

[www.stylesy.de](http://www.stylesy.de)



E-BOOK  
RATGEBER

BEAUTY & KOSMETIK

<b>1</b>	<b>Beauty und Kosmetik: natürlich schön</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Schöne Haut</b> .....	<b>3</b>
2.1	Hauttypen .....	4
2.2	Reinigung und Hautpflege .....	4
2.3	Trockene Haut .....	5
2.4	Unreine Haut .....	6
2.5	Fettige Haut .....	6
2.6	Pickel .....	7
2.7	Hautausschlag .....	7
<b>3</b>	<b>Gesichtspflege</b> .....	<b>8</b>
3.1	Gesichtsreinigung .....	8
3.2	Gesichtsmasken .....	9
3.3	Gesichtscreme .....	10
3.4	Die richtige Kosmetik .....	10
3.5	Gymnastik fürs Gesicht .....	11
<b>4</b>	<b>Schöne Haare</b> .....	<b>11</b>
4.1	Haarpflege .....	12
4.2	Conditioner .....	13
4.3	Haarkur .....	13
4.4	Tönung .....	13
4.5	Haargel .....	14
4.6	Haarverlängerungen/Extensions .....	15
4.7	Juckende Kopfhaut .....	15
<b>5</b>	<b>Schöne Nägel</b> .....	<b>16</b>
5.1	Nagelpflege .....	16
5.2	Nageldesign .....	17
5.3	Künstliche Nägel .....	17
<b>6</b>	<b>Anti Aging</b> .....	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Wellness für Zuhause</b> .....	<b>19</b>
<b>8</b>	<b>Fazit: Gesund leben, Gesund aussehen.</b> .....	<b>19</b>

## 1 Beauty und Kosmetik: natürlich schön

Natürlich schön aussehen mit Beauty, Wellness und Kosmetik liegt heute voll im Trend. Die Wege zur natürlichen Schönheit sind zwar unterschiedlich, das Ziel aber ist stets eine Harmonie an Körper, Geist und Seele. Wie innen so außen, lautet das Motto. Eine ganzheitliche Betrachtungsweise sieht immer den ganzen Menschen mit all seinen Facetten. Jeder ist ein einmaliges Kunstwerk. Beauty und Kosmetikkonzepte sind immer individuell an den Bedürfnissen des Einzelnen ausgerichtet. Der Trend geht hin zu natürlichen Konzepten. Chemische Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe sollen weit möglichst außen vor bleiben. Der Wohlfühlfaktor spielt eine entscheidende Rolle.

Viele Aspekte, wie etwa der jeweilige Hauttyp, sind hierbei zu berücksichtigen. Nicht umsonst lautet ein bekannter Werbeslogan: Natürliche Schönheit kommt von innen. Beauty und Kosmetik bedeuten so viel mehr als nur perfekt Schminken oder eine Cellulitebehandlung. Um sich rundum wohl zu fühlen braucht man das nötige Wissen und das Verständnis für die Zusammenhänge beispielsweise von einer gut aussehenden Haut und der richtigen Ernährung. Schädliche Umwelteinflüsse und die Beratung über ungesunde Lebensweisen gehören ebenso in ein ganzheitliches Konzept von Beauty und Kosmetik.

Rauchen verursacht eine frühzeitige Hautalterung, viele sind sich dessen aber nicht bewusst. Hier muss ein Umdenken stattfinden. Die richtige Schönheitspflege beinhaltet auch Konzepte zum Anti Aging und fördert Sport und Bewegung, um einen Ausgleich im Alltag zu schaffen. Kosmetik ist auch immer wieder eine entspannende Erfahrung und helfen so beim Relaxen und beim Stressabbau. Die natürliche Schönheit kann auch durch die Anwendung entspannender Massagen oder den Gang in die Sauna zur Entfaltung gebracht werden.

## 2 Schöne Haut

Der äußerliche Indikator für Schönheit schlechthin ist gesunde, schöne Haut. Ein erfrischend und gesund aussehender Teint, makellos und frei von Unreinheiten. Jeder wünscht sich das und dieses Ziel einer wirklich schönen Haut ist mit Methoden natürlicher Beauty und Kosmetik auch erreichbar. Natürliche Kosmetik erkennt dabei auch, was die Haut braucht und gleicht Defizite sehr effizient aus. Ein gepflegtes Äußeres fängt stets mit der richtigen Hautpflege an. Dabei ist eine Berücksichtigung des individuellen Hauttyps ebenso wichtig wie das eventuelle Vorliegen von Hautreizungen, Hautunreinheiten oder gar Hautkrankheiten.

Viele natürliche Kosmetika sind hypoallergen und dermatologisch getestet, so dass sie auch bedenkenlos von empfindlichen Personen angewendet werden kann. Für eine anhaltend schöne Haut ist es wichtig, diese regelmäßig aber richtig zu reinigen und zu pflegen. Beauty

und Kosmetik bieten aber auch Maßnahmen zur kurzfristigen Hauterholung und Regeneration an. Am bekanntesten sind in diesem Zusammenhang sicherlich Gesichtsmasken als sehr schnelle Schönmacher. Masken wirken in der Regel sofort und die Haut wird augenscheinlich frischer, glatter und praller. Dabei werden bestehende Fältchen deutlich gemindert, Schwellungen und Rötungen klingen ab. Welche Masken am besten verwendet werden sollten, hängt wiederum vom Hauttyp ab. Auf Standardmasken sollte der schönen Haut zuliebe besser verzichtet werden.

## 2.1 Hauttypen

Einer Anwendung von Beauty und Kosmetik sollte die Bestimmung des Hauttyps unbedingt vorausgehen. Die unsachgemäße Behandlung der Haut könnte sonst gegebenenfalls eher mehr schaden als nutzen. Ist man sich nicht sicher, welcher Hauttyp vorliegt, so sollte die Informationen hierüber im guten Kosmetikinstitut oder beim Dermatologen beschafft werden. Der Hauttyp ist genetisch determiniert und festgelegt. Nach bestimmten Kriterien kann die Einordnung in eine der Hauttypologien meist genau erfolgen. Das Aussehen der Haut hängt stark von der Talgproduktion ab. Umwelteinflüsse und Lebensgewohnheiten spielen auch eine Rolle.

Jede Haut erhält aber auch durch hormonelle und Witterungseinflüsse ihr charakteristisches Aussehen. Natürlich spielen auch Hautalterungsprozesse eine Rolle, die durch die gezielte Anwendung von Kosmetik wunderbar ausgeglichen werden können. Auch Faltenbildung lässt sich so minimieren. In der täglichen Praxis sind vor allem die trockenen und fettigen Hauttypen von Bedeutung. Trockene Haut ist meist sehr zart und feinporig, unter einem Feuchtigkeitsmangel leidend. Der Fachbegriff hierfür lautet Sebestase. Fettige Haut zeigt sich meist grobporig und glänzend, der Fachbegriff für die Erscheinungsformen fettiger Haut wird auch als Seborrhö bezeichnet.

Der normale Hauttyp hingegen ist ausgeglichen weder trocken noch zu feucht. Normale Haut ist deshalb auch von den Pflegeeigenschaften am unkompliziertesten. Der empfindliche Hauttyp ist feinporig und neigt zu Rötungen und Trockenheit. Akne Haut ist leicht an den Papeln und Pusteln erkennbar, Mischhaut schließlich ist durch abwechselnd trockene und fettige Partien gekennzeichnet. Typisch ist eine sogenannte fettige T Zone an Kinn, Nase und Stirn bei gleichzeitigen trockenen Wangenpartien.

## 2.2 Reinigung und Hautpflege

Die einzelnen Hauttypen erfordern auch immer eine auf sie abgestimmte Reinigung und Hautpflege. Fachgerechte Kosmetikanwendungen helfen dabei, die richtige und bedarfsgerechte Pflege zu finden. Der natürliche Säureschutzmantel der Haut ist notwendig, um die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen zu bewahren. Reinigung und Hautpflege sollen den Säureschutzmantel stabilisieren und nicht zerstören. Leider ist jedoch manchmal

das Gegenteil der Fall. Man denke nur an die fatale Wirkung von industriellen Seifen mit ihrer Vielzahl an chemischen Inhaltsstoffen. Genauso ist aber auch zu häufiges und unkontrolliertes Waschen ein Grund für die negative Beeinflussung des Säureschutzes.

Man sollte auch nicht vergessen, dass bestimmte Lebensphasen aufgrund hormoneller Umstellungen einer ganz besonderen Hautpflege bedürfen. Hierzu zählen insbesondere die Pubertät und der Eintritt in die Wechseljahre, besonders bei Frauen. Beauty, Kosmetik und Hautpflege ist aber auch zunehmend in der Männerwelt ein Thema. Männerhaut hat andere Bedürfnisse bei Reinigung und Pflege. Die breite Palette guter Kosmetika bieten die Möglichkeit einer individuellen Zusammenstellung eines Reinigungs- und Pflegeprogrammes. Hierdurch kann die Haut bestens mit Allem versorgt werden, was sie zum Schönsein benötigt.

### 2.3 Trockene Haut

Trockene Haut ist gekennzeichnet durch vermehrte Gespanntheit und Empfindlichkeit oft gepaart mit Juckreiz. Der medizinische Fachbegriff für trockene Haut lautet Xerosis cutis. Trockene Haut hat ein raues, manchmal auch rissiges, gerötetes Erscheinungsbild. Sie neigt oft zu Entzündungen oder Verschuppung. Eine Veranlagung zur Faltenbildung kann durch trockene Haut verstärkt werden. Die Ursachen des trockenen Hauttyps sind mannigfaltig. Sie kann anlagebedingt sein oder es liegt eine Störung in der Feuchtigkeitsregulierung zugrunde. Wenn die Fett- und Feuchtigkeitsregulierung sehr gestört ist, kann es bei entsprechender Veranlagung zum Ausbruch einer Neurodermitis oder anderen Hautekzemen kommen.

Man sollte auch berücksichtigen, dass die Haut allgemein mit zunehmendem Alter die Eigenschaft entwickelt, immer trockener zu werden. Hier ist aufgrund der Alterungsprozesse der Regulationsmechanismus für die Fett- und Feuchtigkeits-speicherung gestört. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von trockener Altershaut. Juckreiz ist auch ein häufiges Begleitsymptom trockener Haut. Übermäßige Pflegemaßnahmen sind bei trockener Haut zu vermeiden. Dennoch ist es selbstverständlich auch bei trockener Haut wichtig, sich zu waschen.

Kurze, kalte Duschen sind ein gutes Pflegeprogramm für trockene Haut, es kann gegebenenfalls auch auf Duschgel verzichtet werden. Äußere Faktoren wie trockene Luft können die Symptome einer trockenen Haut verstärken. Innere Faktoren, wie etwa Mangel an bestimmten B Vitaminen oder Biotin können Hauttrockenheit zur Folge haben. Die Naturheilkunde kennt eine ganze Reihe von Arzneipflanzen, um einer trockenen Haut entgegenzuwirken. Sehr wirksam sind Tinkturen aus Aloe, Ringelblume oder Ackerschachtelhalm.

## 2.4 Unreine Haut

Akne, Pickel und unreine Haut sind nicht nur ein kosmetisches Problem und stellt für die Betroffenen oft auch eine große psychische Belastung dar. Unreine Haut in Form von Pubertätsakne verschwindet oft spontan, der Hautarzt kann gegebenenfalls hervorragende medizinische Salben verordnen. Unreine Haut könnte auch durch die unsachgemäße Anwendung von Kosmetikartikeln entstehen. Man spricht bei derartigen unreinen Hauterscheinungen auch von Kosmetikakne. Auch sie hat eine gute Prognose. Da jede Form von Akne schwere Narben hinterlassen kann, gehört die Behandlung stets in fachkundige Hände. Unreine Haut hat übrigens nichts mit mangelnder Hygiene zu tun, dieses Märchen hält sich bisweilen stur in manchen Köpfen.

Ganz allgemein entsteht unreine Haut dann, wenn die Hautporen verstopft sind und der Fettabfluss nicht mehr gewährleistet ist. In den Poren befindliche Keime und Bakterien können gefährliche Entzündungen auslösen. Eine Verschleppung der Infektion auf andere Körperareale muss vermieden werden. Kosmetische Peelinganwendungen sind hilfreich, um die verstopften Poren wieder zu öffnen. Vom Ausdrücken oder Quetschen der Pickel ist dringend abzuraten. Allgemein sich positiv auswirkende Ratschläge bei unreiner Haut sind eine ausgewogene Ernährung bei weitest gehender Vermeidung fettreicher Nahrungsmittel. Da übermäßiger Alkoholkonsum und Zigarettenrauchen das Entstehen von Hautunreinheiten fördert, sollte auch darauf verzichtet werden.

## 2.5 Fettige Haut

Es werden 2 Arten der fettigen Haut unterschieden. Zum einen die fettige Haut in der öligen Form, auch Seborrhöe oleosa genannt und zum anderen die fettige Haut in ihrer trockenen Form, auch als Seborrhöe sicca bezeichnet. Grundsätzlich sondern die Talgdrüsen bei einer fettigen Haut zu viel Fett ab, dass sich dann wie ein dünner Schmierfilm auf der Hautoberfläche ausbreitet. Die ölige Ausprägung der fettigen Haut ist erkennbar durch grobe, große Hautporen, einer verstärkten Bildung von Mitessern und durch fettiges Haar. Die trockene Ausprägungsform der fettigen Haut ist gekennzeichnet durch Spannungsgefühle, Neigung zu roten Flecken und Fettschuppen. Heute werden als Hauptursache einer fettigen Haut männliche und weibliche Geschlechtshormone verantwortlich gemacht. Diese Hormone sind unter anderem für die Regulation der Talgdrüsenproduktion verantwortlich. Androgene ist der Oberbegriff für männliche, Östrogene für weibliche Geschlechtshormone.

Die Talgdrüsen werden besonders durch Androgene stimuliert. In Lebensphasen mit Hormonschwankungen spielt fettige Haut deshalb eine besondere Rolle. Man denke nur an die Pubertät, die Menstruation oder an die fettige Haut während der Schwangerschaft. Positive Merkmale einer fettigen Haut sind die gesteigerte Elastizität, die Widerstandsfähigkeit und der Wasserreichtum. Ein weiterer Vorteil ist die verzögerte

Neigung zur Hautalterung. Negativ ist allerdings der Fettglanz durch sehr aktive Talgdrüsen und ein vermehrtes Schwitzen.

Menschen mit fettiger Haut sind auch oftmals auffallend blass, verursacht durch eine dicke Hornschicht, die ein Durchschimmern der Durchblutung verhindert. Fettige Haut pflegt man am besten durch gründliche tägliche Hautreinigung mit nicht rückfettenden Seifen oder Syndets. Allgemein sollten die verwendeten Pflegeprodukte eher fettarm sein. Alkoholisches Gesichtswasser kann gegen überschüssiges Fett verwendet werden. Regelmäßiges Peeling verhindert verstopfte Poren und wirkt somit der Entstehung von Mitessern entgegen.

## 2.6 Pickel

Der Kampf gegen Pickel erscheint vielen aussichtslos, dabei muss es keineswegs immer kompliziert sein, effektiv etwa dagegen zu unternehmen. Zu Beginn steht erst mal nur die persönliche Einstellung zu dem Problem. Man muss ja nicht gleich Frieden schließen mit den Pickeln, aber man sollte sich erst einmal so annehmen und akzeptieren, damit die Psyche nicht leidet. Was man sich unbedingt abgewöhnen sollte sind Quetschen, Drücken oder Betasten der befallenen Hautareale. Männer mit Pickelproblemen sollten einen Trockenrasur vorziehen. Hygiene ist ein ganz wichtiges Thema, gerade im Badezimmer, es ist also darauf zu achten, die Handtücher am besten täglich zu wechseln. Wegen des empfindlichen Säureschutzmantels bitte darauf achten, nicht zu oft zu waschen, zweimal am Tag ist völlig ausreichend.

Mehr Waschen bringt nicht weniger Pickel. In Sachen Kosmetikprodukte unbedingt auf Qualität achten und keine billigen Produkte verwenden. Im Kosmetikbereich bedeutet billig sehr oft auch minderwertig. Pickelhaut benötigt jedoch hochwertigste Pflege. Schlimmstenfalls könnten Billigmittel sogar die Haut schädigen. Alkoholhaltige Kosmetika besser nicht benutzen, der Feuchtigkeitsverlust ist einfach zu stark. Was immer man auch gegen Pickel unternimmt, es ist eine Geduldsprobe und man sollte immer auch den Hautarzt in alle Therapiemaßnahmen einbeziehen. Es kann nicht oft genug betont werden, dass es bei Pickeln unbedingt nötig ist, das Rauchen aufzugeben und die Ernährung umzustellen

## 2.7 Hautausschlag

Die Haut ist der Spiegel der Seele. Es ist nicht immer leicht, die wahren Ursachen für einen Hautausschlag herauszufinden. Psychische Ursachen können sich ebenso als Hautausschlag manifestieren wie Krankheiten und Störungen innerer Organe. Hautausschläge können grundsätzlich am ganzen Körper auftreten. Es können einzelne Areale oder die ganze Haut befallen sein. Schmerzen, rötlich-entzündliche Veränderungen und Juckreiz stehen als Symptomatik oftmals im Vordergrund. Es gibt auch erregerbedingten Hautausschlag, ausgelöst durch Bakterien oder Viren.

Vielfach liegen auch Allergien oder Kontaktallergien einem Hautausschlag zugrunde. Therapeuten müssen oft wahre Detektivarbeit leisten um die wahren Ursachen zu ergründen. Dies ist dennoch wichtig, um eine kausale, ursachenbezogene Therapie durchführen zu können. Leider kommt dies in den ärztlichen Praxis oft zu kurz und es wird nur symptomatisch mit Kortisonsalbe behandelt. Speziell bei Kindern sind Hautausschläge häufig das Symptom einer Kinderkrankheit wie Masern oder Röteln. Lebensmittelbedingte Hautausschläge nehmen immer häufiger zu. Man vermutet aufgrund der vielen chemischen Zusatzstoffe ein großes allergisches Potential.

### 3 Gesichtspflege

Das Gesicht zählt zu den empfindlichsten Körperregionen. Die Gesichtspflege mit den richtigen Kosmetikprodukten ist daher besonders wichtig. Eine perfekte Gesichtspflege erfüllt mehrere Funktionen. Zum einen soll sie die Gesichtshaut vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen und vor Austrocknung bewahren, zum anderen die Abwehrkräfte in der Hautbarriere zu stärken und Fehlfunktionen auszugleichen. Wenn diese Ziele durch eine gute Gesichtspflege erreicht sind, werden viele Hautstörungen erst gar nicht in Erscheinung treten. Auch bei der Gesichtspflege kommt es zur Auswahl der richtigen Kosmetikprodukte wieder auf den Hauttyp an.

Es ist für den Verbraucher wichtig, die Inhaltsstoffe der Pflegeprodukte zur Gesichtspflege zu erkennen. Konservierungsmittel oder Parfumstoffe könnten gerade im empfindlichen Gesichtsbereich Allergien auslösen. Erstklassige Gesichtspflegeprodukte basieren auf naturbelassenen Inhaltsstoffen, sie enthalten hautverwandte Inhaltsstoffe, stabilisieren den Säureschutzmantel und führen der Gesichtshaut nur das zu, was sie wirklich braucht. Die individuelle Zusammenstellung der Gesichtspflege erfolgt aufgrund des Ergebnisses einer umfangreichen Hautanalyse beim Fachkosmetiker.

#### 3.1 Gesichtereinigung

Tägliche und gründliche Gesichtereinigung ist ein Muss. Dabei soll sie so gründlich wie möglich und so sanft wie möglich sein. Schäumende Waschcremes eignen sich gut zur Gesichtereinigung fettiger Haut. Weil dieser Hauttyp oftmals durch Mitesser und Pickel belastet ist, sollten Syndets verwendet werden, die auf den pH-Wert der Haut abgestimmt sind. Konventionelle Seife könnte das Pickelproblem noch verstärken. Bei der Gesichtereinigung empfindlicher Haut kommt es sogar auf die Wasserqualität an. Es ist sinnvoll, Thermalwasser aufzusprühen und vorsichtig abzutupfen. Kalkhaltiges Wasser ist nicht geeignet. Reinigungsmilch oder Lotionen sollten frei von Alkohol oder Duftstoffen sein. Ältere, reife Haut hat einen erhöhten Reinigungsbedarf und benötigt ein Extra an Pflege.

Als besonders geeignet haben sich Extrakte aus Nachtkerzenöl, Seidenproteinen oder Soja erwiesen. Bei trockener Haut kommen rückfettende Reinigungsprodukte zum Einsatz, beispielsweise Reinigungsmilch mit Irisextrakten. Es kann mit alkoholfreiem Tonic nachgereinigt werden. Bei der Gesichtsreinigung aufgrund der Entfettung der Haut nicht übertreiben und immer darauf achten abends vor dem Zubettgehen Make-up Reste zu entfernen. Beim Abschminken muss die Gesichtsreinigung besonders behutsam vorgenommen werden. Wer möchte, kann auch ein Gesichtswasser anwenden, dies ist aber nicht zwangsläufig. Es sollte ohne Alkohol sein, danach bitte eine fettreiche Creme, sogenannte Öl-Wasser Emulsion, auftragen um die Feuchtigkeit in der Haut zu erhalten.

### 3.2 Gesichtsmasken

Gesichtsmasken kann man selbst machen, sie sind als Fertigpackung in vielen Ausführungen im Handel erhältlich oder genießt die Profimaske im Kosmetikstudio. Wer seiner Gesichtshaut etwas Gutes tun möchte, sollte sich für eine Gesichtsmaske entscheiden. Ein kleiner Luxus, den sich jeder gönnen sollte, auch die Männer sind hier gefragt. Um nach einem anstrengenden Tag in den Genuss einer Gesichtsmaske zu kommen, reicht schon oft ein Blick in den Kühlschrank. Für eine zarte und geschmeidige Haut eignet sich bestens eine Honigmaske. Einfach ein Eiweiß, einen Teelöffel Honig und etwas Zitronensaft miteinander vermischen und sofort auftragen. Die Maske etwa 20 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmen Wasser abspülen.

Die Gurkenmaske ist der Klassiker unter den Gesichtsmasken. Sie ist besonders bei unreiner oder fettiger Haut zu empfehlen. Sie verschafft der Haut einen Frischekick und müde Gesichtspartien gehören der Vergangenheit an. Einfach eine Salatgurke in dünne Scheiben schneiden und möglichst die gesamte Gesichtshaut damit bedecken. Die Halspartie darf mitbehandelt werden. Alternativ können die Gurken auch püriert werden, dann wird die breiige Masse aufgebracht. Die Bananenmaske eignet sich gut für den empfindlichen Hauttyp. Es sollten nur reife Bananen verwendet werden und die Bananenmasse kann mit ein paar Teelöffeln Sahne angereichert werden.

Frische Obstsorten der Saison , beispielsweise Himbeeren, Erdbeeren oder Äpfel, können püriert mit eingebracht werden. Die Eigelbmaske gilt auch in Fachkreisen als wahrer Fältchenkiller. Außerdem verbessert sich die natürliche Spannkraft der Haut. Bei allen Gesichtsmasken sollten die sensiblen Augenpartien ausgespart werden. Die Einwirkzeiten sollten nicht wesentlich überschritten werden. Vor dem Aufbringen einer Gesichtsmaske sollte die Haut gründlich gereinigt werden, um Make-up Reste zu entfernen. Sind die Poren verstopft, können die Wirkstoffe der Gesichtsmaske nicht oder nur sehr schwer in die Haut eindringen.

### 3.3 Gesichtscreme

Eine Gesichtscreme ist stets auf die Bedürfnisse der empfindlichen Gesichtshaut abgestimmt. Im Vordergrund steht die ausreichende Versorgung mit Feuchtigkeit. Man spricht daher im Zusammenhang mit Gesichtscremes auch von Feuchtigkeitscreme. Je nach den Anforderungen gibt es reichhaltige, fettfreie oder auch sogenannte nicht komedogene Gesichtspflegecremes. Fett ist als Zutat in einer Gesichtscreme eher unterrepräsentiert, um die Entstehung von Pickeln und Mitessern nicht zusätzlich zu fördern. Zudem gibt es speziell gemischte Kompositionen für Männer und Frauen, Kinder und Erwachsene. Die Inhaltsstoffe Hyaluronsäure, Glycerin und Harnstoff eignen sich hervorragend zur Feuchtigkeitsversorgung der Gesichtshaut.

Natürliche Feuchtigkeit spenden zugesetzte Extrakte aus der wasserreichen Pflanze Aloe Vera. Bei allergischer Vorgeschichte sollte die Gesichtscreme frei von Parfumstoffen und Konservierungsmitteln sein, um Hautirritationen zu verhindern. Es sollten vielmehr Paraffine und natürliche Wachse enthalten sein, um einen feinen Film auf der Hautoberfläche zu bilden, der die Feuchtigkeit in der Haut erhält. Es gibt Universalcremes oder spezielle Pflegeprodukte. Creme ist also nicht gleich Creme. Gesichtscremes die den Alterungsprozess aufhalten, werden auch als Anti Aging Creme bezeichnet.

Trockene Haut wird am besten mit einer Gesichtscreme versorgt, die Fett und Feuchtigkeit in etwa gleichen ausgewogenen Anteilen enthält. Eine Gesichtscreme für fettige Haut enthält einen hohen Feuchtigkeitsanteil, um die überschüssige Talgproduktion der Haut auszubalancieren. Unreine Haut mit Pickeln und Mitessern wird mit einer antibakteriellen Gesichtscreme gepflegt, die zudem auch hautberuhigende Essenzen aus Kamille oder Panthenol enthalten sollte.

### 3.4 Die richtige Kosmetik

Kosmetikartikel gehören heutzutage zu denen am meisten verkauften Beautyprodukte. Unter der riesigen Auswahl das richtige Produkt für sich zu entdecken, ist nicht immer ganz leicht. Dennoch gibt es einige Kriterien, um die Auswahl sinnvoll einzuschränken. Die meisten Verbraucher achten zum Glück sehr auf ihre Gesundheit und sind recht kritisch bei der Auswahl von Kosmetika und Beautyprodukten. Die Ungefährlichkeit und Unbedenklichkeit der verwendeten Produkte sollte schon gewährleistet sein. Ware aus dem Ausland ist nicht immer gemäß den EU Richtlinien gekennzeichnet, und so muss nicht unbedingt das drin sein, was draufsteht. Hier hat sich schon so mancher Kosmetikartikel als die reinste Mogelpackung entpuppt. Andererseits muss billig nicht unbedingt schlecht bedeuten.

Viele Produkte sind auch völlig überteuert, gemessen am Nutzen für den Verbrauchern. Bei speziellen Kosmetikprodukten mit schriller Werbung sollte man besonders hellhörig werden.

Auch eine gut zusammengestellte Anti Cellulitis Creme kann diese Hautstörung nicht über Nacht sozusagen wegzaubern. Hier klaffen Anspruch und Wirklichkeit weit auseinander. Bei der Auswahl der richtigen Kosmetik lohnt sich immer eine fachlich kompetente Beratung, wenn man sich unsicher ist. Außerdem sollte man der Zutatenliste Beachtung schenken. Diese bestimmt den wahren Inhalt des Produktes, was die Werbung oft verschweigt. Information ist bei der Auswahl der richtigen Kosmetik alles.

### 3.5 Gymnastik fürs Gesicht

Gesichtsgymnastik wirkt. Wenige Minuten am Tag reichen aus, um die Haut zu straffen und das Bindegewebe und die Gesichtsmuskulatur zu stärken und zu festigen. Jede Muskelgruppe des Körpers will bewegt und beansprucht werden. Das gilt auch für unsere Gesichtsmuskeln, auch wenn es für den einen oder anderen erstmal gewöhnungsbedürftig erscheint, ausgerechnet Gymnastik fürs Gesicht zu praktizieren. Lachen allein ist schon eine Art Gesichtsgymnastik und es würde uns allen gut stehen, einfach mal öfter herzhaft zu lachen. Wichtig ist beim Gymnastiktraining fürs Gesicht die Regelmäßigkeit, man kann in jedem Alter damit beginnen und kann es ruhig langsam angehen lassen.

Wer schon Falten hat wird über die Wirkung verblüfft sein. Gymnastik fürs Gesicht wirkt zum einen prophylaktisch, so dass Fältchen erst gar nicht entstehen, zum anderen werden bestehende Störzonen, wie weiche Wangen oder ein Doppelkinn günstig beeinflusst. Welche Übungen praktiziert werden, hängt von persönlichen Erfordernissen ab. Beispielhaft werden nachfolgend 2 effektive Übungen für feste Wangen und ein straffes Kinn beschrieben.

Die Übung feste Wangen beginnt, indem die Backen erst mit Luft aufgeblasen und dann die Luft zwischen den Wangen hin und her bewegt wird. Zusätzlich mit den flachen Fingern gegen die aufgeblasenen Wangen klopfen und so die Luft langsam ablassen. Bei der Übung gegen Doppelkinn halten sie bitte den Kopf gerade und platzieren eine Faust unter das Kinn. Anschließend öffnen sie bitte langsam den Mund, während die Faust einen Widerstand durch leichten Gegendruck leistet. Die Spannung bitte etwa 10 Sekunden halten und jede Gymnastikübung täglich 5 bis 10 mal wiederholen.

## 4 Schöne Haare

Gesunde, schöne Haare gelten als attraktiv und sexy. Dabei ist es erst mal zweitrangig, ob es sich um lange Haare oder eine Kurzhaarfrisur handelt. Um das Geheimnis einer schönen Haarpracht besser zu verstehen, muss man einen Blick auf die Anatomie der Haare werfen. Äußere Einflüsse und nicht zuletzt die Gene spielen auch eine Rolle wenn es um schöne und um nicht so schöne Haare geht. Das Haar selbst besteht aus einer Wurzel, die durch Nerven und Blutgefäße versorgt wird. Aus einer Einstülpung der Oberhaut, dem sogenannten

Haarfollikel, wächst das Haar heraus. Dieser Follikel ist mit einer Talgdrüse und einem Muskel verbunden, der bei der Ausprägung des Gänsehautphänomens eine Rolle spielt.

Der Haarschaft ist der sichtbare Teil der Haare und besteht aus der Schuppenschicht, der Faserschicht und dem Mark. Die Schuppenschicht umgibt ein Haar wie ein Schutzschild. Ein Mensch hat durchschnittlich etwa 100.000 Kopfhare. Die Lebensdauer eines einzelnen Haares beträgt etwa 2 bis zu 7 Jahre. Bedenkt man diesen komplizierten anatomischen Aufbau, so wird schnell klar, dass stumpfes oder kraftlos aussehendes Haar Folge eines Vitaminmangels durch falsche Ernährung sein kann. Eine für schöne Haare geeignete Kost sollte vollwertig und vitaminreich sein. Besonders haarfreundliche Lebensmittel sind beispielsweise Fisch, Innereien, Weizenkeime und Milchprodukte.

## 4.1 Haarpflege

Eine perfekte Haarpflege hält für jedes Haarproblem eine Lösung parat. Im Laufe des Lebens werden Haare manchmal splissig, brüchig oder dünn. Durch die Anwendung einer geeigneten Haarpflege müssen diese Probleme erst gar nicht entstehen. Durch reichhaltige Pflegeprodukte ist es aber auch möglich, solche Störungen wieder zu beseitigen. Haarpflege fängt schon beim Haare waschen an. Man sollte nicht den Fehler begehen, die Haare zu heiß zu waschen, sie werden dadurch schnell stumpf. Ausgelaugt und stumpf wird es auch durch die übermäßige Anwendung von Conditionern oder Haarmasken. Eine wahre Wohltat für die Haare ist das Waschen mit Regenwasser oder destilliertem Wasser. Bitte immer darauf achten, Pflegeprodukte mit kaltem Wasser auszuspülen, die Schuppenschicht schließt sich so besser, als wenn das Wasser eine zu hohe Temperatur hat.

Ein häufig gemachter Fehler ist das Rubbeln und Frottieren der Haare nach dem Waschen. Da hierdurch die Haaroberfläche aufgeraut wird, sollte Haare nach dem Waschen lediglich vorsichtig abgetupft werden. Feuchtes Haar sollte nicht gekämmt werden, weil es in diesem Zustand besonders empfindlich ist. Wenn das Kämmen unvermeidlich ist, am besten einen grobzinkigen Kamm verwenden. Im Handel sind spezielle Hitzeschutzsprays erhältlich, die das Haar vor der warmen Föhnluft schützen, indem es die Hitze ableitet.

Zum Kämmen ist eine Bürste aus natürlichen Borsten aus 2 Gründen vorzuziehen. Zum einen wird eine statische Aufladung verhindert, zum anderen glänzt das Haar einfach mehr. Das sogenannte Überkopfföhnen verhilft einfach und schnell zu mehr Volumen und Fülle. Der Hollywood-Trick für die perfekte Haarpflege ist die Avocadomaske. Das Fleisch einer reifen Avocado wird mit 2 Esslöffeln Joghurt vermengt und Haare und Kopfhaut sanft damit einmassiert. Anschließend ein Handtuch um den Kopf wickeln, 20 Minuten einwirken lassen, dann gründlich ausspülen und die Haare wie gewohnt waschen.

## 4.2 Conditioner

Conditioner ist der englische Begriff für Haarspülung, die nach dem Haare waschen angewendet werden kann. Der Conditioner wird nach der Haarwäsche wie ein Shampoo angewendet. Der deutsche Ausdruck für Conditioner ist Spülung. Eine Spülung dient der Haarpflege, ein Shampoo reinigt die Haare lediglich. Nach der eigentlichen Haarwäsche einen Conditioner anzuwenden ist deshalb wichtig, damit das Haar nicht austrocknet durch zu hohen Feuchtigkeitsverlust oder gar stumpf wird.

Während die Wirkung des Shampoos die Schuppenschicht eines Haares öffnet, wird sie durch die Conditionerwirkung wieder geschlossen. Eigentlich können Haare nicht langfristig ohne Conditioner gepflegt werden. Dies gilt auch für Männerhaare. Bei starker Beanspruchung der Haare, etwa nach Färben, Tönen oder einer Kuranwendung, sind die pflegenden und regenerierenden Eigenschaften eines Conditioners besonders wertvoll. Als Pflegeessenzen enthalten die meisten Conditioner Auszüge aus Sonnenblume, Aloe Vera, Rosmarin sowie Jojoba und Panthenol.

## 4.3 Haarkur

Eine Haarkur ist ein intensiv wirkendes Pflegemittel für Haare und Kopfhaut. Vor der Anwendung einer Haarkur sollten die Haare gründlich gewaschen werden. Das Abfrottieren danach ist sinnvoll, weil die Kurpackung für einige Zeit im Haar verbleiben soll. Eine etwa mandarinengroße Menge Haarkur wird nun gleichmäßig in den Haaren verteilt. Damit die Kur alle Haare erreicht, kann man die einzelnen Haarsträhnen mit jeweils 2 Fingern entlangfahren. Enthält die Haarkur Pflegemittel für die Kopfhaut, so kann eine kurze Kopfhautmassage erfolgen.

Die Einwirkzeiten der meisten Haarkuren sind aufgrund der konzentrierten Inhaltsstoffe recht kurz gehalten. In der Regel genügen 4 bis 8 Minuten. Erst danach sehr gründlich mit lauwarmem Wasser ausspülen. Der Effekt einer Haarkur ist ähnlich wie bei der Haarspülung direkt spürbar. Das Haar ist sofort leicht kämmbar, geschmeidig und weich. Eine gleichzeitige Anwendung von Haarkur und Spülung ist nicht sinnvoll. Das Haar würde dadurch zu schwer werden. Von einer täglichen Anwendung der Haarkur ist ebenfalls abzuraten. Eine wöchentliche Anwendung ist völlig ausreichend.

## 4.4 Tönung

Tönungen verbleiben im Gegensatz zu Colorationen nur für einige Haarwäschen in den Haaren. Wer sich bezüglich der Haarfarbe nicht festlegen möchte und auf Abwechslung setzt, ist also mit einer Tönung gut beraten. Der Sinn und Zweck von Tönungen und Colorationen ist es, die Haarfarbe zu verändern. Tönungen werden ausgewaschen, Färbungen hingegen müssen sich auswachsen. Die Farbpigmente in den Haaren werden

durch eine Tönung nicht verändert. Zum Tönen der Haare stehen verschiedene Produkte zur Verfügung. Am häufigsten kommen Farbgele, Farbschäume oder Farbspülungen zum Einsatz, die in der Regel mit dem Fön in das Haar eingebracht werden. Die Anwendung der Tönungsmittel erfolgt unmittelbar nach der Haarwäsche. Tönende Produkte enthalten meist industriell hochgereinigte Farbpigmente, die sich zwar an der Haaraußenwand anlagern, jedoch nicht in das Haar eindringen.

Deshalb verflüchtigen sich diese Pigmente auch nach mehrmaligem Waschen, die Tönung "wäscht sich aus". Neben den chemischen Tönungsprodukten mit ihrer oft erheblichen Geruchsbelästigung während der Anwendung gibt es mittlerweile auch naturbelassene Produkte auf dem Markt. Auf pflanzlicher Basis hergestellte Tönungen enthalten beispielsweise Extrakte aus Kräutern, Früchten oder Henna. Naturbelassene Produkte sind besonders für Allergiker von Interesse. Nicht jede Tönung passt zu jeder Haarfarbe und das richtige Auswaschen ist für ein gutes Farbergebnis wichtig. Bei Tönungen sollte man nicht am falschen Ende sparen und deshalb am besten ein Produkt wählen, das ein direkt nach der Tönung anzuwendendes Pflegemittel mitliefert.

## 4.5 Haargel

Haargel wird von beiden Geschlechtern verwendet, um eine Frisur zu stylen. Haargel in der Funktion eines Frisurenfestigers wird im Handel in Gelform oder auf Wasser-Alkoholbasis angeboten. Hauptinhaltsstoffe im Haargel sind langkettige Kunststoffmoleküle, sogenannte Polymere. Diese legen sich wie ein Film um die Haare. Haargel ist nicht unbedingt ein rein neuzeitliches Produkt, wie man vielleicht vermuten könnte. Bereits etwa 300 Jahre vor Christus wurden an einer irischen Moorleiche haargelähnliche Zusammensetzungen in Form von Pinienharzen nachgewiesen. In früheren Zeiten benutzten die Menschen auch Butter, Pomade, Zuckerwasser oder Honig als Haargelersatz. Heutzutage wird Haargel in unterschiedlichsten Ausführungen und einer reichhaltigen Vielfalt angeboten.

Dabei kommt es vor allem auf den Festigungsgrad an, beispielsweise um einen schönen Wet Look Effekt zu erzielen. Dieser Effekt zielt darauf ab, Haare auch nach dem Trocknen nass erscheinen zu lassen. Einige Haargele können sehr trocken und sehr fest werden. Sie sind in der Regel aber wieder leicht auskämmbare. Da Haargel hochgereinigte Proteine enthalten kann, besteht durchaus die Gefahr eines allergenen Potentials. Gegebenenfalls sollte vor dem Kauf eine Fachberatung diesbezüglich erfolgen. Die Haarlänge spielt bei der Anwendung von Haargel eine eher untergeordnete Rolle. Es findet bei kurzen und langen Haaren gleichermaßen Verwendung. Der letzte Schrei sind Haargele, denen künstliche Sexuallockstoffe, sogenannte Pheromone, zugesetzt wurden.

## 4.6 Haarverlängerungen/Extensions

Mit schönen langen Haaren glänzen muss kein Traum bleiben, auch wenn manche Frauen dem Thema Haarverlängerung zunächst skeptisch gegenüber stehen. Allerdings besteht dazu nicht wirklich ein Grund. Ein weiterer verbreiteter Irrtum besteht darin, dass eine Haarverlängerung nur für Menschen mit bereits vorhandenen langen Haaren in Frage kommt. Das stimmt so jedoch nicht, denn Extensions kommen bereits für all diejenigen in Frage, deren Haare zumindest 6 bis 10 Zentimeter lang beziehungsweise kurz sind. Wer sich für eine Haarverlängerung entscheidet kann zwischen verschiedenen Methoden auswählen.

Vom Prinzip her sind die Methoden ähnlich, es geht immer darum, die eigene Haarpracht mit den Strähnen fremder Haare zu verlängern. Dabei kann es sich um Echthaar oder Kunsthaar handeln. Dies ist nicht zuletzt auch eine Frage des persönlichen Geschmacks. Eine optimale Haarverlängerung ist an den unsichtbaren Verbindungsstellen zu erkennen. Außerdem sollten sich die Strähnen ohne Probleme wieder lösen lassen. Durch den Prozess der Haarverlängerung sollten weder das eigene noch das fremde Haar angegriffen werden oder Schaden erleiden.

Gute Extensions haben eine durchschnittliche Haltbarkeit von 3 bis zu 6 Monaten. Dann ist das Haar herausgewachsen und die Strähnen müssen entfernt und erneut am eigenen Haaransatz fachmännisch befestigt werden. Die bekanntesten Methoden zur Haarverlängerung sind die Bellargomethode, die Bondingmethode, die Metallhülsenmethode oder die Air Pressure Methode. Jede dieser Methoden hat ihre Vor- und Nachteile. Da Haarverlängerung eine individuelle Sache ist, sollten man sich zu den einzelnen Methoden vom Fachmann beraten lassen. Leider sind Extensions ein nicht gerade billiges Vergnügen.

## 4.7 Juckende Kopfhaut

Auch die Kopfhaut weist alle unterschiedlichen Haartypen auf, so wie sie auch in den übrigen Körperarealen auftreten. Eine juckende Kopfhaut kann viele Ursachen haben, auch für den Hautarzt ist die Ursache oftmals nicht ohne erweiterte Diagnostik erkennbar. Die häufigste Ursache ist ganz sicher eine trockene Kopfhaut. Sie ist durch die Haarpflege oftmals noch zusätzlich strapaziert. Außerdem fördern zu heißes Haare waschen und Föhnen ebenfalls den Juckreiz. Auf den Fön ganz verzichten und die Haare stets lufttrocknen lassen. Wenn man sich in der kalten Jahreszeit vor allem in Räumen mit trockener Heizungsluft aufhält und nicht viel an der frischen Luft ist, verstärken sich die Probleme. Auch bei älteren Menschen kann Kopfhautjucken zum täglichen, lästigen Begleiter werden. Es werden Zusammenhänge mit dem allgemeinen Hormonhaushalt bei nachlassender Östrogenproduktion vermutet. Zur Linderung haben sich Shampoos mit einem hohen Harnstoffgehalt bewährt.

Ein altbewährtes Hausmittel bei juckender Kopfhaut ist eine Packung mit naturreinem Olivenöl. Am besten über Nacht einwirken lassen und dann mit einem sehr milden Shampoo, beispielsweise Babyshampoo, wieder ausspülen. Ein anderes probates Hausmittel ist die Spülung mit verdünntem Apfelessig oder Spülungen mit Kamillentee oder Brennesseltee. Diese Hausmittel schaden auf keinen Fall. Es gilt aber zu bedenken, dass sich hinter den Beschwerden auch ernsthafte Gesundheitsstörungen verbergen könnten. Bei einem Ekzem, Kopfläusen oder Pilzbefall ist immer eine hautärztliche Konsultation erforderlich. Die psychosomatische Medizin geht mittlerweile davon aus, dass sogar Stress ein Auslöser von lästigem Kopfhautjucken sein kann.

## 5 Schöne Nägel

Schöne Nägel sind ein Attribut und verraten viel über den Menschen. Sicher ist, dass Nägel oft vernachlässigt werden, aber dennoch regelmäßige Pflege benötigen. Manche Erscheinungen der Fingernägel lassen aber nicht so einfach "wegpflegen", nämlich dann nicht, wenn sie als Anzeichen einer ernsten Krankheit in Erscheinung treten. Am augenscheinlichsten sind die sogenannten Uhrglasnägel bei Lungenerkrankungen. In den allermeisten Fällen jedoch sind trockene, brüchige oder eingerissene Nägel einfach nur Ausdruck einer vernachlässigten Pflege. Wenn man im Alltag viel mit Haushaltschemikalien oder Wasser zu tun hat, ist es kein Wunder, dass die Nägel spröde werden.

Viele begehen dann den Fehler und tragen Rillenfüller auf, was lediglich eine noch stärkere Austrocknung zur Folge hat. Man könnte aber versuchen, gutes Olivenöl in die Nagelhaut und in die Nagelplatte einzumassieren. Die Geschmeidigkeit wird dadurch verbessert. Sicherlich wirkt dieses Hausmittel kurzzeitig, die wahren im Hintergrund liegenden Ursachen der brüchigen Nägel sind damit allerdings nicht behoben. So könnte sich beispielsweise ein Eisenmangel oder ein Zinkmangel aufgrund einseitiger Ernährung dahinter verbergen. Das Nageldesign, als eine Fachdisziplin innerhalb der Kosmetik, kümmert sich ausschließlich um die Gestaltung und Ausfertigung schöner Finger-oder auch Fußnägel.

### 5.1 Nagelpflege

Bei der Nagelpflege, auch Maniküre genannt, in den eigenen 4 Wänden gilt es einige Grundregeln zu beachten. Es sollte eine Holzkernfeile und keine grobe Metallfeile zur Nagelpflege verwendet werden. Mit der falschen Feile würde man den Nägeln mehr schaden als nutzen. Scheren und Fingernägel vertragen sich überhaupt nicht, weil der Fingernagel beim Schneiden schlicht wegbrechen kann. Es gibt spezielles Nagelöl, mit dem man die Nagelhäute vorsichtig einreiben und nach hinten schieben kann, alternativ kann auch Olivenöl verwendet werden. Die Nägel werden dadurch elastischer und weicher. Die

empfindliche Nagelhaut bitte keinesfalls abschneiden oder mit Nagelhautentferner einpinseln.

Bei Rauchern sind die Fingernägel oft gelblich verfärbt. Die Behandlung mit Zitronensaft hat sich hier als durchaus hilfreich erwiesen. Möchte man seinen Nägeln eine besonders reichhaltige Pflege bieten, so ist eine Handpflegepackung mit speziellem Nagelpflegeprogramm beim Fachkosmetiker die richtige Wahl. Sind die Nägel bereits sehr brüchig und gesplittet, so bietet sich zum besonders vorsichtigen Behandeln eine Sandblattfeile an. Diese ist in der Regel bereits nach 2 Maniküren verbraucht, dennoch eine lohnende Investition. Breite Nägel wirken insgesamt schmaler wenn sie damit zu einem Oval gefeilt werden. Vor dem Lackieren der Nägel sollte diese nicht gebadet werden. Durch das Wasser würden die Nägel aufquellen. Nägel wirken kleiner, wenn die Lackfarbe nicht zu hell ist. Größer wirkende Nägel sind durch die Auslackierung schmaler, kleiner Nägel zu erhalten.

## 5.2 Nageldesign

Künstlerische, professionelle Nagelgestaltung passend zur jeweiligen Person ist der hohe Anspruch von Nageldesign. Es umfasst grundsätzlich Fußnägel und Fingernägel. Nageldesign übernimmt hierbei nicht nur die Funktion der künstlerischen Kreation, sondern ist ganzheitlich auch für die Nagelpflege und Nagelreinigung zuständig. Der Phantasie sind beim Design in Prinzip nur wenige Grenzen gesetzt, sicherlich stehen die individuellen Wünsche des Kunden im Vordergrund. Es gibt verschiedene Nageldesign Techniker unter denen je nach Bedarf ausgewählt werden kann. Am bekanntesten ist der französische Stil, French Style, eine klassische Technik der Nagelanklebung. Der untere Teil des Nagels wird mit Klarlack behandelt und auf dem oberen Teil wird der weiße Halbmond als optischer Kontrast mit weißem Lack behandelt.

Der Bedarf an gutem und qualifiziertem Nageldesign steigt stetig, wenn man einmal bedenkt, dass kaum eine Frau mit der Form und Gegebenheit ihrer Nägel zufrieden ist. In den zahlreichen Nagelstudios hat der Kunde heute die Möglichkeit vielfältiger Behandlungsmöglichkeiten für nahezu jedes kosmetische Nagelproblem. Ziel des Nageldesign ist es, der Kundschaft zu gepflegten und schönen Händen zu verhelfen. Durch die vielen Variationsmöglichkeiten von Nagelgelen trauen sich viele Frauen durchaus zu, auch mal ein wilderes Design auszuprobieren. Dabei ist es nicht selten, dass durch Nageldesign richtige Kunstwerke mit knallig bunter Basis und Dekorationen aus Kristallen oder Federn entstehen.

## 5.3 Künstliche Nägel

Techniken der Nagelverstärkung sorgen dafür, dass Kunstnägel ein so natürliches Erscheinungsbild wie möglich haben. Künstliche Nägel sind somit von echten Nägeln mit bloßem Auge kaum zu unterscheiden. Durch das Wachstum der natürlichen Fingernägel

sollten die Kunstnägeln im monatlichen Rhythmus aufgefüllt werden. Sportliche Aktivitäten sind mit Kunstnägeln möglich, da sie als sehr stabil gelten. Einen neuartigen Trend gibt es bei der Pulver-Flüssigkeitstechnik zu verzeichnen. Manchmal wird sie immer noch fälschlicherweise als Acryltechnik bezeichnet. Der Nagelmond, der manchmal von Finger zu Finger unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann, wird nachmodelliert mit einem Gemisch aus White Powder und Pink Powder. Perfekte, homogene und gleichmäßige Nägel sind das Ergebnis.

Verschiedene Arten von Kunstnägeln stehen zur Auswahl. Bei den beliebten Acrylnägeln zur Kunstnagelmodellage wird flüssiges Acryl mit Acrylpulver vermischt, so dass eine homogene Masse entsteht, die dann auf die Nägel aufgebracht wird. Die chemische Masse aus sogenannten Monomeren und Polymeren Kunststoffen härtet schnell aus. Ein großer Vorteil von Gelnägeln ist die einfache Verarbeitung. Das Gel glänzt auch ohne die zusätzliche Aufbringung eines Klarlackes. Im Handel sind Gelnagelsets zur Eigenanwendung erhältlich. Künstliche Nägel aus Fiberglas, Leinen oder Seide werden dagegen zunächst in die nötige Form zurechtgeschnitten und dann auf den natürlichen Fingernagel aufgeklebt. Seide ist hierbei das natürlichste Material und besitzt die flexible Eigenschaften. Kunstnägel aus Leinen tragen etwas stärker auf und sind nicht transparent.

## 6 Anti Aging

Anti Aging ist in einer immer älter werdenden Gesellschaft von größter Bedeutung. Alle Maßnahmen des Anti Aging zielen darauf ab, einem frühzeitigen Alterungsprozess entgegenzuwirken. Das Altern an sich kann man freilich nicht verhindern, doch Maßnahmen des Anti Aging verhelfen auch im Alter zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität. Anti Aging ist ein ganzheitliches Lebensstilkonzept, keinesfalls sind nur kosmetische oder Wellness Anwendungen damit gemeint. Die Anti Aging Forschung kann in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte verzeichnen. Immer besser versteht man die Zusammenhänge der Altersvorgänge im menschlichen Organismus und wie man Ihnen effektiv entgegenwirken kann.

Die richtige Ernährung hat ein enormes Potential viele positive Anti Aging Effekte zu erzeugen. Fehlernährung ist für das Auftreten einer Vielzahl von Zivilisationskrankheiten verantwortlich. Fälschlicherweise wurde bis vor gar nicht allzu langer Zeit angenommen, Fehlernährung ließe sich durch die Supplementierung mit künstlichen Vitaminen oder Mineralstoffen kompensieren. Ein schwerer Trugschluss seit es beispielsweise bekannt wurde, dass ein Zuviel an künstlich zugeführten Vitaminen sogar Krebs erzeugen kann. Ernährt man sich ständig falsch, so sind die Defizite im Alter nur noch schwer auszugleichen.

Der Alterungsprozess wird neben genetischen Faktoren bestimmt durch äussere Einflüsse, Erkrankungen physischer und psychischer Natur. Die Körpervorgänge der Alterung bedingen sich häufig gegenseitig und können im Rahmen moderner Anti Aging Programme durchaus positiv beeinflusst werden. Neben der Anti Aging Säule der Ernährung spielt die Bewegung eine ebenso bedeutsame Rolle zur Prophylaxe der verschiedenen Alterserscheinungen. Sehr bekannt ist in diesem Zusammenhang das Zitat des bekannten Anti Aging Forschers Professor Grönemeyer: "Turne bis zur Urne".

## 7 Wellness für Zuhause

Es muss nicht immer ein teures Wellness Spa sein, man kann sich auch zuhause sinnvolle und wirksame kleine Wellnessoasen einrichten. Mit leicht umsetzbaren Wellnesstipps kann man sich auch zuhause eine Auszeit gönnen und so dem stressigen Alltag entfliehen. Der Wellnesstag zuhause beginnt erst einmal mit der nötigen Zeit und mit der Ruhe. Das Badezimmer lässt sich mit wenigen Handgriffen zum heimischen Wellness Spa umfunktionieren. Die perfekte Wellnessmischung als Badezusatz besteht aus grünem Tee, Matetee und Zitronengras für das Dufterlebnis. Dem Badewasser können auch beliebige ätherische Öle zugesetzt werden, dessen Duft die Hormonausschüttung anregt. Die Badetemperatur sollte 35 Grad nicht übersteigen. Dazu noch eine schöne nach Granatäpfeln, Pflaumen oder Himbeeren riechende Duftkerze.

Die Zubereitung eines Wellnessdrinks ist zuhause weniger aufwendig, als manche denken. Wellnessdrinks aus püriertem Obst, beispielsweise Mango, sind zum heimischen Genuss besonders zu empfehlen. Durch den Reichtum an der Aminosäure Tyrosin produziert der Körper vermehrt Dopamin. Eine körpereigene Substanz gegen schlechte Laune und depressive Verstimmungen. Als Wellnessprodukt ist ausdrücklich auch ein Stück, am besten dunkle, Schokolade erlaubt. Ein Wellness Detox Drink regt zudem die körpereigene Fettverbrennung und den Stoffwechsel an. Hierzu eignet sich am besten heißes Ingwerwasser, das auch noch die Eigenschaft der Aktivierung des Immunsystems besitzt. Ein schönes Fußbad, eine Maniküre oder Pediküre und gegebenenfalls eine Partnermassage runden das Wellnesspaket für Zuhause ab.

## 8 Fazit: Gesund leben, Gesund aussehen.

Wer nicht gesund lebt, der sieht wirklich bald alt aus. Schlechte Körperhaltung, fehlende Spannkraft, unreine Haut und depressive Verstimmungen können Anzeichen einer ungesunden Lebensweise sein. Man muss nicht sein ganzes Leben umkrepeln, um gesund zu leben und die damit verbundenen Effekte zu erleben. Viele wollen zu viel auf einmal und

geben dann zu schnell auf. Was folgt ist der Rückfall in alte Gewohnheiten. Um dem vorzubeugen, empfiehlt sich beim Thema Gesund leben und gesund aussehen die Macht der kleinen Schritte. Ausbrechen aus alltäglichen Gewohnheiten, den eigenen Standpunkt und das eigene Leben ehrlich und schonungslos analysieren sind hier gefragt. Wo stehe ich, wo will ich hin, was packe ich an, damit ich in einem überschaubaren Zeitraum, mein Ziel gesund zu leben erreichen kann.

Wo liegen die persönlichen Defizite? Sind es die Genussmittel, die Über-oder Fehlernährung, der fehlende sportliche Ausgleich, die fehlende Seelenhygiene. Es nützt nichts die Ernährung umzustellen und gleichzeitig einen Burn Out zu erleiden. Wer sich entschieden hat in Zukunft gesund zu leben, muss sich beileibe nicht jeden Genuss versagen. Doch ein Weg zum gesunden Leben kann der Beginn eines Fastens sein, weil der Körper sich mit dessen Hilfe in kürzester Zeit von alten Schlacken und Giftstoffen trennen kann. Es kann der Beginn eines Hineinfühlens in sich selbst sein um zu realisieren, was tut mir gut, was sollte ich besser lassen, wie kann ich Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf diesem Weg, an dessen Ende sich Ihr Körper mit gesundem Aussehen und Vitalität bedankt.