

Hautpflege mit natürlichen Inhaltsstoffen

Basische Balance



Das Peelingpulver wird mit einem Maskenaktivator pH 7,3 angerührt. Inhaltsstoffe wie Kieselerde, Eichenrinde, Salbei, Ginseng, Aloe vera und Blasentang tragen zu einem tiefen Reinheitsgefühl bei



Spiegelt ein saurer pH-Wert von 5,5 an der Hautoberfläche das physiologische Optimum wieder oder nicht? Darüber lässt sich trefflich streiten. Für die kosmetische Arbeit ergibt sich daraus aber die praktische Frage: Wie gehen wir an dieser von überwiegend gutartigen Mikroorganismen bevölkerten Grenzschicht vor, um eine optimale Reinigung und Pflege zu erzielen?

Darauf hat die moderne basische Pflege eine Antwort gefunden, denn sie puffert den oberflächlichen sauren Film vorübergehend ab. So unterstützt sie zum einen die Ausscheidungsfunktion der Haut. Zum anderen bahnt sie nährenden und pflegenden Substanzen auf sanfte Weise einen Weg zu den Hautzellen. Mit einem pH-Wert von etwa 7,3 bewegt sich die basische Pflege dabei im Bereich des Säure-Basen-Gleichgewichts, das der gesunde Körper im Blut, in der Lympflüssigkeit und im Zellinneren aufrechterhält. Dehydratation und Degeneration der Haut sind die wesentlichen Prozesse, an de-

nen sich Hautalterung ablesen lässt. Darum sind sie die Ansatzpunkte basischer Hautpflege: Sie kann diese Prozesse zwar nicht zu stoppen, aber verlangsamen, indem sie der Haut wichtige Aufbaustoffe zuführt. Ziel ist, einen aktiven Hautstoffwechsel zu unterstützen, der zu besserer Feuchtigkeitsspeicherung und größerer Regenerationsfähigkeit führt. Um dieses Ziel kontinuierlich verfolgen zu können, umfasst die basische Pflege sowohl Präparate für die Behandlung im Institut als auch Produkte für die tägliche Anwendung zu Hause. An Stoffwechselprodukten mit saurer Reaktion herrscht im menschlichen Kör-

per wahrlich kein Mangel. Der Überschuss muss ausgeschieden werden, damit das Säure-Basen-Gleichgewicht auf Dauer erhalten bleibt. Ein Teil dieser Ausscheidung erfolgt über die Haut, woraus sich der niedrige pH-Wert an ihrer Oberfläche erklärt. Doch naturgemäß erschöpft sich die Fähigkeit der Zellen, saure Stoffwechselprodukte auszuscheiden, mit zunehmender „Versauerung“ des Milieus. Es kommt zur Überlastung. Pflegeprodukte, die in ihrer Zusammensetzung und Reaktion dem nicht entgegenwirken, verstärken den Effekt noch. Deshalb sind jetzt Basen gefragt: Das Konzept der basischen Pflege kann hier helfen, ein gepflegtes Hautbild zu erhalten bzw. wiederzuerlangen.

Gründliche Reinigung

Der erste Schritt zur gepflegten Haut ist die regelmäßige Reinigung. Täglich anzuwendende Produkte sollten deshalb besonders hautverträglich – und daher unter anderem frei von Alkohol – sein



▲ Um die Wirkung zu steigern, kann eine in basischer Tränkeflüssigkeit durchfeuchtete Vliesmaske angewendet werden

◀ Intensive Reinigung mit Moor-Seifenschaum, ohne die Haut auszutrocknen

und sowohl eine hydro- als auch eine lipophile Phase enthalten. Denn vor jeder Pflegemaßnahme gilt es, Talg, Schminke, Salze und andere Verunreinigungen gründlich zu entfernen. Von Zeit zu Zeit sollte die tägliche Reinigung durch eine intensive Reinigung mit Tiefenwirkung ergänzt werden. Wirksam sind beispielsweise Peelings mit pflanzlichen Bestandteilen und Kieselerde. Dank der basischen Wirkung und Wasserbindung öffnet die Kieselerde die Hautporen, gleichzeitig werden abgestoßene Hornzellen und andere Partikel entfernt.

Gesunde Hautflora

Häufig wird an der basischen Pflege kritisiert, sie lasse den für die Immunabwehr wichtigen „Säureschutzmantel“ der Haut außer Acht. Dazu trockne sie die Haut auch noch aus. Dabei wird übersehen, dass basische Pflege von heute keineswegs mit der stark alkalischen Seife aus Großmutterns Zeiten zu verwechseln ist. Weil moderne Produkte mit leicht basischer Reaktion die Poren öffnen, die Ausleitung unterstützen und somit auch die Rückfettung fördern, nimmt die Hautflora keinen Schaden. Und nach einem intensiven Peeling ist – wie auch bei anderen Pflegekonzepten – eine angemessene Anschlusspflege vorgesehen.

darüber, ob der sehr niedrige pH-Wert von 5,5 ein Ausdruck von Gesundheit oder aber eine negative Begleiterscheinung eines Lebens- und Ernährungsstils ist, der zur Übersäuerung des Organismus führen kann.

Begleitend bei Intensivkuren

Das heißt nicht – um an dieser Stelle gleich ein weiteres Missverständnis auszuräumen –, basische Pflege hätte einen Einfluss auf das Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Körper: Wer abends eine basische Nachtcreme aufträgt, fühlt sich am nächsten Morgen deshalb nicht gleich wie neu geboren. Wohl aber kann die basische Pflege der Haut helfen, ihre Funktion und ihr Aussehen trotz einer Übersäuerung im Organismus besser zu erhalten.

Darüber hinaus ist die basische Pflege eine geeignete Ergänzung zu Intensivkuren, die beispielsweise mit basischen Bädern eine verstärkte Ausleitung von Schadstoffen über die Schweiß- und Talgdrüsen der Haut zum Ziel haben. Solche Bäder oder auch Wickelanwendungen dürfen gut und gerne einen pH-Wert von 8,5 aufweisen. In Verbindung mit basenüberschüssiger Ernährung (mehr dazu lesen Sie im Artikel auf Seite 36) können Behandlungskonzepte

dieser Art den Körperstoffwechsel wieder in Balance bringen.

Natürliche Inhaltsstoffe

Eine zeitgemäße, hautfreundliche basische Pflege sollte auf Rezepturen basieren, die möglichst natürliche mineralische und pflanzliche Inhaltsstoffe beinhalten. Ohne Abstriche verzichten sind synthetische Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe, Paraffine und Parabene, tierische sowie genmanipulierte Substanzen. Ebenso tragen komedogene Bestandteile wohl kaum zu dem Ziel bei, den Stoffwechsel der Haut zu unterstützen.

Wichtige Zutaten hingegen sind Kieselerde als Siliziumlieferant, reichhaltige pflanzliche Öle wie etwa aus Amaranth und Olive sowie bewährte pflanzliche Wirkstoffe, die die Haut wahlweise beleben, beruhigen oder regenerieren. Die Entscheidung für natürliche Rezepturen spielt gerade heute eine Rolle, weil verschiedene Verfahren des Einschleusens zunehmende Verbreitung finden. ■



Sabine Ehrmann | Die Autorin ist Inhaberin der Firma „ReVital 24“ (www.revital24.de), die seit 1999 auf basische Körperpflegeprodukte spezialisiert ist. Die u.a. ausgebildete Kosmetikerin leitet außerdem die ganzheitliche Wellness-Kur „Jentschura's Regenata“ (www.regenata.de)

Fotos: Autorin