

Gesichtsreinigung und Tonisierung

Autor und © Copyright: Corina C. Steuernagel

WESHALB SOLLTEN WIR UNSERE HAUT REINIGEN?

Ayurveda betont die Notwendigkeit täglicher Reinigungsroutine (Dinacharya), um die Ansammlung von Abfallstoffen (Mala) auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Als drei Haupt-Mala werden Stuhl, Urin und Schweiß angesehen. Letzterer ist ein wasserlöslicher Stoff, der über unsere Schweißdrüsen in der Haut zur Temperaturregulation abgegeben wird. Neben den Schweißdrüsen verfügt die Haut mit ihren Talgdrüsen über eine weitere Öffnung nach außen. Der Talg repräsentiert etwa 90% des gesamten Hautoberflächenfettes, an das sich täglich fettlösliche Umweltgifte und Stoffwechselprodukte binden. Schweiß kann durch Anwendung von Wasser abgewaschen werden, das Hautoberflächenfett benötigt hingegen eine spezifische Reinigung.

Bei der Wahl eines geeigneten Hautreinigungsmittels gibt es keine allgemeingültige Empfehlung. Der jeweilige Hauttyp und der augenblickliche Hautzustand müssen berücksichtigt werden. Insbesondere bei trockener und empfindlicher Haut können Probleme durch unsachgemäße Reinigung entstehen.

UNSERE HAUTBARRIERE

Unsere Haut ist in Schichten aufgebaut. Die Oberhaut (Epidermis) besteht aus fünf Schichten und wird von der zweischichtigen Lederhaut (Dermis bzw. Corium) durch eine Basalmembran getrennt. Unter der Lederhaut befindet sich das Unterhautfettgewebe. Die oberste Schicht der Epidermis wird als Hornschicht (Stratum corneum) bezeichnet. Noch vor wenigen Jahren galten die dortigen Hornzellen als tote Zellen, die einfach nur abgestoßen werden. Neueste Untersuchungen jedoch bestätigen die äußerst wichtige Funktion dieser Zellen. Die Hornschicht repräsentiert die Schutzfunktion (v.a. vor Austrocknung) und macht unsere Haut widerstandsfähig gegen physikalische (Druck, Temperatur und Licht) und chemische Reize (Säuren). Sie reagiert empfindlich gegen organische Lösungsmittel, da diese Hautoberflächenfette entziehen, und gegen seifenhaltige Detergenzien, die Zellmembrane zerstören und somit Hauterkrankungen den Weg bereiten. Die Hornschicht der Haut stellt ein eng verzahntes System aus proteinreichen Hornzellen (Korneozyten) und Lipidschichten dar. Bildlich können wir uns die Hornzellen als Ziegelsteine und die Kanäle dazwischen als Mörtel aus Fett und Wasser vorstellen. Jede Substanz, die in innere Schichten der Haut vordringen soll, muß diese Kanäle (ayurvedisch Srotas) durchdringen können – dies ist nur möglich, wenn die Chemie der verwendeten Produkte dem physiologischen Mörtel ähnelt.

DER SÄURESCHUTZMANTEL DER HAUT

Unsere Haut ist physiologisch sauer, der pH-Wert liegt zwischen 5,2 und 5,8. Nur im leicht sauren Milieu wird der „Mörtel“ zwischen den Hornzellen gebildet und die hauteigene Bakterienflora kann überleben. Die häufigste Ursache für Störungen des Säureschutzmantels liegt in der falschen Reinigung der Haut.

DAS RITUAL DER REINIGUNG

Reinigen Sie die Haut von Gesicht, Hals und Dekollete morgens und abends. Unsere Haut arbeitet entgegen anderen Organen aktiv in der Nacht – somit lagern sich Stoffwechselprodukte auf der Oberfläche ab, die morgens entfernt werden sollten. Abends ist nebst der Hauptreinigung eine zusätzliche Vorreinigung empfehlenswert.

Gehen Sie bei der Reinigung wie folgt vor:

- Vorreinigung (nur abends erforderlich): Entfernen Sie mit einer flüssigen Lotion, Milch oder speziellem Öl auf einem Wattepad zunächst ohne Wasser die groben Rückstände von Schweiß, Umweltschmutz und ggf. Makeup.
- Hauptreinigung (morgens und abends): Arbeiten Sie eine nach Hautzustand angepaßte Reinigung (bsp. Milch, Gel, Schaum) mit einer feinen Gesichtsbürste unter sanften Bewegungen kreisend in Richtung des Lymphabflusses (von der Gesichtsmitte nach außen und seitlich nach unten Richtung Schlüsselbein und Achsel) ein.
- Waschen Sie dann Ihre gereinigte Haut mit viel lauwarmem Wasser bis zu 20x und trocknen Sie diese ab.

Je milder die Reinigung, desto häufiger kann eine Anwendung täglich erfolgen. Dies gilt bsp. für Sportler, die stark schwitzen oder Berufe in schlecht belüfteter Umgebung.

Peeling:

Viele Anwender zählen Peelings zu den Reinigungsmaßnahmen. Im Ayurveda wird diese Maßnahme Lekhana (kratzende Behandlung) genannt und ist nur bei Kapha-dominanter Haut zu empfehlen. Das mechanische Peeling mit Schleifpartikeln sollte dermatologisch betrachtet eher selten und nur bei dickerer, widerstandsfähiger Haut erfolgen. Andernfalls wird die wichtige Hautbarriere angegriffen und unsere Schutzfunktion geht verloren.

Körperreinigung:

Die Reinigung unserer Körperhaut sollte täglich erfolgen, an heißen Sommertagen auch zweimalig. Als Reinigung empfiehlt sich hierfür eine milde Duschcreme – vermeiden Sie Seifen, um der Haut nicht unnötig Feuchtigkeit zu entziehen.

Reinigung für Männer:

Auch die Haut von Männern bedarf der konsequenten Reinigung und Pflege. Diese sollte möglichst vor einer Rasur erfolgen, um Irritationen vorzubeugen. Es gibt Kombinationsprodukte zur Reinigung und gleichzeitig Vorbereitung der Rasur durch Aufstellung der Haare.

Reinigung und UV-Licht:

Wenn Sie Licht ausgesetzt sind, sollten keine Tiefenreinigungen erfolgen, da ansonsten durch Verlust der Schutzfunktion Lichtschäden entstehen können.

TONISIERUNG

Die Tonisierung stellt bereits den ersten Schritt der Hautpflege dar und fördert die Aufnahme nachfolgend aufgetragener Substanzen. Da unsere Haut zu diesem Zeitpunkt gereinigt und aufnahmebereit ist, können beruhigende und feuchtigkeitsspendende Substanzen, bsp. Amalaki, Kamille, Aloe Vera oder Meerwasser, nach Belieben als Gesichtswasser eingearbeitet werden. Die Auftragung erfolgt effektiv mit einem Wattepad oder als Sprühvernebelung. Die anschließende Pflege sollte zeitnah erfolgen, bevor der Toner eingetrocknet ist – dies erleichtert das Eindringen der jeweiligen Substanzen.

EIN KLEINER SELBSTTEST

Im Alter von 30 Jahren erneuert sich unsere Haut innerhalb von etwa 30 Tagen (sog. „Turnover“ der Epidermis) – je fortgeschrittener das Lebensalter ist, desto langsamer erfolgt die Hauterneuerung. Wenden Sie daher die oben genannten Empfehlungen über zwei Hautzyklen an und vergleichen Sie das Ergebnis, ggf. mit Hilfe der Fotodokumentation, mit Ihrem jetzigen Zustand – Sie werden begeistert sein!