

Beauty-Aging Geheimnisse mit Vivian A. Ansuhenne

**DIY Reinigung, Peelings, Masken und Seren aus
Nahrungsmitteln**

Praxis für Chinesische Medizin (TCM) und Anti-Aging
Vivian Abena Ansuhenne
Heilpraktikerin für TCM, Dozentin, Autorin
www.tcm-hh.de

Hauttypen

Trockene Haut: Fehlt der Hornschicht Feuchtigkeit und Fett, verliert die Haut an Spannkraft. Es entstehen feine Fältchen, die Haut wirkt spröde und stumpf. Trockene Haut macht sich hauptsächlich im Gesicht bemerkbar und hier insbesondere in den Augenregionen und den Wangen.

Kennzeichen: vermehrte Schuppenbildung, je nach Ausprägung können Juckreiz und Rissbildungen hinzutreten. Typisch für die trockene Haut ist die sogenannte, auf ein Nachlassen der Talgproduktion zurückzuführende, Altershaut.

Auch wenn leichte, wasserreiche O/W-Emulsionen angenehmer aufzutragen sind, bleiben sie für trockene Haut tabu, da sie die Austrocknung der Haut verstärken. Es empfehlen sich daher W/O-Emulsionen, die mehr Fett als Wasser enthalten.

Optimaler Zusatz: wasserbindende Natural Moisturizing Factors wie Öle.

Mischhaut: Bei Mischhaut kommt es durch eine übermäßige Talgproduktion zu fettiger Haut, während andere Hautareale trocken bleiben. Dies betrifft meist das Gesicht: Stirn, Nase und Kinn glänzen ölig, die Haut an Wangen und Augenpartien ist trocken. Mischhaut liegt bei vielen Menschen vor und benötigt für fettige und trockene Areale entsprechend unterschiedliche Pflegeprodukte.

Entsprechend werden zwei unterschiedliche Produkte benötigt: Fettreiche W/O-Emulsionen für trockene Hautpartien – im Gesicht meist Wangen und Augenregionen. Fettige Areale wie Stirn, Nase und Kinn pflegt man am besten mit einer leichten O/W-Emulsion. Jene ist auch für normale Haut geeignet.

Ölige/fettige Haut: Überaktive Talgdrüsen führen zu fettig-ölgiger Haut. Sie glänzt nicht nur, sondern wirkt auch grobporig, entwickelt häufig Mitesser und Hautunreinheiten. Fettige Haut ist ein typisches Problem während der Pubertät, weshalb man fettige Haut überwiegend bei Teenagern und jungen Erwachsenen sieht.

Fettige Haut sollte ähnlich wie normale Haut mit leichten O/W-Emulsionen gepflegt werden, die mehr Wasser als Fette enthalten. Bei Neigung zu Mitessern und Hautunreinheiten sind Produkte mit der Kennzeichnung „nicht-komedogen“ empfehlenswert (Komedo = Mitesser). Fettreiche W/O-Emulsionen und „nährstoffbeladene“ Produkte eignen sich für fettige Haut absolut nicht.

Empfindliche Haut: Empfindliche Haut stellt streng genommen keinen eigenständigen Hauttyp dar, sondern ein Symptom, das auf vielfältige Ursachen zurückgeführt werden kann. Betroffene stufen ihre Haut meist dann als empfindlich ein, wenn es in der Vergangenheit, nach dem Auftragen von Pflegeprodukten, wiederholt zu Juckreiz, Rötung, Brennen und Austrocknung mit Schuppenbildung kam. Von empfindlicher Haut ist meist das Gesicht betroffen.

Pflegeempfehlungen für empfindliche Haut sind heikel, eben durch die individuell unterschiedliche Verträglichkeit von Produkten und Zusatzstoffen. Generell sollten potenziell irritierend wirkende Substanzen nur sehr zurückhaltend verwendet oder besser noch gemieden werden. Dazu gehören: Fruchtsäuren, Salizylsäure, Retinoide, Urea, pflanzliche Inhaltsstoffe, Natriumlaurylsulfat, Vitamin C und E, Lanolin sowie Propylenglykol. Es empfiehlt sich daher das Führen eines Kosmetika- und Beschwerdetagebuches, um irritierend wirkende Pflegeprodukte einwandfrei identifizieren zu können.

Reife Haut: Da mit zunehmendem Alter die Talgproduktion der Haut nachlässt, kommt es bei der reifen Haut nahezu immer zur Hauttrockenheit mit Schuppung und der Entwicklung feiner Linien und Falten. Die Haut wirkt matt, juckt, brennt und entwickelt zunehmend Altersflecken. Bei Frauen spielen neben den normalen Alterungsprozessen der Haut auch hormonelle Umstellungen eine Rolle, wie beispielsweise die Wechseljahre.

Der eigene Hauttyp ist nicht ein Leben lang festgelegt, sondern kann sich im Laufe der Jahre durch innere und äußere Faktoren ändern. Dazu gehören hormonelle Veränderungen, Hautpflegeprodukte aber auch klimatische Einflüsse und Medikamente. Im Hinblick auf eine optimale Hautpflege lohnt es sich, ab und an seinen Hauttyp kritisch unter die Lupe zu nehmen und ggf. auf andere Pflegeprodukte umzusteigen, dabei aber auch zu beachten, dass gleichzeitig verschiedene Hauttypen bei ein und derselben Person vorhanden sein können. Entsprechend unterschiedlich eignet sich dann die entsprechende Hautpflege.

Mit dem 40. Lebensjahr wird die Haut zunehmend trockener. Dann sollte man sie wie trockene Haut pflegen!

Handhabung von Nahrungsmittel für die Ernährung der Haut

Wie man sich von Innen ernährt, sollte man sich ebenfalls Aussen ernähren, denn beides wirkt sich gleichermaßen auf den Zellstoffwechsel aus.

Je gesünder, umso besser!

Also, wenn es geht, Produkte aus dem Reformhaus oder Bioprodukte!

Nur Produkte auswählen, wogegen man nicht allergisch reagiert!

Haltbarkeit:

Verarbeitete Produkte sofort anwenden oder 1-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren!
Ausnahme: Selbstgemachte Seren, Crèmes, Salben und Pasten. Hier richtet sich das Verfallsdatum nach der auf der Packung stehenden Haltbarkeit der Produkte - hier nimmt man das Datum des Produktes, welches am kürzesten haltbar ist.

Aufbewahrung:

Stets kühl lagern. Am besten im Kühlschrank!

Utensilien:

Plastikschüssel, -löffel, -gabel
oder Porzellanlöffel
Pinsel zum Auftragen

Reinigung:

Oil Cleansing Method / Ölreinigungsmethode

Öle:

Mandelöl - sehr mildes Öl, Olivenöl - gut hautverträglich, Arganöl - für reife Haut, Kokosöl - zum Teil verträglich. Erzeugt bei einigen Person kleine Pickel.

Handhabung:

Das Gesicht braucht vorher nicht abgeminkt werden!

Wenige Tropfen Öl in die Handinnenfläche geben und auf das zu reinigende Gesicht verteilen. Dann etwas Wasser auf die Handinnenfläche und aufs Gesicht reiben - wie man sein Gesicht wäscht. Ordentlich Massieren, die Augenpartie nicht auslassen, denn die Öle wirken ebenfalls als Make-up Entferner!

Nach 1-2 Minuten das ganze mit lauwarmem Wasser abspülen und mit kaltem Wasser nachspülen.

Sämtlich Öle enthalten nährnde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Antioxidantien, Omega Fettsäuren und halten den ph-Wert der Haut aufrecht.

Zudem schützen sie die Haut vor äusseren Fremdeinflüssen (Wetter, Zimmertemperatur), verhindern Faltenbildung und straffen das Bindegewebe.

Honig

Gesicht mit lauwarmem Wasser befeuchten, 1/2 Teelöffel Honig auf die Handinnenfläche geben und gut zwischen den Händen verteilen. Auf das Gesicht massieren und nach 1-2 Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen anschließend mit kaltem Wasser nachspülen.

Honig wirkt antibakteriell, desinfizierend, entzündungshemmend, befeuchtend, nährend.

Klären:

Gesichtswasser aus Apfelessig und Mineralwasser

Zutaten: naturtrüber Apfelessig, Mineralwasser (ohne Kohlensäure), evtl. abgekochtes Wasser

Zubereitung: sauberes mit 70% Alkohol desinfiziertes Gefäß bereitstellen, jeweils die Hälfte Apfelessig und Wasser hinein geben und ordentlich schütteln. Fertig.

Handhabung: nach der Reinigung, Apfelessig-Wasser-Gemisch auf ein Wattepad/-bausch geben und auf dem Gesicht verteilen. Augenpartie auslassen.

Apfelessig besitzt antibakterielle und desinfizierende Eigenschaften. Ebenso reinigt es das Gesicht mild und erhält den Säurewert des Gesichts aufrecht.

Gesichtswässer mit **Kräutern**

Kamillentee: gut für sensible und zur Entzündung neigender Haut

Grüner Tee (Bsp. japanischer Sencha): strafft das Bindegewebe, enthält Antioxidantien, Vitamine und Mineralien

Früchtetee (Hagebutten): strafft das Bindegewebe, entzündungshemmend, reinigend

Rosenblätter: verfeinern das Hautbild, entzündungshemmend, straffend, nährend

Zubereitung: 1-2 Teelöffel mit siedendem Wasser übergießen und ca. 5-10 Min. ziehen lassen. Die Hälfte davon in ein sauberes, verschliessbares Gefäß geben und mit ca. 30% abgekochtem Wasser verdünnen.

Rosenwasser (DIY) / Selbst gemachtes Rosenwasser

Zutaten: eine Handvoll unbehandelte Rosenblüten aus dem eigenen Garten oder unbeh. getrocknete Rosenblüten aus dem Reformhaus/Apotheke, Wasser

Rosenblüten in eine durchsichtige Teekasse/Karaffe geben und mit heissem, abgekochtem Wasser übergießen. Gut abdecken, damit die ätherischen Öle nicht verdunsten, sondern am Deckel hängen, welches man vor dem Öffnen des Gefäßes leicht abklopft, sodass die Tropfen wieder zum Rosenwasser kommen.

Das Gefäß für ca. 3 Tage an einem dunklen Ort aufbewahren. Danach die Blüten durch ein Sieb abseihen und das Rosenwasser in ein sauberes abgedunkeltes Gefäß (Apotheke) schütten.

Durch antimykotischen, antibakteriellen Eigenschaften, ist das R.-Wasser lange haltbar (ca. 4 Wochen). Sobald sich der Geruch verändert oder sich die Konsistenz der Flüssigkeit verändert, nicht mehr benutzen!

Handhabung: nach der Reinigung RW auf ein Wattepad geben und auf dem Gesicht verteilen.

Rosenwasser besitzt desinfizierende, antibakterielle, antimikrobielle, antimykotische Eigenschaften. Es pflegt die Haut und macht sie weich.

Peeling

Gesicht:

Zucker-Jogurt Mischung

Zutaten: brauner Zucker/ Rohrzucker, Biojogurt

Zubereitung: 1 Esslöffel Zucker auf 1 EL Jogurt, gut mischen und auf das gereinigte Gesicht verteilen. Ca. 10 Min. belassen und danach mit lauwarmem Wasser und kreisenden Bewegung abwaschen.

Für alle Hauttypen. Besonders für trockene/reife Hauttypen. 1 bis 2x pro Woche!

Honig Zupfmassage

Zutat: Honig

Anwendung: Ca. 1 Teelöffel Honig auf das gereinigte und leicht abgetrocknete Gesicht verteilen und 3-5 Minuten belassen. Dann mit den Fingerflächen das klebrige Gesicht berühren und wieder wegziehen. Es entsteht nach mehrmaligem Wiederholen ein Massageeffekt. Die Durchblutung wird angeregt, Hautschüppchen werden von der Haut gelöst und durch die guten Inhaltsstoffe wird das Gesicht befeuchtet, ernährt und gestärkt.

Haferflocken-Jogurt-Mischung

Zutaten: Haferflocken, Jogurt, evtl. Honig oder Öl

Zubereitung: 1/2 Esslöffel Haferflocken, 1 Esslöffel Jogurt, 1/2 Essl. Honig/Öl gut vermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anwendung: Auf Gesicht, Hals, Dekolleté und Schultern verteilen und leicht massieren.

Bananenschale

Zutaten: Schale einer Banane

Anwendung: Besonders bei Pickeln, Innenseite der B.-Schale direkt auf unreiner Haut reiben und 5 bis 10 Minuten trocknen lassen.

Körperpeeling:

Meersalz-Öl- Peeling

Zutaten: 5 EL Meersalz, Mandelöl, Olivenöl oder Arganöl und bei Bedarf ätherisches Öl
Zubereitung: Meersalz in eine Schüssel geben, Öl hinzugeben bis das Salz leicht davon getränkt ist (wie feuchter Sandstrand), 3-5 Tropfen ätherisches Öl hinzu geben und gut mischen.

Anwendung: Nach der Körperreinigung unter der Dusche, den noch nassen Körper mit dem Peeling einreiben und abduschen.

Danach ist meist kein eincremen notwendig!

Alternative zu Öle: Jogurt

Alternative zu Salz: gemahlener Kaffee

Alternative zu ätherischen Ölen: Kräuter (frisch/getrocknet)

Gesichtsmasken

Avocado

Avocado ordentlich mit einer Gabel zerdrücken bis sie breiig ist. Auf das Gesicht verteilen und ca.10 Minuten belassen. Danach mit einem feuchten Lappen/Tuch abwischen.

Sehr gut für die Haut. Besonders trockene Haut.

Quark-Honig Maske

Zutaten: 1 EL Quark und 1TL Honig mischen und auf das Gesicht und Dekolleté verteilen. Warten bis es angetrocknet ist und mit einem feuchten Tuch abwischen.

Alternative zu Quark: Jogurt, Kokosmilch

Alternative zu Honig:

Kurkuma - gut bei Altersflecken, Hyperpigmentierung, Pickel

Haferflocken/Haferkleie - gut bei sehr trockener Haut

Bananen-Maske

Zutaten: reife Banane

Anwendung: Reife Banane zerdrücken und direkt auf die Haut geben.

Besonders bei trockener und faltiger Haut!

Hefe Maske

Zutaten: Hefe, Wasser

Zubereitung: Hefe auf einem kleinen Teller zerdrücken und mit wenig heissem Wasser vorsichtig beträufeln.

Handhabung: Auf das gereinigte, noch feuchte Gesicht verteilen + bei Trocknung mit feuchtem Tuch oder Sprühflasche gefüllt mit Wasser besprühen. Ca. 20 Min..

Heilerde + Superfoodpulver

Zutaten: Luvos Heilerde, Superfoodpulver (Gerstengraspulver, Algenpulver usw.), natürliches Öl, Wasser

Zubereitung: 1 EL Heilerde in ein sauberes Gefäß, dazu 1 TL Superfoodpulver. Das Ganze gut vermischen und heisses Wasser hinzu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird (breiig). Bei Bedarf 1-2 Tropfen Öl hinzu geben!

Handhabung: Auf das gereinigte, noch etwas feuchte Gesicht verteilen und trocknen lassen. Im Anschluss mit reichlich lauwarmem Wasser abwaschen und anschliessend Pflegeöl/-Creme auf das leicht feuchte Gesicht auftragen!

Serum

Hyaluron Serum

Zutaten: Hyaluronpulver, Destilliertes Wasser, abgedunkeltes Gefäß - Flasche mit Tropfpipette, 50ml/100ml

Zubereitung: Hyaluronpulver über trockenen Trichter in die Flasche geben, Aqua Destillata hinzu geben gut verschließen und gut schütteln. 1 Stunde ziehen lassen!

Haltbarkeit: Ca. 3 Monate, mit ätherischen Ölen länger wegen konservierenden Eigenschaften.

Plus: Granatapfelextrakt, Vitamin C, Rosenextrakt, Teebaumöl,...

Tipps für die Schönheit von innen

Superfoods - gemahlene Kräuter

Die gemahlene Kräuter in Pulverform sind einfach zu handhaben, preisgünstig und heutzutage überall erhältlich, bzw. über das Internet zu bestellen.

Oft sind die gesunden Pulver vielfach unterschiedlich einzunehmen

- In den morgendlichen Grießbrei
- Auf das Brot gestreut
- Auf Suppen und anderen Gerichten
- In Getränken wie Säften oder Smoothies
- als Kapseln oder Tabletten

Chinesische Kräuter und Vitalpilze als Nahrungsergänzung von Vivian A. Ansuhenne bei der Firma Phytocomm.Lu:

Beauty-Aging Schönheit von innen
Beauty-Aging 2 Straffe Haut
Healthy-Aging
Feminine Power (Kräutertabletten)

Weitere Heilpflanzen/-pilze, für Gesundheit, Haut, Haare und Nägel:

Gerstengraspulver
Weizengraspulver
Grünkohlpulver
Traubenkernpulver
Chlorella Algen
Ganoderma (Pilzpulver)
Cordyceps (Pilzpulver)

Meditation

Yoga

HerzKreislauf Sportarten (Laufen, Walken, Tanzen)

Impressum

Praxis für Chinesische Medizin/TCM
Vivian A. Ansuhenne, Heilpraktikerin
Bei den Mühren 74
20457 Hamburg
tcm-hh.de