

# GANZHEITLICH SCHÖN

An der Schnittstelle von Ernährung, Gesundheit und Ästhetik entsteht ein neues, lebendiges Verständnis von Hautpflege. Die Kombination aus gezielter Hautbehandlung und darmfreundlicher Ernährung bildet heute die Grundlage für ein bewusstes und ganzheitliches Schönheitskonzept. Ein Konzept, das die Expertin auf dem Gebiet, Carmela Ramundo, im nachfolgenden Text erläutert.

**D**ie Haut ist ein hochkomplexes, faszinierendes Organ mit zahlreichen lebenswichtigen Funktionen im menschlichen Körper. Als Grenzorgan zwischen innen und aussen schützt sie einerseits vor

Umwelteinflüssen wie Bakterien, Schadstoffen, UV-Strahlung und mechanischen Reizen. Andererseits wirkt sie nach innen, beteiligt sich an Stoffwechselprozessen, informiert das Immunsystem und steht über ihre Barrierefunktionen in direkter

## Schon gewusst?

Das Gesetz der Entsprechung – eines der sieben kosmischen Lebensgesetze – beschreibt die Wechselwirkung zwischen unserem Inneren und dem Aussen. Ganzheitliche Pflege beginnt daher immer auch im Inneren.



FOTO: ALLIANCE IMAGES/SHUTTERSTOCK.COM

Verbindung mit dem gesamten Organismus.

Ein holistischer Hautpflegeansatz, der sich an den sieben kosmischen Lebensgesetzen orientiert, trägt diesem Zusammenspiel Rechnung. Er betrachtet die Haut nicht isoliert als kosmetische Fläche, sondern als Teil eines lebendigen Systems, das in enger Wechselwirkung mit Ernährung, Psyche, hormonellem Gleichgewicht, Immunfunktion und Umwelt steht. Um dieser Vielschichtigkeit gerecht zu werden, braucht es daher mehr als nur Pflegeprodukte: Es braucht ein achtsames Zusammenspiel aus innerer Stärkung, äusserer Anwendung und bewusstem Lebensstil.

### **INNERE STÄRKUNG: ERNÄHRUNG UND MIKROBIOM**

Die Haut benötigt viele frische Nährstoffe – darunter Enzyme, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente –, um ihre Schutzfunktion zu erfüllen, sich regelmässig zu erneuern und gesund zu bleiben. Diese essenziellen Stoffe werden idealerweise über die Ernährung zugeführt in Form von naturbelassenen, farnefrohen Lebensmitteln wie Brokkoli, Spinat, Tomaten, Paprika, Karotten oder Beeren.

Ihre antioxidative Wirkung trägt dazu bei, freie Radikale zu neutralisieren und die haut eigene Lichtschutzbarriere zu stärken. So kann die Haut besser auf erste Sonnenexpositionen reagieren – besonders wichtig für empfindliche oder helle Hauttypen, die zu lichtbedingten Reizungen wie Sonneneckzemen, der sogenannten polymorphen Lichtdermatose, neigen. Zur gezielten Unterstützung von innen gibt es darüber hinaus Nahrungskosmetika – Nahrungsergänzungen mit hautaktiven Inhaltsstoffen. So regt Safran beispielsweise den Stoffwechsel an und kann das Hautbild harmonisieren. Kollagenpräparate hingegen wirken stabilisierend auf das Bindegewebe und tragen dazu bei, die Hautelastizität und -festigkeit am ganzen Körper zu erhalten. Gleichzeitig unterstützen sie die Gelenk- und Muskelgesundheit sowie das Darmgewebe und die Gefässwän-

de, ein echtes Plus für das allgemeine Wohlbefinden.

### **DARM-HIRN-HAUT-ACHSE: SICHTBARE INNERE BALANCE**

Die enge Verbindung zwischen Darm, Gehirn und Haut ist wissenschaftlich belegt und wird als Darm-Hirn-Haut-Achse bezeichnet. Dieses Netzwerk zeigt, wie stark emotionale, neurologische und immunologische Prozesse miteinander verknüpft sind und wie sich innere Dysbalancen unmittelbar auf das Hautbild auswirken können. Ein gestörtes Mikrobiom im Darm kann zu Entzündungsreaktionen führen, die sich an der Haut in Form von Unreinheiten, Rötungen oder Irritationen zeigen. Ebenso beeinflussen chronischer Stress und psychische Belastung die Verdauung sowie die Hautbarrierefunktion. Die Haut reagiert dann oft gereizt, sensibel oder trocken. Umgekehrt kann eine gezielte Dampfpflege mit präbiotischen und probiotischen Lebensmitteln, ausreichend Ballaststoffen und antiinflammatorischer Ernährung das Hautbild nachhaltig verbessern.

### **ÄUSSERE ANWENDUNGSPFLEGE**

Im Rahmen eines ganzheitlichen Hautpflegekonzepts spielen die richtige Produktauswahl und Behandlungsmethode eine wichtige Rolle. Diese sollten stets an den individuellen Hauttyp sowie an äussere Einflüsse wie Jahreszeit, Temperatur und Luftfeuchtigkeit angepasst werden. Denn die Haut reagiert sensibel auf klimatische Veränderungen: Im Frühling nimmt die körpereigene Talg- und Lipidproduktion zu, was bei zu reichhaltiger Pflege zu verstopften Poren führen kann. Im Sommer verstärken Hitze und UV-Strahlung die Schweiß- und Talgproduktion. Der Herbst bringt oft eine erhöhte Empfindlichkeit mit sich, und im Winter führen Kälte und trockene Heizungsluft zu Spannungsgefühlen, Rötungen und rauer Haut, da die Talgproduktion abnimmt.

Hohe Luftfeuchtigkeit belastet die Haut zusätzlich – es kann zu verstopften Poren, Akne oder Pilzinfektionen kommen. Trockene Luft hingegen

entzieht der Haut Feuchtigkeit und verursacht Trockenheit und Schuppenbildung.

### **BEWUSSTER LEBENSSTIL**

Psychische Überlastung und anhaltender Stress – insbesondere sogenannter Disstress – hinterlassen nicht nur seelische, sondern auch sichtbare Spuren auf der Haut. Sie wird dünner, verliert an Elastizität und neigt vermehrt zu Irritationen. Mit zunehmender Stressbelastung reduziert sich zudem die Kollagenproduktion, das stützende Unter-

## **Tipp**

Raten Sie Ihren Kundinnen, auf Produkte mit photoreaktiven Wirkstoffen wie Retinol und Fruchtsäuren in der sonnigen Jahreszeit zu verzichten, um entzündliche Reaktionen und vorzeitige Hautalterung (Photoaging) zu vermeiden.

hautfettgewebe baut sich ab, die Folge sind Falten, eingefallene Gesichtspartien und ein insgesamt müder, devitaler Ausdruck. Erste Massnahmen zur Stressregulation im Rahmen eines ganzheitlichen Hautpflegeansatzes sind regelmässige Bewegung, bewusste Atemübungen, Entspannungstechniken und achtsam durchgeführte Pflegerituale. Diese können das vegetative Nervensystem beruhigen und den Hautzustand nachhaltig positiv beeinflussen.

Wie wäre es mit gezielter Gesichtsgymnastik für Ihre Kundinnen? Sie hilft, erschlaffte Muskelpartien zu aktivieren und die Mimik zu beleben. Zusätzlich wird das Glückshormon Serotonin aktiviert, das hebt die Stimmung und schenkt neue Ausstrahlung. Pure Lebensfreude wird von innen nach aussen transportiert!



**Carmela Ramundo**

Die Autorin ist langjährige Dozentin für Kosmetologie und Mentorin für ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein. [www.loewinnenkraft.ch](http://www.loewinnenkraft.ch)