

LAUREN CONRAD



Beauty

Meine Schönheitsgeheimnisse

mvgverlag 

ihre Wirkung zu entfalten. Der Weg zu reiner Haut ist nicht über Nacht beendet. Es ist eine regelrechte Reise. Unsere Haut arbeitet zyklusmäßig. Alle paar Wochen regenerieren sich die Hautzellen (das ist einer der Gründe, weshalb eine Unreinheit so lange nicht verschwindet). Deswegen solltest du deiner Haut mindestens einen Zyklus einräumen, vielleicht sogar zwei, um sich an eine neue Produktlinie zu gewöhnen und positiv darauf reagieren zu können. Es kann Wochen dauern, bis dein Körper richtig auf Touren kommt und sich eine Verbesserung zeigt. Bedenke auch: Wenn ein Produkt zu gut klingt, um wahr zu sein, ist dies vermutlich tatsächlich der Fall.

Wenn du eine Produktkombination gefunden hast, die funktioniert, bleibe dabei. Es ist ein allgemeiner Irrtum, dass deine Akne, Rosacea oder dein Ekzem, sobald sie »geheilt« sind, für immer verschwunden bleiben werden. Keineswegs. Wenn die Ergebnisse dauerhaft sein sollen, musst du deine Routine aufrechterhalten. Lass nicht nach, nachdem du so viel Arbeit investiert hast.

Auch wenn du sorgfältig auf deine Hautbehandlung und deine Ernährung achtest, werden Schadstoffe aus der Luft den Weg an und in deine Haut finden und müssen entfernt werden. Deshalb bin ich der festen Überzeugung, dass jeder eine gute Kosmetikerin haben sollte, die die Tiefenreinigung vornehmen und bei der Produktauswahl beraten kann. Es muss nicht jeden Monat oder jeden zweiten sein. Entsprechend deiner Hautbeschaffenheit genügen ein paar Male pro Jahr.



GRUNDLAGEN DER HAUTPFLEGE

Wenn du dich für eine bestimmte Produktlinie entschieden und beschlossen hast, mindestens einen Monat dabei zu bleiben, kannst du diese Grundregeln für die häusliche Hautpflege anwenden. Ich habe sie bei meiner jahrelangen Suche nach der optimalen Kosmetikerin gelernt. Folgende Punkte tragen dazu bei, meine Haut gesund und strahlend

zu erhalten.

REINIGUNG

Wir alle kennen dieses eine Mädchen, das eine Haut wie Milch und Honig hat und nie ihr Gesicht wäscht. Das mag wohl für dieses eine Mädchen gelten, aber wir Normalsterblichen müssen unsere Haut morgens und abends reinigen. Wir müssen die Ablagerungen aus unseren Poren entfernen, damit sie atmen können und damit das Produkt, das wir verwenden – um unsere Akne zu behandeln oder um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen –, aufgenommen werden kann. Denke jedoch daran, dass man Akne nicht wegwaschen kann. Denn wenn du deine Haut zu aggressiv reinigst, kannst du ihren Zustand nicht nur verschlimmern und Entzündungen verursachen, sondern sogar die Aktivität der Fettdrüsen noch verstärken. Es empfiehlt sich, nach der Grundreinigung ein alkoholfreies Gesichtswasser zu verwenden, vor allem wenn deine Haut fettig ist. Ein Gesichtswasser mit Hamamelis ist eine gute Option.

Wenn du wenig Make-up benutzt, kannst du beim Reinigen ruhig die Hände verwenden. Streiche das Haar aus dem Gesicht und verteile dann mit kreisenden Bewegungen dein Reinigungsprodukt auf allen Gesichtszonen. Verwende genauso viel Zeit für die Wangen wie für das Kinn (diese Zonen werden häufig zugunsten der Stirn vernachlässigt) und nimm dir auch die Haut unter dem Kinn, den oberen Teil des Halses und die Stelle hinter den Ohren und entlang des Haaransatzes vor, wo sich Rückstände bilden können (vor allem von Haarstylingprodukten). Dieser Vorgang sollte mindestens eine Minute in Anspruch nehmen – trage nicht einfach den Schaum auf, verreihe auf den Wangen und lasse es damit gut sein. Achte auch darauf, alles gründlich abzuwaschen – es darf kein Rückstand des Reinigers zurückbleiben.

Wenn du stärker geschminkt bist, benötigst du extra Hilfe. Dazu eignen sich entweder Peelingtücher (am besten hast du immer einige auf Vorrat, die du nach Gebrauch in den Wäschekorb werfen kannst), eine elektrische Reinigungsbürste fürs Gesicht oder Make-up-Entferner und ein Wattepad. Den Make-up-Entferner verwendest du, bevor du dein Gesicht abwäschst, damit du auch alle Überreste entfernst. Eine Alternative wäre, dein Gesicht zweimal abzuwaschen.

PEELING

Wenn du mit den Fingerspitzen übers Gesicht streichst – insbesondere um dessen Außengrenzen – und Rauheit spürst, ist dies vermutlich auf verstopfte Poren zurückzuführen. Abgestorbene Hautzellen, Schmutz, Fett und Make-up können die Poren verstopfen und Hautunreinheiten verursachen. Aber du willst ja diese Ansammlungen verhindern, damit die Haut darunter atmen kann. Immer wenn ich diese Rauheit spüre, was gewöhnlich ein- bis zweimal wöchentlich vorkommt, trage ich ein Peeling auf mein Gesicht auf. Auch wenn deine Haut empfindlich ist, solltest du ein Peeling machen, musst dann aber besonders behutsam vorgehen und das Peelingmittel mit dem Cleanser vermischen. Sieht deine Haut rot oder angegriffen aus, musst du auf das Peeling verzichten.

Wenn du unter Akne leidest, dann verwende einen Reiniger mit Peelingeffekt, der eine kleine Menge Salicylsäure oder Glycolsäure enthält.



FEUCHTIGKEIT

Selbst wenn du fettige Haut hast, solltest du eine leichte, fettfreie Feuchtigkeitslotion auf das ganze Gesicht und den Hals auftragen. Damit so viel Feuchtigkeit wie möglich absorbiert werden kann, ist es sehr wirkungsvoll, Feuchtigkeitscreme gleich nach dem Waschen auf der Haut zu verteilen, wenn sie noch nicht ganz trocken ist. Wenn du zu trockener, schuppiger Haut neigst, trage sofort nach dem Peeling eine Creme auf. Im Winter ist die Feuchtigkeitszufuhr unerlässlich, vor allem wenn du in einer kalten Klimazone lebst.

WANN MUSS MAN SICH AN EINEN DERMATOLOGEN WENDEN?

Da du bei ernsthaften Hautproblemen wenig selbst tun kannst, solltest du bei zystischer Akne, schmerzhaften Ekzemen etc. unbedingt einen Dermatologen aufsuchen. Drücke nicht an deiner Haut herum und glaube nicht, ein Experte zu sein, wenn du einen Artikel gelesen hast. Dein Arzt ist der Experte und wird mit dir zusammen die richtige Kombination von Produkten aussuchen (einige sind vielleicht verschreibungspflichtig), damit du deine Haut unter Kontrolle bekommst.

Lektion gelernt

So gut du dein Gesicht auch reinigst und mit Feuchtigkeit versorgst, wenn du dir keine Erholung gönnst, wird deine Haut darunter leiden. Ich habe mir anfangs eingebildet, ich könnte am Abend vor einem Fotoshooting oder einem sonstigen Event lange aufbleiben, aber das stimmt einfach nicht. Wenn ich heutzutage am nächsten Tag am Set sein muss, liege ich spätestens um elf Uhr im Bett. Nicht umsonst spricht man vom »Schönheitsschlaf«.

VERBOTENE ZUTATEN

Statt dir zu raten, welche Produkte du kaufen solltest, liste ich dir die Zusatzstoffe auf, die

du möglichst meiden solltest. Obwohl es immer wieder heißt, dass sogar Produkte, die durch die äußeren Hautschichten dringen, nicht in den Blutstrom gelangen, versuche ich nach wie vor, Produkte mit Inhaltsstoffen zu benutzen, die so natürlich wie möglich sind.

Ob es einen wichtigen Indikator gibt, dass ein Produkt nicht gut für dich ist? Wenn die Inhaltsstoffe eine lange Reihe von Wörtern sind, die man nicht aussprechen kann.

Allerdings solltest du nicht vergessen, dass nicht alle Dinge, die schrecklich klingen, schlecht sein müssen. Schließlich ist sogar Wasser eine Chemikalie (H₂O). Und vergiss eines nicht: Auch wenn ein Produkt als »natürlich«, »bio« oder »ökologisch« angepriesen wird, bedeutet dies nicht automatisch, dass es gesund ist – viele dieser Bezeichnungen sind nicht geschützt. Häufig handelt es sich dabei um eine Behauptung, die in keiner Weise der Realität entspricht. Und nicht immer ist etwas, das als natürlich bezeichnet wird, zwangsläufig gut, wie zum Beispiel das Gift Arsen, ebenfalls ein Naturprodukt.

Im Folgenden sind Zusatzstoffe aufgeführt, die ich möglichst meide, aber bedenke, dass diese Liste keineswegs vollständig ist. Hilfreiche Hinweise finden sich im Internet, zum Beispiel auf www.haut.de oder www.hautschutzengel.de. Auch http://www.bvl.bund.de/DE/03_Bedarfsgegenstaende/01_Aufgaben/06_Kosmetik/bgs_Kosmetik/index_de.htm und http://ec.europa.eu/consumers/sectors/cosmetics/index_de.htm bieten gute Informationen. Zudem gibt es mehrere kostenlose Apps fürs Smartphone, mit deren Hilfe man den Barcode des jeweiligen Produkts scannen kann und daraufhin die Information erhält, ob bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten sind. Zum einen ist das der ToxFox vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND), der über www.bund.net erhältlich ist, zum anderen eine App namens Code-Check (www.codecheck.info).

DUFT

Bei der Hautpflege versuche ich alles wegzulassen, was synthetische Duftstoffe enthält, denn Studien haben ergeben, dass sie krebserregend sein können. Natürlich soll mein Haar duften, aber mein Gesicht muss es nicht unbedingt (es sei denn, der Duft stammt von verführerischen natürlichen Zutaten wie Hagebutte oder Bergamotte).

PHTHALATE

Diese sind unterteilt in Dibutylphthalat (DBP), Dimethylphthalat (DMP) und Diethylphthalat (DEP) und können in gewissen Hautpflegeprodukten, Haarsprays und Nagellacken enthalten sein (sie sind Weichmacher, sodass der Nagellack und das Haarspray elastischer sind). Solange nicht bewiesen ist, dass sie in niedrigen Dosen unschädlich sind, versuche ich sie möglichst zu meiden. In Studien ist zu lesen, dass Phthalate Hormonstörungen verursachen und dafür verantwortlich sind, dass die Mädchen heute so früh ihre Periode bekommen. (Sie sind auch die Ursache dafür, dass manchmal schwangeren Frauen empfohlen wird, keinen Nagellack zu benutzen ... das alles ist mir Warnung genug!)

DIETHANOLAMIN

Es wird in der Kosmetik zur Schaumbildung verwendet. Auch wenn behauptet wird, es sei in niedriger Dosis ungefährlich, versuche ich Kosmetika, die DEA oder damit verbundene Inhaltsstoffe enthalten, zu meiden. Dazu zählen: Cocamide DEA, Cocamide MEA, DEA-Cetylphosphat, DEA-Oleth-3-Phosphate, Lauramide DEA, Linoleamide MEA, Myristamide DEA, Oleamide DEA, Stearamide MEA, TEA-Laurylsulfat und Triethanolamin.

KOHLENTEER & FARBSTOFFE

Diese haben sich als krebserregend erwiesen und viele davon sind verboten. Jene, die noch in Gebrauch sind, werden Sicherheitstests unterzogen und entweder als FD&C oder D&C gekennzeichnet. Trifft FD&C zu, dann bedeutet dies, dass die Farbe unbedenklich verwendet werden kann (und folglich ungefährlich für die Haut ist). Trifft D&C oder Ext D&C zu, kann sie nur örtlich begrenzt unbedenklich angewandt werden. Gemäß den allgemeinen Richtlinien sollte man kein Produkt mit dem Etikett Ext D&C in Kontakt mit den Augen oder den Lippen bringen.

FORMALDEHYD

Früher dachte ich, nur Bestatter würden es benutzen. Keineswegs. Formaldehyd wird häufig bei Schönheitsprodukten verwendet, da es antibakteriell und konservierend wirkt. Da es aber als karzinogen gilt, solltest du es möglichst vermeiden. Einige Zusatzstoffe in der Mascara lösen sich mit der Zeit auf und werden zu Formaldehyd; deshalb solltest du deine Mascara alle paar Monate ersetzen.

ALUMINIUM

Aluminium, ein üblicher Zusatzstoff bei Deodorants, da es die Schweißkanäle verengt (was ohnehin unerhört ist), ist bekannt dafür, von der Haut absorbiert zu werden und wie Östrogen zu reagieren (was bedeutet, dass es das Wachstum von Krebszellen begünstigen kann).

PARABENE

Methyl-, Ethyl-, Butyl- oder Propylparaben sind Konservierungsstoffe, die dazu dienen sollen, Produkte haltbarer zu machen (anstelle eines natürlichen Zusatzes wie Vitamin E zum Beispiel, das langfristig aber nicht so wirksam ist). Parabene haben Auswirkungen auf Hormone und können durch die Haut aufgenommen werden. Sie gehören zu den Zusatzstoffen, die unbedingt gemieden werden sollten. Es ist heutzutage nicht schwer, parabenfreie Produkte zu finden.