

kosmetik & pflege

Heft 5/19 • November / Dezember

fachmagazin

Digital Aging
& Blue Light Protection

**Online
buchen**

Institute berichten

**Neukunden
behandeln**

Konzepte & Ideen

**Düfte
verkaufen**

Nische mit Potenzial

Deutschlands Beste Kosmetikerinnen 2019

Die Siegerinnen stehen fest

KOSMETIK VON AUSSEN UND INNEN:

HAUTGE- SUNDHEIT DURCH ORTHOMO- LEKULARE WIRKSTOFFE IM INSTITUT

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit und spüren zunehmend sich verändernde Lebensumstände und Umweltbedingungen. Dies führt zum Wunsch vieler Menschen nach mehr Gesundheit, Schönheit, Jugendlichkeit und Vitalität bis ins hohe Alter. Dass Ernährung und Lebensstil einen großen Einfluss auch auf das Hautbild haben, ist allgemein bekannt. Doch neben der Kosmetik »von außen« kann auch »von innen« für ein harmonisches Äußeres gesorgt werden.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass in der westlichen Welt über 70 Prozent aller Erkrankungen auf Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht sowie Nikotin- und Alkoholkonsum zurückzuführen sind. Darüber hinaus hat die UV-Belastung für jeden Einzelnen zugenommen – mit dem erhöhten Risiko vorzeitiger Alterung und der Entstehung von Erkrankungen wie Hautkrebs. Verschiebungen der Pollensaison und die Verbreitung von invasiven Pflanzen begünstigen zusätzlich die Entstehung von Allergien. Umweltmedizinische Forschungsergebnisse zeigen auf, dass die starke Belastung durch Luftverschmutzung (z.B. Feinstaub, Dieselruß, saurer Regen) nicht nur enorme Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit hat, sondern insbesondere auch auf die Alterungsprozesse der Haut.

Ganzheitlicher Anspruch an die Kosmetik

Dem Wunsch der Menschen nach natürlicher Schönheit entspringen daher immer häufiger Fragen zur Gesunderhaltung der Haut, zu Pflegeprodukten und zu Treatments gegen vorzeitige Hautalterung oder zu therapiebegleitenden Maßnahmen bei Hauterkrankungen. Um diese Fragen zu beantworten, bedarf es zunehmend erweiterter Kompetenzen seitens der Kosmetikerinnen. Ein ganzheitlicher Anspruch an die Hautpflege rückt dabei immer mehr in den Fokus. Ziel einer fachlich fundierten Beratung sollte es daher sein, die Haut in all ihren wichtigen Funktionen zu unterstützen und vor schädlichen äußeren Einflüssen zu schützen – von außen als auch von innen.

Die orthomolekulare Medizin – ein Ausweg?

Kosmetikinstitute können diesen Ansatz durch Einbeziehung der Erkenntnisse der orthomolekularen Medizin in ein ganzheitliches Pflegekonzept umsetzen. Die Orthomolekularmedizin, ein komplementärmedizinischer Ansatz, beruht auf den Erkenntnissen des Biochemikers und Nobelpreisträgers Linus Pauling. Der Begriff »orthomolekular« setzt sich zusammen aus »ortho« für »richtig, gut« und »molekular« für »kleinste Bausteine«. Es geht demnach um »die richtigen Moleküle in den richtigen Mengen«, ohne die zahlreichen wichtige Stoffwechselfvorgänge im Organismus nicht ablaufen können. Die Ziele der Orthomolekularmedizin: Ausgleich von Fehl- oder Mangelernährung, Vermeidung

von Folgeerkrankungen und Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Um dies zu erreichen, empfiehlt die orthomolekulare Medizin die gezielte innere Zufuhr entsprechender orthomolekularer Substanzen.

Welches sind die wichtigsten orthomolekularen Wirkstoffe?

1. Essentielle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren und Aminosäuren. Diese kann der Körper nicht selbst herstellen, sodass sie von außen zugeführt werden müssen.
2. Mikronährstoffe sind körpereigene Stoffe, die im Körper endogen synthetisiert werden, deren exogene Zufuhr aber eine für die Gesundheit relevante Wirkung hat.

“

DIE RICHTIGEN MOLEKÜLE IN DEN RICHTIGEN MENGEN

Zu ihnen zählen u.a. Coenzym Q10 oder Alpha-Liponsäure.

3. Auch bioaktive Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) wie zum Beispiel Flavonoide, Glucosinolate oder Phytohormone gehören zu den orthomolekularen Substanzen. Es sind von Pflanzen erzeugte Enzyme und Verbindungen, die in der Regel nicht dem direkten Überleben der Pflanzen, sondern vielmehr ihrem Schutz zum Beispiel vor Fressfeinden oder Umwelteinflüssen dienen. Aufgrund ihrer antibakteriellen, antiinflammatorischen und antioxidativen Eigenschaften können sie zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper positiv beeinflussen.

Sinnvolle Begleitung der Kosmetik

»von außen«

Für eine gesunde und schöne Haut braucht unser Körper die zuvor genannten Substanzen.

Jedoch führen die heutigen Lebensumstände, Ernährung und Umweltbedingungen zu einem Mangel dieser Substanzen im Organismus. Aufgrund von Züchtungen, Transport, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln ist es schwierig, über die Ernährung alle notwendigen Vitalstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Auch die zunehmende Umweltverschmutzung und UV-Strahlung begünstigt einen Nährstoffmangel, der in Verbindung mit antioxidativen Substanzen im Organismus oxidativen Stress hervorrufen kann. Verstärkt wird dieser zusätzlich durch UV- und Ozonbelastung, die schädliche Radikale erzeugen und das Schutzsystem der Haut angreifen. Die dadurch verursachten Schädigungen zeigen sich durch vorzeitige Hautalterung, Hyperpigmentierung, bis zur Schädigung der DNA. Damit die permanenten Zellteilungs- und Regenerationsprozesse der Haut reibungslos funktionieren und sich die Haut präventiv schützen kann, ist die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen sowohl »von außen« als auch »von innen« von großer Bedeutung.

- 1) Zahlreiche Faktoren haben Einfluss auf die Aufnahmefähigkeit der Haut für regenerierende und pflegende Wirkstoffe. Grundsätzlich kann die Haut »von außen« über die vier Transportwege transzellulär, interzellulär, transfollikulär und transglandulär mit Nährstoffen versorgt werden. Hierzu zählen zum Beispiel Vitamin A, B, C, E, Biotin, Alpha-Liponsäure, Fructooligosaccharide, Phytohormone, Heilpflanzen Extrakte etc.
- 2) Die innere Zufuhr orthomolekularer Wirkstoffe kann einen erhöhten Verbrauch an Mikronährstoffen durch umweltbedingten oxidativen Stress ausgleichen, einen ernährungsbedingten Vitalstoffmangel beheben und somit deren Folgen auf die Hautgesundheit reduzieren. Sie kann folglich hilfreich sein bei Hautproblemen, vorzeitigen Abbauprozessen der Haut sowie bei Verschlackung des Gewebes. Auch durch den Ausgleich von hormonellen Veränderungen und die Förderung der Darmgesundheit kann die innere Zufuhr orthomolekularer Substanzen einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung einer gesunden, schönen Haut leisten, zum Beispiel in den Wechseljahren.

Wirkstoffe der Kosmetik von innen

◦ Eine Vielzahl orthomolekularer Substanzen kann eine schöne und gesunde Haut von innen fördern und erhalten. Diese Stoffe



dermacos

Beta-Carotin ist in gelbem, grünem und dunkelrotem Gemüse und Obst enthalten



B-Vitamine sind in Vollkornprodukten enthalten



Noch ein Beta-Carotin Spender – verschiedene Beeren



Selen nehmen wir über Fleisch, Fisch und auch Pilze zu uns



Eier und Milchprodukte sind Vitamin A-Spender

werden über orale Einnahme aufgenommen, verstoffwechselt und gelangen über den Blutkreislauf in die Haut. Die richtigen Moleküle in der richtigen Menge sind dabei das Rezept für optimale Gesundheit und natürliche Schönheit.

- So gilt es in der Wissenschaft als sicher, dass die Substitution der Vitamine C und E in hoher Dosierung die Haut vor UV-bedingten Schädigungen schützen kann. Beide Vitamine fördern so die Kollagenbildung in der Haut. Sie können nicht vom Organismus gebildet werden, müssen also durch Nahrung oder Supplemente zugeführt werden. Auch andere schützende Moleküle wie Liponsäure oder das Entgiftungsmolekül Glutathion werden schon bei geringer UV-Bestrahlung verbraucht und sollten oral zugeführt werden.
- Betacarotin und andere Carotinoide wie

Lycopin und Lutein besitzen photoprotektive Eigenschaften (erhöhen hauteigenen UV-Schutz). Sie schützen die Zellmembran vor Lipidperoxidation.

- Selen, ein essentielles Spurenelement, ist notwendig für eine normale Funktion des Immunsystems.
- Das Element Mangan ist wichtig für den Energiehaushalt der Zellen und an zahlreichen enzymatischen Reaktionen des Organismus beteiligt.
- Wer Betacarotin und antiallergische Mikronährstoffe wie Calcium, Magnesium und Vitamin C schon im Frühjahr substituiert, kann in den Sommermonaten das Auftreten von Sonnenallergien verhindern.
- Der Mineralstoff Zink hat vielfältige

Schlüsselfunktionen: Er ist wichtig für unsere Haut, Haare und Nägel. Ein Zinkmangel zeigt sich oft an brüchigen Haaren und Nägeln sowie trockener Haut. Zink unterstützt den Stoffwechsel, das Immunsystem und hilft bei Diabetes mellitus und Allergien.

- Phytohormone können Akneschübe mildern und die Befindlichkeitsstörungen der Wechseljahre mildern
- Heilpflanzenextrakte schützen vor Schädigung der DNA, sind hoch antioxidativ und fördern die Energieproduktion in der Zelle.

Welche Nahrungsmittel unterstützen eine gesunde Haut?

Die optimale Beratung im Kosmetikinstitut umfasst heute



Fotos: www.adobestock.com

auch fundierte Informationen zu gesunder Lebensführung, das heißt zu Vitamin- und antioxidantienreichen Lebensmitteln und ausreichender Flüssigkeitszufuhr.

- Eier und Milchprodukte sind ausgezeichnete Quellen für Vitamin A.
- Beta-Carotin ist besonders in gelben, roten und dunkelgrünem Obst und Gemüse enthalten, wie Spinat, Karotten, Paprika und verschiedenen Beeren.
- B-Vitamine sind vor allem in Fleisch sowie in Milch- und Vollkornprodukten enthalten.
- Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel in Fischen, Walnüssen, Leinsamen, Rosenkohl und Avocado enthalten.
- Vitamin C findet sich in Gemüsesorten wie Paprika, Kartoffeln, Kohl, Spinat, Petersilie und Tomaten sowie in Obst, etwa in Sanddorn, Orangen, Zitronen und schwarzen Johannisbeeren.
- Selen nehmen wir über Fleisch, Fisch, Pilze und auch Nüsse zu uns.
- Zink ist beispielsweise in Rindfleisch, Geflügel, Milch und Käse zu finden.

- Biotin steckt unter anderem in Eiern, Haferflocken, Champignons.

Wie kann dieser Ansatz im Kosmetikinstitut umgesetzt werden?

In Zukunft wird die Tätigkeit der Kosmetikerin ein ganzheitlicher und hoch-personalisierter Service sein. Der Fokus wird auf der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Kunden liegen. Im Rahmen ihres Beratungsgesprächs und einer individuellen Hautanalyse erfährt die Kosmetikfachfrau viel über die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ihrer Kunden: Welche Pflege bekommt die Haut? Wie ist der allgemeine Gesundheitszustand? Labordiagnostische Auswertungen mit Speicheltests geben zudem Einblick in die Vitalstoffversorgung des Organismus und eventuell bestehende Lebensmittelunverträglichkeiten. Durch die laborgestützte Beratung zu Ernährung sowie Lebensführung und die Supplementierung von Vital- und Mikronährstoffen, kombiniert mit individuell erstellten ganzheitlichen Treatment- und Heimpflegekonzepten kann die Kosmetikerin sichtbare und optimierte Resultate erzielen. Durch die Einbe-

ziehung der Erkenntnisse der orthomolekularen Medizin kann sie die Bedürfnisse und Wünsche der Kunden erfüllen, so die Kundenbindung und damit ihr Geschäftsmodell stärken. ■



Silvia Schubert-Hänel & Dr. Christina Hänel:
Silvia Schubert-Hänel ist Orthomolekulartherapeutin mit über 25 Jahren Erfahrung in der medizinischen Kosmetik. Sie ist für Schulungen und Produktentwicklung zuständig. Ihre Tochter, Dr. Christina Hänel, hat im Bereich Konsumentenforschung promoviert. Sie verantwortet Vertrieb, Marketing und Finanzen. Gemeinsam haben sie 2012 Sibacare gegründet und sind geschäftsführende Gesellschafterinnen.