und unserer Umwelt in Verbindung stehen.

Hier schauen wir uns sechs häufige Hautkrankheiten an, ihre möglichen inneren Ursachen und wie eine hautidentische Pflege unterstützen kann und warum Naturkosmetik nicht immer die beste Wahl ist

!!Diese Marke benutze ich selbst und empfehle sie sehr gerne!!

DERMAVIDUALS

Dermaviduals ist eine Hautpflegemarke, die sich auf die Erhaltung und Wiederherstellung der natürlichen Hautschutzbarriere spezialisiert hat.

Die Produkte basieren auf den Prinzipien der Korneotherapie, einer Wissenschaft, die Dermatologie und Kosmetik verbindet, um Hautprobleme gezielt zu behandeln.



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

1. Rosazea

Innere Ursachen

- Unterdrückte Wut, die „hochkocht“ (die Haut rötet sich oft schubweise)
 - Schwierigkeit, sich abzugrenzen oder für sich selbst einzustehen
- Chronischer Stress und emotionale Anspannung

Empfohlene Pflege

- Hautidentische Pflege mit hautähnlichen Lipiden (z. B. Ceramide, Squalan) zur Stärkung der Barriere
 - Milch- oder Enzymreiniger statt aggressive Tenside
 - Beruhigende Wirkstoffe wie Niacinamid, Panthenol oder grüner Tee
- Vermeiden von reizenden Stoffen wie Alkohol, ätherische Öle und Menthol



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

2. Neurodermitis (Atopische Dermatitis)

Innere Ursachen

- Starker Stress, emotionale Überforderung
- Konflikt zwischen Nähe und Distanz (oft in der Kindheit verwurzelt)
- Empfindlichkeit gegenüber äußeren Einflüssen

Empfohlene Pflege

- Lipidreiche Pflege mit Ceramiden und Fettsäuren zum Aufbau der Hautbarriere
 - Urea (in niedriger Dosierung), Glycerin oder Hyaluron zur Feuchtigkeitsbindung
- Keine ätherischen Öle oder Duftstoffe, da diese Reizungen fördern können
- Sanfte Reinigungsmittel, um die Haut nicht weiter auszutrocknen



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

3. Akne

Innere Ursachen

- Selbstwertprobleme, unterdrückte Wut oder Stress
- Hormonelle Dysbalancen, oft verstärkt durch emotionale Belastung
- Unverarbeitete Konflikte, die „aus der Haut herausbrechen“

Empfohlene Pflege

- Milde, entzündungshemmende Reinigung (z. B. milde BHA-Peelings)
 - Niacinamid zur Talgregulierung
 - Azelainsäure oder Grüntee-Extrakt gegen Entzündungen
- Vermeiden von aggressiven Produkten wie hochdosierte Fruchtsäuren oder austrocknende Toner



4. Schuppenflechte (Psoriasis)

Innere Ursachen

- Ständiger innerer Druck, Perfektionismus
- Emotionale Abgrenzungsprobleme („Schutzpanzer der Haut“)
- Stress und Belastungssituationen, die Schübe auslösen können

Empfohlene Pflege

- Lipidreiche Pflege mit Sheabutter oder Ceramiden, um die Barriere zu schützen
- Urea oder Milchsäure in niedriger Dosierung, um die Schuppung zu regulieren
- Antientzündliche Wirkstoffe wie Zink, Panthenol oder Süßholzwurzelextrakt
- Vermeiden von reizenden Inhaltsstoffen wie Alkohol oder Parfüm



5. Ekzeme

Innere Ursachen

- Unverarbeitete Emotionen und Stress
- Kontaktprobleme oder ungelöste Konflikte
- Überlastung des Immunsystems (oft durch äußere oder innere Reize)

Empfohlene Pflege

- Stärkung der Hautbarriere mit hautähnlichen Lipiden (z. B. Ceramide, Squalan, Phospholipide)
 - Beruhigende Inhaltsstoffe wie Bisabolol, Panthenol oder Haferextrakt
- Wenig Inhaltsstoffe, keine reizenden Zusätze oder Duftstoffe
- Vermeiden von stark entfettenden Reinigern



6. Urtikaria (Nesselsucht)

Innere Ursachen

- Plötzliche Stressreaktionen oder unterdrückte Emotionen
- Überreaktion des Immunsystems, oft durch psychische Belastung verstärkt
- Schwierigkeiten, mit Veränderungen umzugehen

Empfohlene Pflege

- Minimalistische Pflege mit wenigen, beruhigenden Inhaltsstoffen
- Kühlende Gele mit Aloe Vera oder Thermalwasser
 - Verzicht auf reizende Stoffe, insbesondere ätherische Öle oder Alkohol
 - Einfache, fettarme Pflegeprodukte ohne Emulgatoren, die das Immunsystem nicht zusätzlich fordern



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Warum Naturkosmetik nicht immer die beste Wahl ist

Viele glauben, dass Naturkosmetik grundsätzlich besser für die Haut ist – aber das stimmt nicht immer. Gerade bei empfindlicher oder gestörter Hautbarriere (z. B. bei Rosazea, Neurodermitis oder Ekzemen) kann Naturkosmetik problematisch sein.

Gründe, warum Naturkosmetik nicht immer ideal ist:

1. Hohe Allergiegefahr:

- Ätherische Öle (z. B. Teebaumöl, Lavendel) enthalten Duftstoffe, die Allergien auslösen können.
- Naturkosmetik setzt oft auf Pflanzenextrakte, die nicht jeder verträgt.

2. Oft keine hautidentischen Lipide:

- Haut braucht Ceramide, Cholesterin und freie Fettsäuren – viele Naturkosmetikprodukte setzen stattdessen auf Pflanzenöle, die nicht immer optimal sind.

3. Häufig irritierende Inhaltsstoffe:

- Alkohol wird oft als Konservierungsmittel eingesetzt und kann die Haut austrocknen.
- Pflanzliche Duftstoffe können die Haut reizen, selbst wenn sie „natürlich“ sind.

4. Nicht immer der beste pH-Wert:

- Die Haut hat einen leicht sauren pH-Wert (ca. 5,5), während manche Naturkosmetikprodukte einen höheren pH-Wert haben und die Hautschutzbarriere stören können.

Wann Naturkosmetik trotzdem sinnvoll sein kann:

- Wenn sie minimalistisch formuliert ist, ohne ätherische Öle und reizende Extrakte.
- Bei gesunder Haut, die nicht besonders empfindlich ist.



Effektive Anti-Aging-Strategien: Von innen und außen

1. Kollagenaufbau von innen

- Kollagenpulver (Typ 1 & 3): Unterstützt die Hautelastizität und Feuchtigkeit.
- Vitamin C: Essenziell für die Kollagensynthese – z. B. in Zitrusfrüchten, Paprika, Brokkoli.
- Aminosäuren (Glycin, Prolin, Lysin): In Knochenbrühe, Eiern und Fisch enthalten.

2. Ernährung für straffe Haut

- Antioxidantienreiche Lebensmittel: Beeren, grünes Gemüse, Kurkuma, dunkle Schokolade.
 - Gesunde Fette: Omega-3-Fettsäuren (Lachs, Chia, Walnüsse) wirken entzündungshemmend.
- Wenig Zucker & raffinierte Kohlenhydrate: Zucker bindet sich an Kollagen (Glykation) und fördert Falten.

3. Hydration & Detox

- Viel Wasser trinken: Unterstützt die Hautfeuchtigkeit und Elastizität.
- Wenig Alkohol, Kaffee & Salz: Entziehen der Haut Wasser und fördern Schwellungen.
- Kräutertees & Zitronenwasser: Fördern die Entgiftung und Hautgesundheit.

4. Mechanische Anti-Aging-Techniken

- Gua Sha & Lymphdrainage-Massagen: Fördern die Durchblutung und den Lymphfluss – für prallere Haut.
- Face Yoga & Gesichtsmuskeltraining: Stärkt die Gesichtsmuskulatur und beugt Erschlaffung vor.
- Mikronadelroller (Dermaroller): Fördert die Kollagenproduktion, wenn richtig angewendet.

5. Schlaf & Regeneration

- Mindestens 7–9 Stunden Schlaf: In der Nacht regeneriert sich die Haut am besten.
- Schlafen auf dem Rücken: Reduziert Faltenbildung durch Kissenabdrücke.
- Silber- oder Seidenkissenbezüge: Weniger Reibung & antibakteriell für die Haut.

6. Sonnenschutz

- SPF 30–50 (muss jeder seine eigene Meinung dazu bilden)
- Antioxidantien in der Hautpflege: Vitamin C & E schützen vor freien Radikalen.
 - Sonnenbrille tragen: Verhindert Krähenfüße durch ständiges Blinzeln.
 - Mittagssonne meiden oder Hut/Cap tragen, Haut langsam an die Sonne gewöhnen.

7. Hautpflege: Weniger, aber wirksam

- Parakresse-Extrakt: wirkt entspannend auf die Gesichtsmuskulatur
- Peptide & Wachstumshormone: Unterstützen die Hauterneuerung.
 - Hyaluronsäure & Glycerin: Binden Feuchtigkeit in der Haut.

