

In Wohlbehagen versinken

Ob man sich in seiner Haut wohlfühlt, ist meistens nicht so sehr eine Frage der Körperform, sondern eine des Hautgefühls. Ist die Haut sauber und mit allem versorgt, was sie zum Schönsein braucht, fühlt man sich gleich besser. Körperpflege pflegt immer auch ein wenig die Sinne. Wenn wir uns pflegen, berühren wir uns. Bei einer angenehmen Berührung produziert der Körper Stoffe, die uns guttun. Darunter den Neurotransmitter Dopamin, einen Botenstoff, der wichtig für das Gefühlsleben ist. Oder das als „Glückshormon“ bekannte Serotonin. Vor allem aber viel Oxytocin, ein Hormon, das das Schmerzempfinden senkt, Ängste abbaut und Stress reduziert.

Entspannung gefällig? Dann muss es wohl ein Vollbad sein. Ideal für Puristen ist ein Bad mit Meersalz, das reich an Mineralstoffen ist. Es enthält unter anderem Magnesium, das den Hautstoffwechsel normalisiert, Kalzium, das antiallergische Eigenschaften besitzt und etwa Juckreiz stillt, und Kalium, das den Wasserhaushalt der Haut positiv beeinflusst und entzündungshemmend wirkt. Ist der Salzgehalt hoch genug (und entspricht dem des Blutes), findet ein Austausch statt. Der Körper wird durch das Wasser über die Haut entgiftet und entsäuert. Die Haut ist hinterher ganz zart. Meersalz ist zudem ein idealer Träger für ätherische Öle, die bekanntlich ausgezeichnete Stimmungsmacher sind. Wer kein Badesalz mag, greift zu Badeölen (bei trockener oder empfindlicher Haut) oder gibt einfach Milch und Honig ins Wasser.

Die ideale Wassertemperatur für ein Vollbad liegt bei 38 Grad, die Dauer bei 15 Minuten. Baden sollte man nicht öfter als zwei Mal pro Woche. Faustregel: je trockener die Haut, umso kürzer die Badedauer. Zu lange und zu heiße Bäder bringen nicht nur den Kreislauf durcheinander, sie tun auch der Haut nicht gut, die durch heißes Wasser richtig ausgelaugt werden kann.



BILD: SHIREN CLEIN / SHINCARE

Erfrischung gefällig? Schneller sauber wird man unter der Dusche. Die ideale Wassertemperatur liegt hier bei 35 Grad, die ideale Dauer zwischen drei und fünf Minuten. Das reicht allemal, um sauber zu werden, und schon den Säureschutzmantel. Duschgele, -cremes, -öle oder – derzeit im Trend – Duschschäume mit rückfettenden Wirkstoffen sind hierfür ideal. Peelings (am besten mit Zucker- oder Salzkristallen, gemahlene Fruchtkerne oder Kleie oder selbst gemacht aus Olivenöl und Salz) befreien die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen, sind aber nicht für den täglichen Gebrauch gedacht. Normale Haut verträgt so eine Abreibung ein Mal pro Woche, grobporige Haut öfter, empfindliche Haut eher gar nicht.

Gepflegter Abschluss. Ist die Haut sauber, hat sie Appetit auf Pflege. Ob das die Körperpflege vom Lieblingsduft, ein klassisches Körperöl, ein Trockenöl, eine Creme, eine Körperbutter oder eine leichte Bodylotion ist, ist nicht nur Geschmacksache, sondern auch eine Frage des Hauttyps. Trockene Haut sehnt sich nach reichhaltigen Produkten (Öl, Creme, Körperbutter), die auf noch feuchter Haut besonders gut einwirken können und die Haut glatt und geschmeidig machen.

Körperpflege ist ja immer auch ein bisschen Figurpflege. Zwar sind die Frauen mit ihrem Körper heute zufriedener als noch vor ein paar Jahren. Aber der Druck, einem Schönheitsideal entsprechen zu müssen, ist nach wie vor da. Man kann das natürlich auch ignorieren. Wer das nicht kann oder will, sollte aktiv werden. Anstatt auf den Frühling und auf das nächste Figurpfelegewunder aus der Tube zu hoffen, könnte man sich auch angewöhnen, die Körperpflege in sanften Streich- und Kreisbewegungen aufzutragen und sich so eine kleine Massage zu gönnen. Bei regelmäßiger Anwendung kann das das Hautbild deutlich verbessern. Produkte gegen Cellulite etwa, die zwar im Frühling Hochsaison haben, allerdings das ganze Jahr über angewendet werden sollten, erzielen einen Großteil ihres Effekts daraus, dass sie einmassiert werden müssen, was die Haut nach und nach glatter aussehen lässt.

Kurzurlaub im Badezimmer. In warmes Wasser eintauchen und wie neugeboren wieder auftauchen. Baden und Duschen sind weit mehr als nur Körperhygiene. Duftende Aromen und feine Texturen können simples Saubermachen in ein echtes Spa-Erlebnis verwandeln. Bei dem auch die Pflege nicht zu kurz kommen darf. Nach dem Sommer braucht die Haut nämlich mehr davon. Sonne und heiße, trockene Luft haben sie extrem gefordert. Nun, vor dem Beginn der kühlen Jahreszeiten, sollen ihre Energiespeicher wieder gefüllt werden. Mit Pflege, die das reinste Vergnügen ist.

INES HINTERKÖRNER

PERFEKT GEPFLEGT



In Bestform: Cellular Performance Body Firming Emulsion (Sensai), Soothing Oil-to-Foam Body Cleanser (Kiehl's), Körpermilch (Ringana), Lipikar Lotion (La Roche-Posay), Restorative Body Cream (Sisley), Biotherm Bath Therapy (Reinigung, Peeling, Creme), Midsommar Glow Shower & Bath Gel (Barnängen), Infusion Vert Lemon Balm Soap, Firming Antioxidant Body Oil, Supreme Hydration (Mádara), Purple Lavender Shower Gel (Urtekram), pH5 Lotion Leichte Textur (Eucerin), Atlantic Kelp and Magnesium Anti-Fatigue Body Wash (REN), Oriental Body Lotion (Declaré), Bergamotte & Kardamom Body Lotion (Derma ID), Detox Seaweed Tonic (LA Bruket), Toning Talasso Scrub (Collistar), Honey Body Balm (Douglas). BILDER: SHIRKSTELLER

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.

Anfragen zu weiteren Nutzungsrechten an den Verlag oder Ihren Medienbeobachter.