

**Wichtige Telefonnummern:**

24-Stunden-Servicetelefon  
**0180 2 001313**

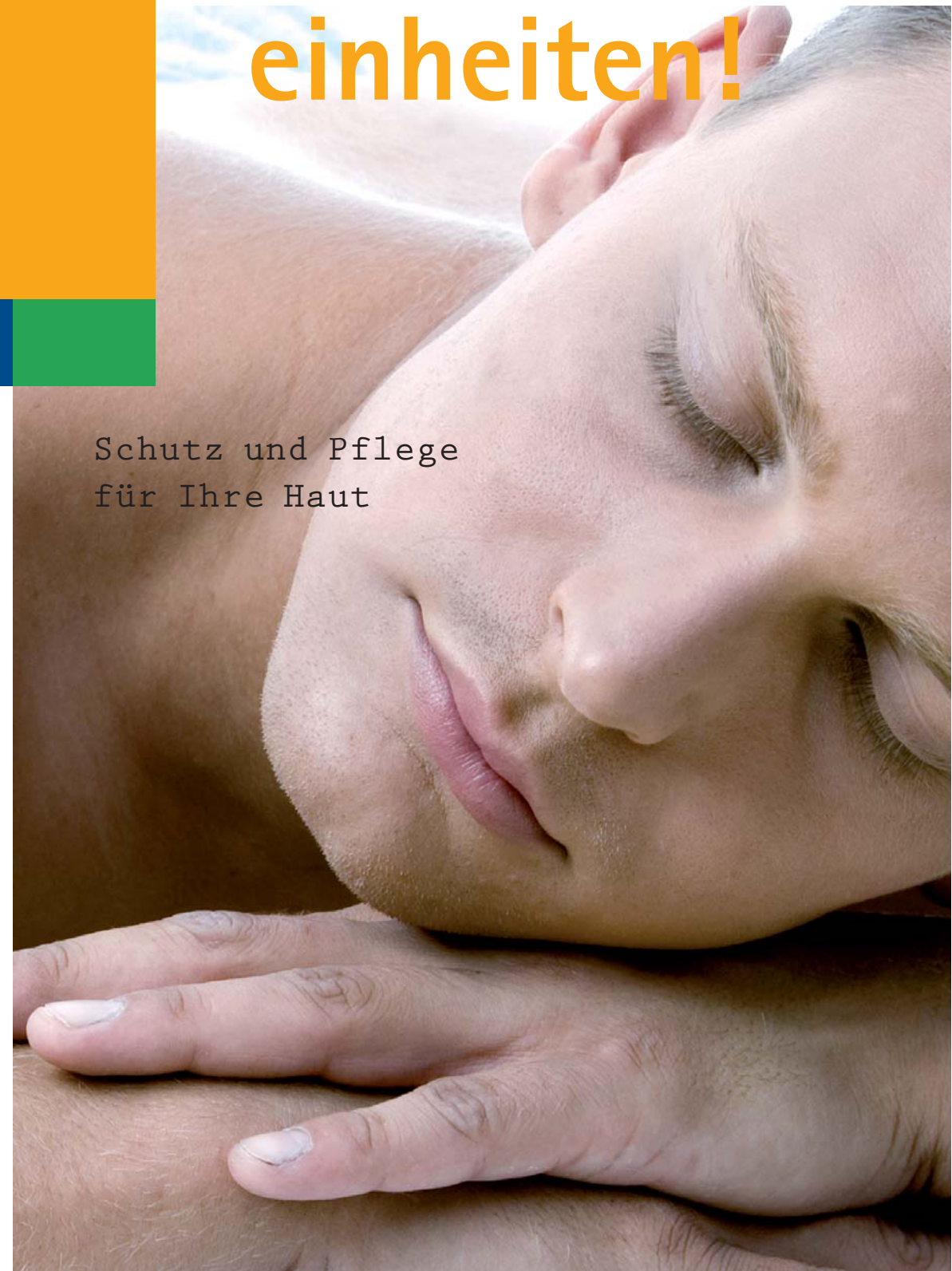
Aktuell 0,06 €/Anruf aus dem deutschen  
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

24-Stunden-Gesundheitstelefon  
**0180 3 808888**

Aktuell 0,09 €/Min. aus dem deutschen  
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

# Streichel einheiten!

Schutz und Pflege  
für Ihre Haut





Die Haut, oft nur als äußere Hülle wahrgenommen, ist ein wichtiges Organ. Sie unterstützt durch die Hautatmung den Austausch von Atemgasen, sie empfängt Sinneseindrücke, sie ist ein wichtiger Faktor unserer Sinnlichkeit, sie schützt – und sie verdient dafür ihrerseits Aufmerksamkeit, Schutz und Pflege! Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen Hinweise, was Sie für Ihre Haut tun können.

Ganz wichtig ist die Teilnahme an Hautkrebsvorsorgeuntersuchungen. Aufgrund unseres hohen Sonnenkonsums – gebräunte Haut gilt als Ausweis von Gesundheit und Lebensfreude – hat die Zahl von Hautkrebskrankungen in den letzten 20 Jahren stark zugenommen. Versicherte der pronova BKK haben deshalb ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre Anspruch auf ein kostenloses Hautscreening. Die Untersuchung wird über Ihre Versicherungskarte abgerechnet, die Praxisgebühr fällt nicht an. Die Erstuntersuchung können Sie bei Hautärzten sowie Allgemeinmedizinerinnen, Internisten und Hausärzten vornehmen lassen. Voraussetzung für die Kostenübernahme ist eine entsprechende Fortbildung des untersuchenden Arztes bzw. der Ärztin. Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall vorher, ob diese Voraussetzung gegeben ist. Die Untersuchung beinhaltet eine gezielte Anamnese, eine visuelle Ganzkörperinspektion der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes sowie eine individuelle Beratung.

Und nun: Lassen Sie sich die Lektüre unter die Haut gehen!  
Ihre

**pronova** BKK  
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Meine Haut, meine Seele, meine Sinne

4

Achtung, Sonne!

6

Hautpflege von innen

8

Pflege und Schutz von außen

10

Natürliche Hautpflege leicht gemacht

12

# Meine Haut, meine Seele, meine Sinne

Man verliebt sich mit Haut und Haaren. Manchmal möchte man aus der Haut fahren. Oder man fühlt sich überhaupt nicht wohl in seiner Haut, reagiert dünnhäutig oder ist im Gegenteil dickfellig. Manchmal wird man auch bleich - wer eine ungute Nachricht erhält, dessen Haut wirkt mitunter weiß wie eine gekalkte Wand. Und dann ist da noch die Sache mit dem Erröten - vieles, was sich in unserer Seele abspielt, wird an unserer Haut sichtbar.

## Kratzen und Jucken

Manche Menschen entwickeln bei sozialem Stress, der beispielsweise durch unangenehme Begegnungen oder zwischenmenschliche Probleme hervorgerufen wird, einen starken Juckreiz. Es ist so, als würden sie allergisch auf die betreffende Person reagieren, viele Kontaktallergien machen sich bekanntlich ebenfalls durch Hautsymptome bemerkbar. In keinem Fall sollten Sie versuchen, den Juckreiz durch Kratzen zu beseitigen. Kratzen verschlimmert den Juckreiz nur und kann - wenn die Haut beschädigt wird - Folgeleiden verursachen. Versuchen Sie diesen Stressjuckreiz anderweitig zu beherrschen, etwa durch Autosuggestion: Wenn Ihnen jemand unangenehm ist und sie den ersten Juckreiz spüren, stellen Sie sich einfach vor, dass Sie ein Adler sind, Ihre Schwingen ausbreiten und weit „über den Dingen schweben“. Der Juckreizauslöser ist aus der Höhe betrachtet plötzlich sehr klein und unwichtig. So geben Sie einem Menschen, der Ihnen unangenehm ist, keine Macht über Ihre Haut und Ihr Wohlbefinden!

## Berührung ist Heilung

In einem Quadratcentimeter Haut befinden sich 5.000 Sinneszellen und vier Meter Nervenbahnen - unsere Haut ist also ein hochempfindliches Wahrnehmungsorgan. Über die Nervenbahnen steht die Haut in unmittelbarem Kontakt zur Schaltzentrale im Gehirn. Auf der Haut empfangene Schmerz- oder Temperaturreize werden ebenso weitergeleitet wie sanfte Berührungsreize durch Hände oder auch das Streicheln einer Sommerbrise. Die Reaktion des Gehirns erfolgt unmittelbar. Im Fall sanfter Berührung breitet sich Wohlgefühl im ganzen Körper aus. Diese Abläufe können Sie sich ganz gezielt zunutze machen, um Ihre Stimmung zu verbessern! Wie eng Haut und seelische Ausgeglichenheit miteinander verbunden sind, merken Sie, wenn Sie angespannt sind - und zur Entspannung die Haut beispielsweise Ihres Unterarms sanft streicheln. So werden Nervenzellen stimuliert. Ihr Gehirn weiß jetzt: „Es ist alles in Ordnung, reg dich nicht auf!“ Die Berührung führt also ganz unmittelbar dazu, dass Sie entkrampfen und entspannen. Natürlich können Sie zur Intensivierung des Effekts auch Ihren Partner mit einbeziehen - oder die Hautmassage mit Körperölen ausführen.

## Der rote Kopf

Von nicht zu unterschätzender Bedeutung für die Lebensqualität Betroffener ist das Erröten. Es geschieht scheinbar unwillkürlich und zunächst meist in Situationen, die man als unangenehm empfindet, die einem peinlich sind. Irgendwann verselbstständigt sich das Erröten - Betroffene werden rot auch ohne erkennbaren peinlichen Anlass - bzw. das drohende Rotwerden selbst ist in der Vorwegnahme bereits dieser peinliche Anlass. Oft reicht es, wenn jemand einen anspricht oder man sich selbst vor anderen Menschen äußern soll. So entsteht die Angst vor dem Erröten, die Erythrophobie - Rotwerden ist also eigentlich kein Hautproblem, sondern ein psychisches Problem. Das beste Mittel gegen diese Angst: Stehen Sie zu ihr. Verbergen Sie Ihr Rotwerden nicht! Die meisten Betroffenen senken den Kopf, wenden ihn ab, damit die anderen die Röte nicht bemerken. Das misslingt zwangsläufig. Wenn Sie hingegen die Röte ein paar Mal ausgehalten und sich nicht abgewendet haben, verschwindet irgendwann die Angst vor dem Erröten. Und mit ihr nicht selten auch die Neigung zum Rotwerden selbst.



# Achtung, Sonne!

Die in Deutschland am stärksten verbreiteten Hauttypen nach Fitzpatrick

Eine sonnegebräunte Haut gilt als schön und sexy. Dermatologen sehen in gebräunter Haut eher eine Vorstufe zum Hautkrebs, von dem auch in Deutschland immer mehr junge Menschen betroffen sind. Deshalb sind Sonnenstudios inzwischen für Menschen unter 18 verboten. Das Sonnenbaden unter freiem Himmel indes kann man nicht gesetzlich regulieren. Hier hilft nur die Vernunft. Der amerikanische Dermatologe Thomas Fitzpatrick entwickelte 1975 die heute gültige Klassifikation nach Hauttypen. Grundsätzlich gilt: Je heller der Hauttyp, desto gefährdeter ist er. Haar- und Augenfarbe können bei der Typklassifizierung lediglich Indizien sein (entscheidend ist der Eumelanin-Anteil in der Haut, den kann aber nur Ihre Hautärztin oder Ihr Hautarzt bestimmen) – Indizien allerdings, die Sie ernst nehmen sollten. Bei der Angabe der Hautfarbe ist die Farbe der unbestrahlten Haut bei Tageslicht entscheidend.

## Typ 1 (Keltischer Typ) Verbreitung im deutschen Sprachraum: ca. 2 %

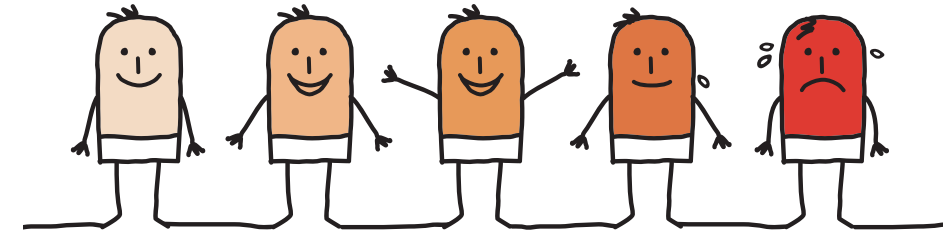
**Charakteristik:** Sehr helle Hautfarbe, rötliches oder hellblondes Haar, blaue, grüne oder hellgraue Augen, Sommersprossen, sehr helle Brustwarzen, wird nicht braun, sondern bekommt Sommersprossen, sehr häufig Sonnenbrand; Eigenschutzzeit unter 10 Minuten

**Empfehlungen:** Schatten vorziehen, besonders über Mittag; Hut mit Nackenschutz, Arme und Oberkörper geeignet bekleiden; Sonnenbrille mit UV Schutz; Nase, Ohren und Lippen besonders schützen; Lichtschutzfaktor: UV-Index 3-4: 15; UV-Index 9+: 25-35

## Typ 2 (Nordischer Typ) Verbreitung im deutschen Sprachraum: ca. 12 %

**Charakteristik:** Helle Hautfarbe, blonde oder hellbraune Haare, blaue, graue oder grüne Augen, oft Sommersprossen, mäßig pigmentierte Brustwarzen, langsame, minimale Bräunung, häufig Sonnenbrand; Eigenschutzzeit max. 20 Minuten

**Empfehlungen:** wie Typ 1; Lichtschutzfaktor: UV-Index 3-4: 10-15; UV-Index 9+: 20-25



## Typ 3 (Mischtyp) Verbreitung im deutschen Sprachraum: ca. 78 %

**Charakteristik:** Mittlere Hautfarbe, dunkelbraunes oder hellbraunes, manchmal auch blondes oder schwarzes Haar, braune (tw. auch blaue, grüne oder graue) Augen, kaum Sommersprossen, mäßig braune Brustwarzen, langsame, aber fortschreitende Bräunung bis hellbraun, manchmal Sonnenbrand; Eigenschutzzeit max. 30 Minuten

**Empfehlungen:** Sonne über Mittag meiden, Kopfbedeckung und Sonnenbrille, Lippen und Nacken besonders schützen; Lichtschutzfaktor: UV-Index 3-4: 10-15, UV-Index 9+: 15-20

## Typ 4 (Mediterraner Typ) Verbreitung im deutschen Sprachraum: ca. 8 %

**Charakteristik:** Bräunliche oder olivfarbene Haut auch in ungebräuntem Zustand, braune Augen, braunes oder schwarzes Haar, keine Sommersprossen, dunkle Brustwarzen, schnelle Bräunung bis mittelbraun, selten Sonnenbrand; Eigenschutzzeit mehr als 30 Minuten

**Empfehlungen:** Kopfbedeckung und Sonnenbrille, in den Bergen und am Meer Nase, Lippen und Nacken besonders schützen; Lichtschutzfaktor: UV-Index 3-4: 10, UV-Index 9+: 15

Vorbeugung gegen Hautkrebs: Genauso wichtig wie die regelmäßige Kontrolle der Haut ist natürlich ein ausreichender Sonnenschutz – achten Sie bitte besonders darauf, Kleinkinder niemals der direkten Sonne auszusetzen, Sonnencremes mit einem Lichtschutzfaktor im UV-A- und UV-B-Bereich sowie Kleidungsstücke mit UV-Schutz zu nutzen. Und bedenken Sie immer, dass die Sonne auch im Frühjahr, Herbst und Winter eine enorme Strahlkraft hat, die durch Wasser-, Sand- und Schneeflächen noch verstärkt wird.

# Hautpflege von **innen**

## Ernährung als Faktor der Hautgesundheit

Schöne und gesunde Haut bedarf der inneren und äußeren Pflege! Als größtes Organ erfüllt die Haut vielfältige Aufgaben etwa beim Schutz vor Krankheiten, beim Temperaturengleich oder bei der Sinnenswahrnehmung. Außerdem muss sie sich regelmäßig erneuern. Der richtige Mix aus Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen zusammen mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ernährt und stärkt die Haut dafür von innen.



### Trinken – ein absolutes Muss

1,5 bis 2 Liter täglich sollten es schon sein, und zwar vorzugsweise Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees oder Saftchorlen mit eher niedrigem Saftanteil. Wasser fördert die Durchblutung und Versorgung der Haut. Trockene und faltige Haut kann ein Indikator für eine zu geringe Wasserzufuhr sein. Schwarz- und Grüntee oder Kaffee sind Genussmittel, die nur in kleineren Mengen getrunken werden sollten. Das Genussgift Alkohol erweitert die Blutgefäße, dadurch verlängert sich die Blutungszeit nach kleinen Hautverletzungen, außerdem können sich kleine, an Spinnen erinnernde Blutgefäße an der Hautoberfläche bilden.

### Mineralstoffe – Stärkung von innen für außen

Ein Mangel an Kalzium lässt die Nägel brüchig und die Haut schuppig werden. Kalium regelt den Wasserhaushalt der Zellen und Magnesium ist für viele Stoffwechselforgänge verantwortlich. Außerdem wirkt es kleinen Hautfältchen entgegen.

### Spurenelemente – kleine Menge, große Wirkung

Eisenmangel ist oft schon an sehr blasser Haut erkennbar. Eisen ist für den Sauerstofftransport und die Versorgung der Zellen unerlässlich. Zink fördert die Wundheilung. Kieselsäure (Siliziumdioxid) ist besonders wichtig für Haut, Haare und Nägel. Bei ausreichender Zufuhr von Kieselsäure kann die Haut leichter Feuchtigkeit speichern, sie wird straff und elastisch, Haare und Nägel werden nicht trocken und brüchig.

### Vitamine für Haut und Haar

Vitamin A und seine Vorstufe, das Beta-Carotin, regenerieren die Haut und schützen sie vor Sonneneinstrahlung und vorzeitiger Alterung. Vitamin E stärkt das Bindegewebe und hält die Haut elastisch. Es verbessert die Wundheilung und schützt vor Altersflecken. Vitamin C schützt vor dem Angriff von freien Radikalen und stimuliert das Haarwachstum. Biotin stärkt Haut, Haare und Nägel gleichermaßen. Fleckig gerötete, rissige oder raue Haut und stumpf aussehende Haare können auf einem Mangel an Pantothensäure oder Niacin beruhen. Eine ausreichende Zufuhr der Vitamine B2, B6 und B12 verhindert aufgesprungene Lippen, rissige Mundwinkel und eine schuppige Haut.

Aufs Rauchen sollte auch der Haut zuliebe verzichtet werden: Rauchen lässt die Haut fahl und grau aussehen und sie deutlich schneller altern!

### Ernährung kurzgefasst

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten, wenig Fleisch und regelmäßigen Fischmahlzeiten liefert alle nötigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Außerdem schützen auch die sekundären Pflanzenstoffe, die die Pflanzen zu ihrem eigenen Schutz produzieren, unsere Haut. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist nicht zu empfehlen, weil diese nur isolierte Stoffe bieten und es auch zu einer überhöhten Vitaminszufuhr kommen kann. Für das so wichtige Spurenelement Eisen gilt, dass tierisches Eisen besser verwertet wird als pflanzliches, generell aber die Eisenaufnahme in Verbindung mit Vitamin C verbessert wird.

Kosmetik und Kleidung:

# Pflege und Schutz von außen



Seidig glatt und schön soll die Haut sein - das versprechen zahlreiche Pflegeprodukte. Doch es ist sehr fraglich, ob damit auch ein Mehr an Hautgesundheit verbunden ist.

Häufig lösen beispielsweise verschiedene Inhaltsstoffe von Kosmetika Allergien aus. Wer schon Erfahrungen mit Allergien hat, sollte unbedingt die Liste der Inhaltsstoffe sorgfältig studieren. Wer unsicher hinsichtlich der Verträglichkeit eines bestimmten Produktes ist, macht zunächst einen kleinen Test, indem er etwas Creme in der Armbeuge aufträgt. Hier ist die Haut besonders empfindlich, schon nach einiger Zeit hat man Gewissheit hinsichtlich der Verträglichkeit. Übrigens kann auch Naturkosmetik auf pflanzlicher Basis von empfindlichen Personen schlecht vertragen werden. In anderen Fällen sind Farb- und Hilfsstoffe in Kleidung die Übeltäter. Gerade Kleidungsstücke, die unmittelbar auf der Haut getragen werden, sollte man unbedingt vor dem ersten Tragen waschen.

Inhalts-, Farb- und Hilfsstoffe mit unerwünschten Nebenwirkungen

**Parabene:** Diese Stoffe werden häufig in Kosmetika als Konservierungsmittel eingesetzt. Sie gelangen über die Haut in den Körper, wo sie mit dem Blut in alle Organe verteilt werden. Sie stehen außerdem im Verdacht, krebserregend zu sein.

**Emulgatoren:** Sie verbinden die Wasser- und Fettphase der Kosmetika zu einer homogenen Masse. Sie werden aber auch in der Haut gespeichert, emulgieren dort hauteigene Fette mit Wasser und fördern die Austrocknung der Haut.

**Duftstoffe:** Kosmetik soll nicht nur ein gutes Hautgefühl erzeugen, sondern auch einen angenehmen Duft haben. Dazu werden synthetische, naturidentische und natürliche Duftstoffe eingesetzt. Gerade Heuschnupfengeplagte und Lebensmittelallergiker reagieren häufig allergisch auf natürliche Duftstoffe. Empfindliche Personen sollten nach Kosmetik Ausschau halten, die komplett ohne Duftstoffe auskommt.

**Silikone:** Sie haben selbst keine pflegenden Eigenschaften, sondern legen sich wie ein Film auf Haut und Haar. Dadurch erscheint die Haut glatt und faltenfrei, die Haare glänzen und lassen sich leicht kämmen. Bei häufiger Anwendung können Silikone sich allerdings auf der Haut anlagern und so die Sauerstoffregulierung beeinflussen. Juckreiz und Schuppenbildung sind mögliche Folgen. Wer selbst keine Probleme mit silikonhaltigen Shampoos, Spülungen und Cremes hat, sollte bedenken, dass Silikone nicht biologisch abbaubar sind und die Umwelt belasten.

#### Farb- und Hilfsstoffe in Kleidung:

Farb- und Hilfsstoffe kommen zum Einsatz, damit Kleidung gut aussieht und bestimmte Trageeigenschaften mitbringt. Gerade bei eng anliegender Kleidung sind Kontaktallergien möglich. Biozide werden häufig bei der Herstellung von Sportkleidung und Socken eingesetzt, um Geruchsbildung vorzubeugen. Sie können aber auch die natürliche bakterielle Hautbesiedelung stören.

#### Nanotechnik

in Sonnencremes soll einen umfassenden Hautschutz gewährleisten und verhindern, dass die Cremes weiß auf der Haut auftragen. Sogenanntes Nanosilber in Bekleidung wirkt desinfizierend.

#### Zertifizierte Naturkosmetik

verzichtet auf synthetische Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe, ferner auf Paraffine und Silikone. Diese können die Hautporen verschließen und so die Abwehrkräfte der Haut stören. Auch tierische Rohstoffe bleiben außen vor und Tierversuche werden nicht durchgeführt.

# Natürliche Hautpflege leicht gemacht

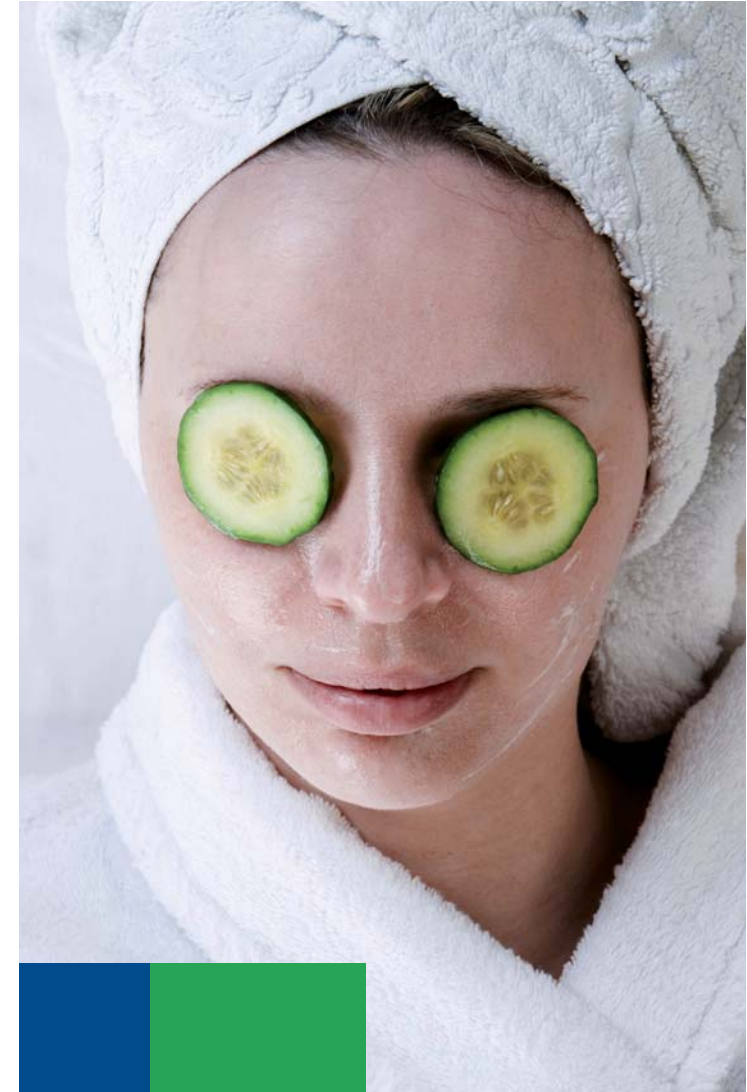
Hautpflege und Hautgesundheit ist nicht nur Frauensache! Auch Männerhaut bedarf der Pflege. Hier ein paar nützliche Hinweise, wie Sie ganz einfach für eine natürliche Hautpflege sorgen können!

## Lavaerde

Hierbei handelt es sich um eine lehmfarbene Wascherde, die im marokkanischen Atlasgebirge schon seit Jahrhunderten abgebaut wird. Der Begriff „Lavaerde“ geht auf das lateinische „lavare“ für waschen zurück und hat mit Lava nichts zu tun. Das für Haut und Haar geeignete sanfte Reinigungsmittel kommt ganz ohne Zusätze aus. Während schäumende Shampoos und Seifen Haut und Haar nicht nur reinigen, sondern häufig auch austrocknen, binden die feinen Partikel der mineralstoffreichen Lavaerde zwar Schmutzpartikel und überschüssiges Fett, entfetten Haut und Haar aber nicht komplett wie herkömmliche Shampoos und Seifen. Die natürliche Schutzschicht von Haut und Haar wird nicht angegriffen. Die Anwendung ist vielleicht zunächst gewöhnungsbedürftig: Die zu Pulver gemahlene Lavaerde wird mit Wasser angerührt und quillt auf. Auf die feuchte Haut verteilen oder in die feuchten Haare einmassieren, kurz einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen. Wer zu Anfang vielleicht den Schaum vermisst, wird nach einiger Zeit von der milden Art der Reinigung überzeugt sein.

## Gesichtsmasken

Die meisten Zutaten für pflegende Gesichtsmasken stammen aus dem Kühlschrank. Eine Gurkenmaske tut besonders großporiger Haut sehr gut. Dafür entweder einfach frische Gurkenscheiben auf das Gesicht auflegen oder eine halbe Gurke pürieren, durch ein Sieb streichen und den Saft mit etwa 3 Esslöffeln Naturjoghurt oder Quark verrühren. Den Brei auftragen, einwirken lassen, bis die Maske antrocknet und mit lauwarmem Wasser abspülen. Reichhaltiges Öl und die Vitamine der Avocado pflegen besonders trockene Haut: Eine Avocado pürieren und mit einem Teelöffel Honig und einem Esslöffel Quark verrühren. Kleine Quarkkompressen erfrischen auch die Augen, dafür mit Stofftaschentüchern und je einem Esslöffel Quark kleine Päckchen herstellen und für etwa 10 Minuten auf die geschlossenen Augen legen. Kompressen mit geriebenen, rohen Kartoffeln helfen geschwellenen Augen nach einem langen Arbeitstag am Bildschirm.



## Badezusätze

Schon Kleopatra soll ja in Milch und Honig gebadet haben. Machen Sie es ihr nach! Die Zutaten für ein mild pflegendes und gleichzeitig entspannendes Bad haben Sie wahrscheinlich schon zu Hause: Zwei Tassen Milch und eine Tasse Honig erwärmen, dann einen Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Badewasser einlassen und die Mischung dazugeben. Auch Buttermilch ist zum Baden geeignet: Man benötigt etwa einen Liter Buttermilch auf eine Tasse flüssigen Honig. Aus je drei Esslöffeln Sahne und Honig lässt sich ebenfalls ein Badezusatz herstellen. Für ein Molkebad etwa einen Liter Molke dem Badewasser zufügen. Diese Badezusätze lassen die Haut nicht austrocknen. Wer ein duftendes Bad bevorzugt, mischt bis zu zehn Tropfen echte ätherische Öle in die selbst hergestellten Badezusätze. Belebend wirken z. B. Zeder, Weißtanne, Orange; ausgleichend sind Vanille oder Rosenholz; entspannend Lavendel oder Kamille; vitalisierend Bergamotte, Lemongrass oder Myrte. Doch Vorsicht: Ätherische Öle können auch Allergien auslösen; sie dürfen außerdem niemals ohne Sahne, Milch, Molke oder Honig ins Wasser gegeben werden, weil sie nicht wasserlöslich sind und in heißem Wasser zu Hautirritationen führen können.

# Körperöle

Als Basisöle für Körper- oder Massageöle dienen kaltgepresste, hochwertige Pflanzenöle. Wichtig ist es, Öle nach dem Duschen immer in die feuchte Haut einzumassieren. Nur so entsteht eine Öl-Wasser-Emulsion, die gut in die Haut einzieht und Feuchtigkeit spendet. Auf trockener Haut angewendet, entzieht das Öl zusätzlich Feuchtigkeit. Das Basisöl kann mit einigen Tropfen verschiedener ätherischer Öle angereichert werden. Vorsicht bei Allergien gegen ätherische Öle! Als Basisöle eignen sich beispielsweise Weizenkeimöl, Mandelöl, Sesamöl und Olivenöl.



**Weizenkeimöl:** Schützt die Haut wegen seines hohen Vitamin E-Gehaltes gegen schädliche Umwelteinflüsse. Hält die Haut elastisch und kann Schwangerschaftsstreifen vorbeugen. Riecht allerdings leicht ranzig, eventuell zu gleichen Teilen mit Mandelöl mischen.

**Mandelöl:** Wird auch bei empfindlicher Haut sehr gut vertragen. Hat einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren, darunter viel Linolsäure. Zieht sehr gut ein und hilft besonders trockener und zu Juckreiz neigender Haut.

**Sesamöl:** Hat einen dezenten, nussigen Duft. Gilt in Indien als das Haut- und Massageöl schlechthin. Sesamöl soll die Entgiftung über die Haut unterstützen. Es dringt sehr gut in die Haut ein, wo es Giftstoffe aufnimmt und die Ausleitung fördert. Es wirkt regenerierend und beugt Hautalterung vor.

**Olivenöl:** Ein hervorragendes Haut- und Haarpflegemittel, da die Zusammensetzung der Fettsäuren in etwa derjenigen des Unterhautfettgewebes entspricht. Vitamin E sorgt für eine gute Elastizität der Haut, außerdem enthält Olivenöl entzündungshemmende Wirkstoffe. Pflegt besonders gut nach dem Sonnenbad. Schützt die Haut vor dem Austrocknen und beugt Faltenbildung vor.

# Hautpflege

bei Insektenstichen, Sonnenbrand und kleinen Verletzungen

**Insektenstiche:** Einige Insekten lassen ihren Stachel beim Stechen zurück, bitte unbedingt vorsichtig entfernen. Auch wenn es schwer fällt: Kratzen an juckenden Stichen ist tabu, denn zum einen erhöht sich der Juckreiz, zum anderen können Keime eindringen und Entzündungen verursachen. Aus der Küche helfen Zwiebel, Kohl, Zitrone und Würfelzucker bei Insektenstichen: Eine frisch aufgeschnittene Zwiebel auf die Einstichstelle drücken oder frische Kohlblätter zerdrücken und den Saft auftragen. Zitronensaft lindert den Juckreiz und ein feuchtes Stück Würfelzucker entzieht das Gift. Ein Tropfen Teebaum- oder Lavendelöl kann zur Desinfektion direkt auf die Einstichstelle aufgebracht werden. Bei allergischen Reaktionen oder zahlreichen Stichen bitte unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

**Sonnenbrand:** Auch bei Einhaltung aller Vorsichtsmaßnahmen kann es mal einen Sonnenbrand geben. Wickel mit Zitronensaft, kaltem schwarzen Tee oder Essig lindern die Schmerzen und beruhigen die Haut. Eine verbrannte Nase einfach mit kalten, feuchten Teebeuteln abdecken. Milchprodukte helfen ebenfalls bei Sonnenbrand: Das Milchfett schützt die Haut auf natürliche Weise, für einen Wickel deshalb auf jeden Fall Vollmilch verwenden. Naturjoghurt kann direkt auf die betroffenen Hautpartien aufgebracht werden, aber bitte vorsichtig abspülen, bevor er antrocknet. Auch frische Gurken- und Kartoffelscheiben oder Salatblätter kühlen und beruhigen die Haut. Bei starken Schmerzen, Kopfschmerzen, Fieber oder Bildung von Brandblasen ist der Gang in die Arztpraxis unerlässlich!

**Kleine Verletzungen:** Eine kleine Unvorsichtigkeit und schon ist es passiert: ein kleiner Schnitt, eine Schürfwunde oder ein leichte Verbrennung. Auch dafür hat der normale Haushalt so manches Mittel parat. Zunächst aber sollte die Wunde unter fließend kaltem Wasser gereinigt werden. Kohl fördert die Wundheilung: Kohlblätter mit einem Nudelholz walzen, bis der Saft austritt, dann auf die Wunde legen und fixieren. Kleine Wunden können auch mit Honig abgedeckt werden, dieser darf allerdings nicht wärmebehandelt sein. Honig enthält natürliche antibiotisch wirkende Stoffe und sorgt für einen guten Wundverschluss. Ein bis drei Tropfen reines Lavendel-, Teebaum- oder Manukaöl können direkt auf kleine Schnittwunden und Hautabschürfungen aufgetragen werden, sie wirken entzündungshemmend. Lavendel hilft auch bei leichten Verbrennungen und Verbrühungen.