**10 Tipps für schöne Haut** 

**Problemhaut** hat viele Gesichter und kann sich durch eine Vielzahl von Anzeichen äußern: von allgemeiner Empfindlichkeit über Akne und Rosazea bis hin zur immer häufiger auftretenden perioralen Dermatitis. Bei der Behandlung ist ein ganzheitliches Konzept sinnvoll. Welche zehn Punkte es beinhaltet und wie Sie die Pflege darin integrieren, erfahren Sie hier.

Kosmetikerinnen beobachten derzeit eine Zunahme überreizter Haut aufgrund der unsachgemäßen oder übertriebenen Anwendung von hoch konzentrierten Pflegeprodukten, die nicht selten zu einer Störung der Hautschutzbarriere führen.  Wenn dieser hauteigene Schutzschild aus dem Gleichgewicht geraten ist, ist unsere Haut sehr anfällig für externe Aggressoren und schnell überreizt. So kann sich rasch eine Dermatitis entwickeln.

Im heutigen Pflegedschungel lassen sich Konsumenten schnell von starken Marketing-Claims oder ansprechenden Verpackungen verleiten oder greifen zu stark parfümierten Pflegeprodukten – ganz ohne die professionelle Beratung einer geschulten Verkäuferin oder Kosmetikerin, die einen qualifiziert basierend auf den individuellen Hautbedürfnissen und Hautzustand berät.

Um eine echte und dauerhafte Verbesserung von Hautproblemen zu erreichen, ist es unerlässlich, die zugrunde liegenden Ursachen zu erkennen und zu behandeln. Hautprobleme spiegeln oft ein inneres Ungleichgewicht, genetische Veranlagung, Lebensstil und Umwelteinflüsse wider. Eine gezielte Behandlung dieser Faktoren kann nicht nur die Anzeichen mindern, sondern auch die allgemeine Gesundheit und das Aussehen der Haut verbessern.

Die Basis einer jeden Behandlung ist eine individuelle und ausführliche Analyse des aktuellen Hautzustands. Nur so ist es möglich, die optimale Kosmetikbehandlung oder Pflegeroutine für zu Hause zu definieren. Kosmetikerinnen sollten ihren Kunden über einen längeren Zeitraum eine individuelle Produktauswahl zusammen, die sie in regelmäßigen Abständen kontrollieren und nach Bedarf anpassen sollten. So gelingt es, dass sich Kunden über dauerhafte Ergebnisse freuen.

**1. Ernährung**

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und essenziellen Fettsäuren ist, kann eine gesunde Haut von innen heraus fördern. Ein Übermaß an verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und ungesunden Fetten sollte vermieden werden. Lebensmittel mit entzündungshemmenden Eigenschaften wie Beeren, fetter Fisch, Blattgemüse und Nüsse können helfen, entzündliche Hauterkrankungen zu lindern.  Die Verwendung von gezielten Nahrungsergänzungsmitteln kann dazu beitragen, den Stress, der durch einen unausgewogenen Lebensstil entsteht, zu reduzieren.

**2. Flüssigkeitszufuhr**

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um die Elastizität der Haut zu erhalten und Hauttrockenheit vorzubeugen. Ausreichendes Trinken von Wasser unterstützt die natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers und trägt zu einem klaren und strahlenden Teint bei. Kräutertees und wasserreiche Lebensmittel wie Gurke und Wassermelone können die Wasseraufnahme ergänzen.

**3. Stressbewältigung**

Chronischer Stress kann Hauterkrankungen verschlimmern, indem er hormonelle Ungleichgewichte und Entzündungen auslöst. Techniken zum Stressabbau wie Achtsamkeit, Meditation, Yoga und Tiefenatmung können sich positiv auf die Hautgesundheit auswirken.

**4. Schlafqualität**

Ein guter Schlaf ist für die Regeneration und Verjüngung der Haut von ent­scheidender Bedeutung. Während der Tiefschlafphasen schüttet der Körper Wachstumshormone aus, welche die Zellregeneration unterstützen. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus und die Schaffung einer günstigen Schlafumgebung können für die Haut von großem Nutzen sein.

**5. Darmgesundheit**

Der Zusammenhang zwischen Darm und Haut verdeutlicht die Wechselwirkung zwischen Darmgesundheit und Hauterkrankungen. Ein unausgewogenes Darmmikrobiom kann zu Entzündungen und Hautproblemen beitragen. Probiotika, ballaststoffreiche Lebensmittel und fermentierte Produkte können die Darmgesundheit unterstützen und damit auch die Hautgesundheit verbessern.

**6. Individuelle Hautpflege**

Hautpflegeprodukte können zwar eine Rolle bei der Behandlung von Hautproblemen spielen, sollten jedoch einen ganzheitlichen Ansatz ergänzen und nicht als alleinige Lösung dienen. Eine auf den individuellen Hauttyp und das individuelle Hautbedürfnis abgestimmte Hautpflege kann unnötige Reizungen vermeiden und die Wirksamkeit von Kosmetikbehandlungen verbessern.

**7. Trigger erkennen**

Es ist wichtig, die spezifischen Auslöser zu kennen, die den Hautzustand verschlechtern. Allergene, Schadstoffe, bestimmte Substanzen und sogar bestimmte Nahrungsmittel können Hautprobleme verschlimmern. Die Vermeidung dieser Auslöser kann zu einer deutlichen Verbesserung führen.

**8. Professionelle Beratung**

Die Diagnostik von Dermatologen, Ernährungsberatern und anderen Gesundheitsexperten kann wertvolle Informationen für individuelle Behandlungspläne liefern. Fachleute können gründliche Untersuchungen durchführen und gezielte und zugeschnittene Maßnahmen empfehlen.

**9. Individueller Lebensstil**

Regelmäßige körperliche Bewegung,  Verzicht auf Rauchen und mäßiger Alkoholkonsum können sich positiv auf die Hautgesundheit auswirken. Bewegung verbessert die Durchblutung und fördert die Versorgung der Hautzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff. Ausreichend Ruhephasen und Bewegung an der frischen Luft sorgen für eine gute Balance von Körper, Kopf und Geist.

**10. Durchhaltevermögen:**

Um eine optimale Hautgesundheit zu erreichen, braucht es Geduld und Konsequenz. Ein ganzheitlicher Ansatz und nachhaltige Veränderungen des Lebensstils können Schritt für Schritt zu einer anhaltenden und langfristigen Verbesserung führen.