

# Herbstpflege für gestresste Sommer-Haut!

Kosmetik aus der Natur hilft, den Alterungsprozess zu verzögern | *Ulrike Steger*

**„Übergangsjacken“ – das klingt nach den 90er Jahren und nach guten Ratschlägen von Mutti. Doch es ist jetzt wieder an der Zeit, sich auf die veränderte Witterung einzustellen. Was oft vollkommen vergessen wird: Genau wie unser Körper braucht auch unsere Haut in der Übergangszeit des Herbstes, besonderen Schutz und vor allem größere Aufmerksamkeit, um die gestresste Sommer-Haut zu regenerieren und den Alterungsprozess der Haut aufzuhalten.**

Der Sommer liegt hinter uns und damit auch die Zeit großer Hitze und intensiver UV-Strahlung. Auch wenn Sie Ihre Haut gut geschützt haben, tut sorgfältige Pflege im

Herbst besonders gut und ist unabdingbar, denn das hauteigene Reparatursystem ist jetzt ziemlich gefordert und ausgereizt, um eventuelle Schäden zu beheben. Intensive UV-Strahlung verdickt die Hornschicht der Haut und es entstehen Lichtschwielen. Außerdem naht die Umstellung auf kühlere Temperaturen. Die wiedereinsetzende Heizperiode macht der Haut zusätzlich zu schaffen. Sie fühlt sich rau und trocken an, der Juckreiz nimmt zu.

Für Ihr größtes Sinnesorgan sollten Sie in jedem Fall zu zertifizierter Naturkosmetik greifen! Sie garantiert hochwertige, reine Inhaltsstoffe aus biologischem Anbau, sorgsame Zubereitung und – je nach Marke und Herstellungsart – kostbare Essenzen.

geben einen zusätzlichen Frische-Kick, der obendrein noch herrlich duftet.

## Feuchtigkeits-Reservoir füllen

Die Hornschicht, also die oberste Schicht der Haut, bildet das Reservoir für die von der Haut benötigte Feuchtigkeit. Diesen natürlichen Speicher sollten Sie im Herbst wieder auffüllen. Mehr Pflege beansprucht neben Unterarmen, Unterschenkeln und Händen, vor allem das Gesicht und Dekolletée. Intensive Feuchtigkeit liefern spezielle Masken.

## Dicker auftragen

Galt im Sommer noch der Tipp, eher eine leichte Creme zu verwenden, kommt in den nächsten Monaten die Zeit der reichhaltigen Produkte. Bei sinkenden Temperaturen benötigt die Haut wieder mehr Fett, da sich die natürliche Talgproduktion mit zunehmender Kälte vermindert: Unter acht Grad Celsius kann sich das hauteigene Fett nicht mehr als Film auf der Hautoberfläche ausbreiten und vor Kälte schützen.

In Kosmetika für trockene Haut stecken daher natürliche Fette und Wachse, wie Avocado-, Mandel- oder Jojobaöl. Sie bilden den nötigen Schutzfilm auf der Haut, der Wind und Wetter trotzt. Balsamartige, satte Cremes, wie die Nachtcreme aus der Klassik-Serie der Lunasol-Naturkosmetik enthalten aufgrund ihrer speziellen Herstellungsart zudem regenerierendes Silber.

## Milde Cremes für trockene Haut

Verbannen Sie stark schäumende Produkte aus dem Badezimmer: Sie trocknen die ohnehin schon spröde Haut noch mehr aus. Milde Duschgels mit hautfreundlichen Inhaltsstoffen stärken den natürlichen Säureschutzmantel und können den Verlust von Fett und Feuchtigkeit ausgleichen.

Hochwertige, wohlriechende Körperöle, wie Jasmin-, Ringelblumen- oder Rosenöl, die ins Badewasser gemischt oder nach der Dusche auf die noch feuchte Haut aufgetragen werden, sind ein Fest für den Körper und für die Sinne!

## Empfindliche Haut stärken

Sensibler und empfindlicher Haut macht die Umstellung der Temperaturen im Herbst sehr zu schaffen. Kommt sie zudem mit hautreizenden Konservierungsstoffen, ätherischen Ölen oder synthetischen Zusätzen in Berührung, reagiert sie ungnädig mit Pickelchen und Hautrötungen, oftmals auch mit Quaddeln: Sie spannt, juckt und brennt. Vermeiden Sie alles, was empfindliche Haut reizen könnte. Pflegeprodukte, ohne die reizenden Stoffe, können die empfindliche Haut schützen und vor allem ihre Widerstandsfähigkeit stärken. Achten Sie auf Leicht- oder Kinder-Produkte der Naturkosmetik-Hersteller.

## Hoher Anspruch reifer Haut

Während junge Haut kleine Sonnensünden scheinbar schneller regeneriert, bekommt reifere Haut Probleme, je mehr sie strapaziert wurde. Die Elastizität und Spannkraft lässt nach und erste Fältchen um die empfindliche Augenpartie breiten sich aus. Deshalb ist reife Haut für eine herbstliche Pflege besonders dankbar. Ein intensives Pflegeprogramm erhöht die Chance, geschädigte Haut zu regenerieren. Um den natürlichen Prozess der Haut zu unterstützen sind hochwertige Naturprodukte und Emulsionen von großer Wichtigkeit. Verschiedene Tonika mit Lavendelblüten, Rose oder Melisse



**Ulrike Steger**

Dozentin, Kräuterfrau und Qualitäts-Coach. Ulrike Steger ist profunde Kennerin der alchemistischen Philosophie nach Alexander von Bernus. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Geschichte der Alchemie vom Mittelalter bis zur Neuzeit und den Analogien des senkrechten Weltbildes. Haut- und Körperpflege ist ihre Passion, der Rhythmus der Natur ihr Vorbild. Spezialisiert auf die spagyrische Lunasol-Naturkosmetik der Laboratorium Soluna Heilmittel GmbH hält sie Schulungen, Vorträge und Seminare zu oben genannten Themen.

### Kontakt:

LUNASOL-Naturkosmetik  
Artur-Proeller-Straße 7  
86609 Donauwörth  
ulrike.steger@lunasol.de  
www.lunasol.de

Häufiges, und vor allem zu heißes Duschen stresst Ihre Haut. Greifen Sie stattdessen auch einmal zum Waschlappen.

## Füße, Oberarme und Hände nicht vergessen!

Während im Sommer auch den Füßen und Ellenbogen mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird, vergisst man diese Körperstellen jetzt zunehmend. Die Füße stecken bald wieder in geschlossenen Schuhen und die Arme verschwinden unter langärmeligen Shirts und Blusen. Warum nicht mal ein sanftes Peeling für die Oberarme und die Ellenbogen mit anschließender Massage? Die Füße freuen sich ebenfalls über ein Peeling oder ein entspannendes Fußbad in pflegenden Ölen.

Im Herbst kommen Lavendelöl- oder Arnikaöl-Fußbäder besonders gut an. Der Lavendel duftet nach dem vergangenen Sommer und schenkt Ruhe. Arnika pflegt und wärmt geschundene Füße bei angenehm zitrusartigem Geruch. Fußcremes mit Limette oder Ingwer spenden die nötige Frische! So können sich Ihre Füße auch im nächsten Sommer wieder problemlos in Sandalen blicken lassen.

## Glanz für stumpfe Haare

Ebenso wie die Haut sind jetzt auch unsere Haare dankbar für ein bisschen mehr Aufmerksamkeit. Der Kontakt mit Sonne, Wind, Salz- und Chlorwasser geht meist nicht unbeschadet an ihnen vorüber. Das Ergebnis: stumpfes, glanzloses Haar.

Kaputte Spitzen schneidet zwar der Friseur, doch den gewünschten Glanz und Lichtreflexe bringt nur die glatte und geschlossene äußere Schuppenschicht des Haares. Zusätzliche Pflege ist jetzt vonnöten. Deshalb am besten nach dem Waschen Spülungen oder auch ab und an eine Intensiv-Kur anwenden. Naturreine Öle und Wachse, zum Beispiel mit Jojoba sparsam auftragen und gerne auch über Nacht einwirken lassen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

## Genuss-Zeit

Gerade im Herbst kann die Haut- und Körperpflege zu einem sinnlichen Erlebnis werden. Wenn die Tage kürzer werden, hat man „gefühl“ wieder an den Abenden mehr Zeit für ein gutes Buch, für ein heiße Tasse Tee und für wohlige Entspannung. Diese deklarierte „Ich-Zeit“ noch zusätzlich für die

Pflege der Haut genutzt, kann ein besonders sinnliches Erlebnis werden.

Naturkosmetik-Produkte mit den verschiedensten Düften, wie Blumenöle und Blütencremes, verführen dazu, den Herbst genussvoll zu erleben. So kann beispielsweise das Badewasser mit feinem Rosenöl und einigen Tropfen Milch und Honig zu einer wahren

Hautpflege-Krönung werden. Romantiker können die letzten Rosenblütenblätter aus dem Garten ins Badewasser streuen. So einfach geht der Herbst-Genuss!

Dem Herbst steht aus kosmetischer Sicht also nichts mehr im Wege. Mit den richtigen Naturkosmetik-Produkten sind Sie bestens gerüstet. ■

## 7 Schönheitstipps & Tricks aus der Natur

### 1. Hautdurchblutung fördern

Regen Sie die Durchblutung Ihrer Haut an. Wechselduschen, Massagehandschuh, ein mildes Körperpeeling und täglich ein Spaziergang an der frischen Luft regen den Hautstoffwechsel an und bringen sowohl Haut wie auch Gewebe in Form. Im beginnenden Herbst verlockt der Morgentau im Garten zu einem barfüßigen Storchengang durch das feuchte Gras!

### 2. Spannkraft der Haut erhöhen

Eine Maske mit Avocado, Joghurt und Honig bringt Ihre Haut in Schwung. Die Mischung prickelt auf der Haut und fördert die Spannkraft. Jede Zelle wird angeregt und durchblutet. Nach der Avocadomaske fühlt sich das Gesicht frisch, zart und weich an.

### 3. Müde Haut wieder munter machen

Fahle, müde Haut! Ein mildes Gesichts- und Körperpeeling, beispielsweise mit Aprikosenkernen oder Seesand (ein- bis zweimal pro Woche) entfernt raue, verhornte Hautstellen und verhilft so zu einem frischeren Aussehen.

Nach dem sanften Abrubbeln der abgestorbenen Hornschüppchen, ist Ihre Haut aufnahmefähiger für intensive Pflegeprodukte. Hier bringen rückfettende und feuchtigkeits spendende Cremes strahlenden Teint und reichhaltige Körperlotionen sorgen für eine streichelzarte Haut. Einige Naturkosmetik-Firmen stellen hochwertige Produkte mit kostbaren Gold- oder Safran-Essenzen her, die aktivierend unterstützen.

### 4. Klarer Teint

Unreine, fettige Gesichtshaut freut sich über ein Gemisch aus Heilerde und Rosenblütenwasser. Beim Trocknen der Erde auf der Haut entsteht eine Saugwirkung, so werden Schadstoffe und Schlacken aus der Haut gezogen. Das hilft, Ihre Haut zu entgiften und regt zudem den Hautstoffwechsel an.

### 5. Strahlende Augen

Die Augen gelten als Fenster zur Seele. Sie werden oft malträtiert durch zu viel Schminke mit chemischen Zusätzen und revanchieren sich mit geschwellenen Lidern, Rötungen, Entzündungen und Fältchen.

Feine Naturkosmetik ohne ätherische Öle, Farb- und Duftstoffe kann hier Abhilfe schaffen und ist Balsam für Ihre Augenpartie. Setzen Sie auf Produkte, die reich an Feuchtigkeit sind, Augentrost oder Gold enthalten. Abgespannte, müde Augen sind für eine Kühlung mit Rosenwasser oder schwarzem Tee auf einem Wattepad dankbar.

### 6. „Natur pur“ für Männer

Männerhaut ist dicker als Frauenhaut und durch gut vernetzte Kollagenfasern dazu noch robuster und straffer. Durch ihren höheren Fettgehalt benötigt Männerhaut in erster Linie Feuchtigkeit. Immer mehr Männer legen Wert auf hochwertige Pflegeprodukte, naturbelassen und frisch duftend.

Während für die Körperpflege viel Aufwand betrieben wird, kommt allerdings die Gesichtspflege meist etwas zu kurz. Speziell Männer finden in der Naturkosmetik ihre Lieblingsprodukte, wie die 24-Stunden-Creme mit Gold und Silber von Lunasol oder Men sensitive von Lavera.

### 7. „In der Ruhe liegt die Kraft“

Der absolute Schönheitstipp für den Herbst ist: Ruhe, Entspannung und Genuss. Denken Sie wieder mehr an sich, wenn die Tage kürzer werden. Gehen Sie mit offenen Augen und offenem Herz durch die Farbenpracht des Herbstes und ziehen Sie aus der Ruhe gemütllicher Spaziergänge Kraft und Energie.

Genügend Schlaf, gesundes Essen und Vitamine aus Obst und Gemüse fördern nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihre Schönheit – außen wie innen!