

NATURAL-BODYBUILDING

Die Frage und Antwort Kolumne mit Berend Breitenstein

F: Berend, ich weiß wie wichtig die richtige Ernährung für meinen Erfolg als Bodybuilder ist. Deshalb achte ich sehr darauf, welche Lebensmittel ich esse. Ich denke, ich bin da auf dem richtigen Weg, höre aber in der letzten Zeit häufiger etwas von „sekundären Pflanzenstoffen“. Könntest Du mir bitte näheres dazu sagen? Und sind diese Substanzen wirklich wichtig für erfolgreiches Bodybuilding?

A: Sekundäre Pflanzenstoffe rücken in den letzten Jahren in der Tat immer mehr in den Blick der Ernährungswissenschaftler. Auslöser hierfür war unter anderem die Tatsache, dass verschiedene Studien zeigten, dass die Menschen in den Ländern Südeuropas und Asien deutlich seltener an Krebs erkranken als vergleichsweise Nordeuropäer oder Amerikaner. Man begann sich auf die Erforschung der entsprechenden Gründe zu machen und verglich auch die Ernährungsgewohnheiten der unter-

schiedlichen Bevölkerungsgruppen. So wird beispielsweise in Italien oder Griechenland deutlich mehr Obst und Gemüse gegessen als in Deutschland. Japaner verzehren reichlich Reis, Gemüse und Soja. Und obwohl die im Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe einen sehr guten Gesundheitsschutz bieten, sind sie für die Krebsvorsorge nicht allein verantwortlich. Hier erscheinen die sekundären Pflanzenstoffe auf der Bildfläche. Sekundäre Pflanzenstoffe werden im Stoffwechsel erst nach der Photosynthese, also erst an zweiter Stelle, gebildet. Diese Stoffe dienen der Pflanze als Schutz- oder Abwehrstoffe gegen Schädlinge, als Farb-, Duft- oder Lockstoffe und als pflanzeigenen Hormone. Nach heutigem Wissensstand verbergen sich hinter dem Oberbegriff sekundäre Pflanzenstoffe mehr als 30.000 verschiedene Substanzen. Ebenso wie die auch in Pflanzen enthaltenen Ballaststoffe, haben die sekundären keinen Nährwert, zeigen aber eine gesundheitsfördernde Wirkung für den menschlichen Organismus.

Sekundäre Pflanzenstoffe

- beugen Krebs vor
- stärken das Immunsystem
- wirken entzündungshemmend
- unterdrücken Bakterien, Viren und Pilze
- verhindern die Entstehung von Blutgerinnseln
- wirken als Antioxidantien

Diese gesundheitsfördernden Wirkungen der sekundären Pflanzenstoffe kannten wohl schon die Bauherren des alten Ägypten, die ihren Arbeitern Knoblauch, Rettich und Zwiebeln zu essen gaben, damit sie möglichst nicht erkrankten.

Wichtige Vertreter sekundärer Pflanzenstoffe:

Sulfide

Sulfide sind schwefelhaltige Verbindungen, die besonders in Zwiebeln, Lauch, Spargel und Knoblauch vorkommen. Sie hemmen das Bakterienwachstum, können den Cholesterinspiegel senken, schützen vor freien Radikalen und wirken krebsvorbeugend.

Flavonoide

Flavonoide sind Pflanzenfarbstoffe, die den Pflanzen eine rote, violette oder blaue Färbung verleihen. Flavonoide hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren, wirken entzündungshemmend und schützen die Zellen vor den Angriffen der freien Radikale.

Glucosinolate

Glucosinolate sind Geschmacksstoffe, die besonders in Kohl, Senf, Rettich und Kresse vorkommen. Glucosinolate wirken vorbeugend vor Infektionen und Krebserkrankungen.



Carotinoide

Carotinoide sind ebenfalls wie die Flavonoide pflanzliche Farbstoffe. Carotinoide geben Obst- und Gemüse eine rote, gelbe, grüne oder orangene Färbung. Sie wirken kräftigend auf das Immunsystem, wirken krebsvorbeugend und schützen vor Herzinfarkt.

Saponine

Saponine sind Geschmacksstoffe, die besonders in Hülsenfrüchten enthalten sind. Saponine senken den Cholesterinspiegel und schützen vor Krebserkrankungen, besonders des Darms.

Um erfolgreich Bodybuilding betreiben zu können, ist es wichtig, dass Sie gesund bleiben. Sekundäre Pflanzenstoffe spielen hierbei eine nicht zu unterschätzende Rolle. Wenn Sie reichlich Obst- und Gemüse, sowie ab und an Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen essen, dann ist Ihr Körper sehr gut mit diesen für die Gesundheit so wertvollen Stoffen versorgt. Nur wenn Sie gesund und leistungsfähig bleiben, können Sie intensiv trainieren. Der Verzehr von sekundären Pflanzenstoffen ist dafür ein kleiner, aber wichtiger Baustein.

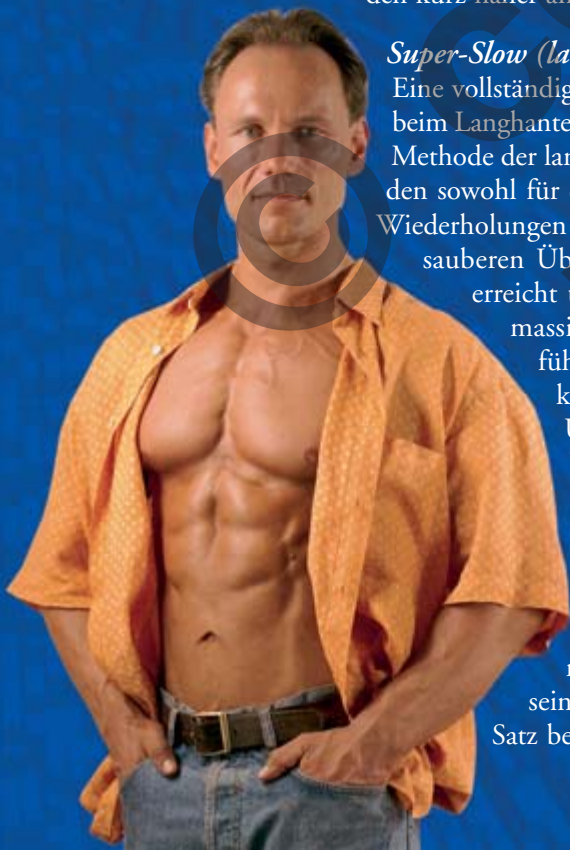
F: Sehr geehrter Herr Breitenstein. Ich trainiere noch nicht lange im Studio. Wenn ich mir die anderen Sportler so anschau, dann fallen mir größere Unterschiede in den verschiedenen Trainingsstilen auf. Zum Beispiel beim Langhantelcurl: Einige machen die Curls mit wenig Gewicht, sehr sauberer Übungstechnik und einer extrem langsamen Bewegungsgeschwindigkeit. Andere packen immer so viele Scheiben auf die Hantel, dass sie sehr ins Schwingen kommen, um das Gewicht nach oben anzubiegen. Was ist denn nun richtig, bzw. effektiver für den Muskelaufbau? Bitte geben Sie mir Ihren Rat. Vielen Dank.

A: Tatsächlich gibt es zwischen den Aktiven im Studio größere Unterschiede in der Art der individuellen Übungsausführung. Wie Sie richtig beobachtet haben, reicht diese Palette an Arten der Übungsausführung von Schwingen und Reißen des Gewichts bis hin zu sehr langsamen und betont korrekten Bewegungsabläufen. Um auf Ihr konkret genanntes Beispiel des Langhantelcurls einzugehen: Diejenigen, die mit sehr wenig Gewicht, sehr sauberer Übungstechnik und einer extrem langsamen Bewegungsgeschwindigkeit trainieren, wenden eine Trainingsmethode an, die unter dem Namen „Super-Slow“ bekannt geworden ist. Im Vergleich

dazu trainieren die von Ihnen beschriebenen Sportkollegen, die dem Gewicht einen ordentlichen Schwung mitgeben, nach dem sogenannten „Abfälschprinzip“. Um eine Antwort auf Ihre Frage geben zu können, was denn nun richtig ist, sollten wir uns diese beiden Trainingsmethoden kurz näher anschauen:

Super-Slow (langsame Wiederholungen)

Eine vollständige Wiederholung, das heißt das Anbeugen und Absenken der Hantel, nimmt beim Langhantelcurl normalerweise zwischen ca vier und sechs Sekunden in Anspruch. Bei der Methode der langsamen Wiederholungen sieht das anders aus. Hier werden 15 bis 30 Sekunden sowohl für die Aufwärts- als auch für die Abwärtsbewegung vorgesehen. Das heißt, die Wiederholungen werden quasi im Zeitlupentempo absolviert. In Kombination mit einer sehr sauberen Übungstechnik wird so ein extremes Brennen innerhalb der Bizepsmuskeln erreicht und diese optimal isoliert. Dennoch ist diese Methode für den Aufbau von massiven und kompakten Oberarmen eher weniger geeignet. Die Übungsausführung nach dieser Methode, sprich die sehr langsame Bewegungsgeschwindigkeit, erfordert einfach eine drastische Reduzierung des Trainingsgewichtes. Üblicherweise kann nur mit 20 und 30 Prozent des Gewichtes, welches im Vergleich zur normalen Bewegungsgeschwindigkeit verwendet wird, trainiert werden. Dieses Training mit sehr leichten Gewichten aktiviert eine geringere Anzahl von motorischen Einheiten, also Nerven- und Muskelzellen, als das Training mit schwereren Gewichten. Fakt ist: Je mehr Muskelfasern kontrahieren, um so mehr Fasern können auf den Trainingsreiz durch Verdickung (Hypertrophie) reagieren. Jeder erfolgreiche Bodybuilder, dessen Körper massive und kompakte Muskeln mit einer hohen Dichte zeigt, hat deshalb seine Hausaufgaben gemacht und schweres Eisen für 5 bis 8 Wiederholungen pro Satz bewegt. Das bringt aufgrund der höheren Anzahl an aktivierten Muskelfasern



einfach mehr für das Muskelwachstum, als das Training mit sehr leichten Gewichten mit extrem langsamer Bewegungsgeschwindigkeit.

Abfälschprinzip

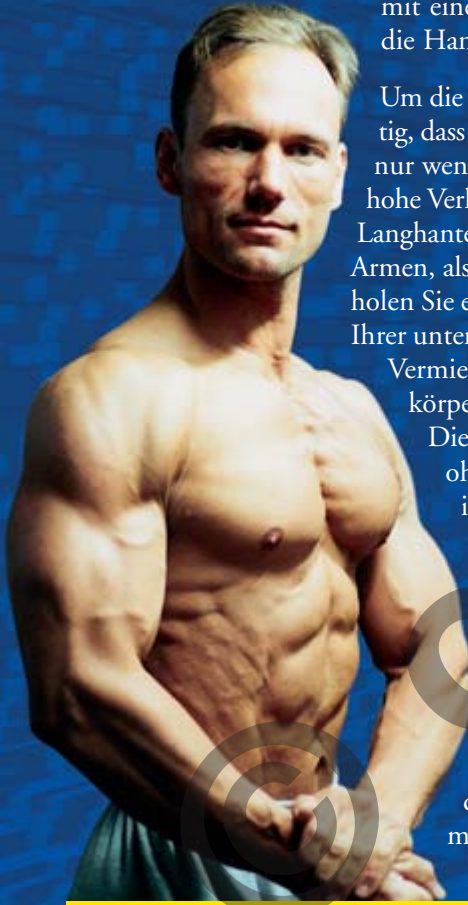
Grundsätzlich ist das Abfälschprinzip eine sehr gute Methode, um das Letzte aus der Zielmuskulatur herauszuholen. Für den Zeitpunkt der Anwendung dieser Intensitätssteigernden Methode gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Das Training von abgefälschten Wiederholungen nach einer bestimmten Anzahl von korrekt ausgeführten Wiederholungen pro Satz. Das heißt, Sie machen zunächst beispielsweise 6 bis 8 mit korrekter Technik absolvierte Wiederholungen. Wenn Sie merken, dass eine weitere Wiederholung mit sauberer Technik nicht mehr möglich ist, dann geben Sie der Hantel am tiefsten Punkt der Bewegung mit gestreckten Armen einen kleinen Schwung mit und schließen noch einige abgefälschte Wiederholungen an.
2. Das Training von abgefälschten Wiederholungen von Beginn des Satzes an. Um die Muskeln mit einem sehr schweren Gewicht zu schocken, können Sie auch gleich soviel Gewicht auf die Hantel legen, das die Curlbewegung ohne abfälschen nicht möglich wäre.

Um die Methode des Abfälschens sicher und effektiv einzusetzen, ist es in jedem Fall sehr wichtig, dass „richtig“ abgefälscht wird. Unkontrolliertes Schwingen und Reißen der Hantel ist nicht nur wenig effektiv zur Stimulation des Muskelwachstums im Bizeps, sondern birgt auch eine hohe Verletzungsgefahr, beispielsweise für den unteren Rückenbereich. Um bei Ihrem Beispiel des Langhantelcurl zu bleiben: Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in der Position mit gestreckten Armen, also am Anfang der Curlbewegung. Um das Gewicht nach oben in Bewegung zu setzen, holen Sie etwas Schwung im Oberkörper, das heißt unterstützen die Bewegung durch den Einsatz Ihrer unteren Rücken- und Schultermuskulatur. Die Betonung liegt hierbei auf **etwas** Schwung.

Vermieden sollte in jedem Fall das übermäßige, ruckartige nach hinten Schmeißen des Oberkörpers während der Curlbewegung, wie das bei manchen Sportkollegen zu beobachten ist. Diese packen soviel Gewicht auf die Hantel, dass es ihnen nicht möglich ist, die Bewegung ohne extremes Schwingen zu trainieren. Dadurch werden die Bizepsmuskeln nicht zu intensiverer Arbeit stimuliert. Im Gegenteil, es kommt sogar zu einer Entlastung der Bizeps, weil durch übermäßiges Schwingen und Reißen mit dem Oberkörper ein Großteil der Belastung auf die Rücken- und Schultermuskeln verlagert wird.

Die Anwendung des Abfälschprinzips ist daher nur für Athleten zu empfehlen, die über eine längere Trainingserfahrung verfügen und bereits ein gutes Körpergefühl entwickelt haben. Da Sie noch nicht so lange aktiv sind, empfehle ich Ihnen, zunächst auf das Abfälschen zu verzichten und die Übungen mit korrekter Technik zu trainieren. Es gibt eine sehr große Anzahl von unterschiedlichen Trainingsmethoden im Bodybuilding. Wenn Sie dazu näheres lesen möchten, erlaube ich mir, Ihnen mein Buch „Bodybuilding. Die besten Methoden (Rowohlt Verlag)“ zu empfehlen.



F: Lieber Berend. Ehrlich gesagt, geht mir im Studio ein Typ auf die Nerven. Bitte verstehe mich nicht falsch. Ich habe nichts gegen ihn persönlich. Nur „rüstet“ er sich für sein Training immer so extrem auf. Das heißt, er verwendet grundsätzlich Trainingshandschuhe, trägt immer einen Gürtel um den Bauch und wenn er Kniebeugen macht, schnürt er seine Kniegelenke immer mit Bandagen ein. Auch trägt er immer Handgelenksschlaufen bei Übungen wie Nackenziehen oder Rudern. Was hältst Du von solchen Maßnahmen im Training? Ist das notwendig oder nur „Show“?

A: Ich kann Deine Frage sehr gut verstehen. Auch ich habe mir schon Gedanken gemacht, ob der Einsatz von Trainingszubehör wie von Dir beschrieben, sinnvoll ist. Tatsache ist, dass hartes Training im Studio mit den Gewichten hohe Anforderungen an Gelenke, Sehnen und Bandscheiben stellt. Schwer trainierende Athleten können heute unter zahlreichem Zubehör wählen, das die Belastung des Körpers sicherer und effektiver machen soll. Einige dieser „Trainingshilfen“ sind durchaus sinnvoll. Zu diesen sinnvollen Trainingsutensilien gehört aus meiner Sicht beispielsweise der von Dir

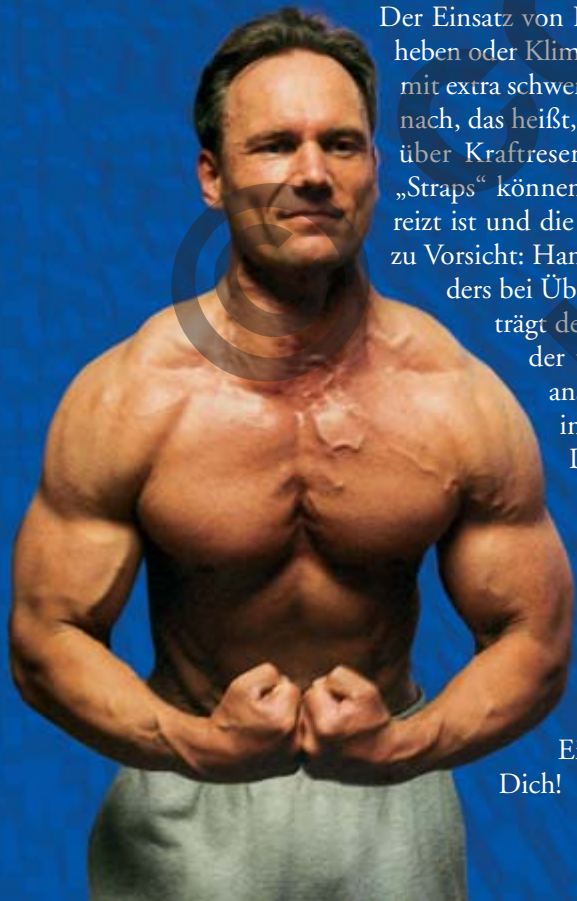
erwähnte Gewichthebergürtel. Allerdings sollte sich das Tragen dieses Gürtels für das Training

von wirklich schweren Sätzen bei Übungen wie tiefen Kniebeugen, Kreuzheben oder Rudern vorgebeugt beschränken. Sinn des Gürtels ist es, der Mittelpartie des Körper eine gewisse zusätzliche Stabilität zu verleihen. Das ist wie gesagt, beim Training von 1 bis 6 WH pro Satz mit sehr schweren okay. Bei gewohnheitsmäßigem Tragen des Gürtels, so wie es bei dem von Dir erwähnten Sportsfreund der Fall zu sein scheint, kommt es aber im Laufe der Zeit tatsächlich zu einer Schwächung der Körpermitte, da das Tragen des Gürtels zwar wie gesagt dem unteren Rückenbereich zusätzliche Stabilität verleiht, auf der anderen Seite aber auch die Bauch- und Rückenmuskulatur entlastet. Darum sollte das Anlegen des Gürtels bei Übungen wie beispielsweise Nackenziehen, Bankdrücken oder Beinstrecken in jedem Fall vermieden werden, da es hier einfach keinen Sinn macht. Ich kenne aus eigener Beobachtung Aktive im Studio, die grundsätzlich einen Gürtel tragen. Einen von Ihnen habe ich darauf mal angesprochen. Er sagte mir doch allen Ernstes, dass es einfach ein gutes Gefühl ist, mit dem Gürtel rumzulaufen und das seine Taille im Training schön schlank erscheint. Derartige Motive für die Verwendung des Gewichthebergürtels sind natürlich indiskutabel. Bevor man sich Gedanken darüber macht, wie man im Training auf andere wirkt, sollte die Kräftigung der Körpermitte im Vordergrund stehen. Das heißt, man sollte sich Gedanken darüber machen, mit welchen Übungen sowohl die Bauchmuskeln als auch der untere Rücken gestärkt werden können um hier ein starkes Muskelkorsett aufzubauen und der Körpermitte durch kräftige Muskulatur ein stabiles „natürliches Korsett“ zu verschaffen.

Gleiches gilt für die Verwendung von Kniebandagen. Auch hier empfiehlt es sich, grundsätzlich ohne Bandagen zu trainieren und allenfalls bei sehr schweren Gewichten die Knie zu bandagieren um einen zusätzlichen Stütz- bzw. Halteeffekt für die Gelenke zu erhalten. Für die Verwendung von Trainingshandschuhen spricht allenfalls ein gewisser Schutz vor dem Verutschen des Griffes, was bei starker Schweißbildung der Hände durchaus passieren kann. Auch kleine Gummistücke oder Kreidepulver erfüllen diesen Zweck in ausgezeichneter Weise. Wer über einen sicheren, rutschfesten Griff verfügt, sollte auf Handschuhe verzichten. Das Argument mancher Sportskameraden, sie würden durch das Training ohne Handschuhe Schwielen an den Händen bekommen, ist aus meiner Sicht kein Grund für das Tragen von Handschuhen. Es ist ganz einfach ein anderes Gefühl, das Eisen, sprich die Lang- oder Kurzhantel in den Händen zu fühlen, als mit Handschuhen zu trainieren.

Der Einsatz von Handgelenksschlaufen kann bei Übungen wie Rudern vorgebeugt, Kreuzheben oder Klimmzügen hilfreich sein, wenn bis zum „Geht-nicht-mehr“ trainiert wird, oder mit extra schweren Gewichten gearbeitet wird. Bei vielen Athleten läßt zuerst die Griffkraft nach, das heißt, die Hände lösen sich von der Stange, obwohl die Rückenmuskulatur noch über Kraftreserven für einige Wiederholungen verfügt. Durch die Verwendung von „Straps“ können Sie den Satz wirklich so lange trainieren, bis die Muskulatur voll ausgereizt ist und die Griffkraft nicht zum limitierenden Faktor wird. Aber auch hier ein Wort zu Vorsicht: Handgelenksschlaufen sollten nicht in jedem Training benutzt werden. Besonders bei Übungen wie Klimmzügen, Nacken- oder Frontziehen oder Rudern vorgebeugt trägt der gewohnheitsmäßige Gebrauch zur Schwächung der Griffkraft bei. Jeder, der über einen Zeitraum von mehreren Wochen mit Zughilfen trainiert und anschließend darauf verzichtet hat, weiß, wovon ich spreche. Du solltest also in jedem Fall durch gezielte Übungen für die Unterarme und Handgelenke Deine Griffkraft stärken und Schlaufen nur bei der Verwendung von wirklich schweren Gewichten einsetzen.

Zusammenfassend möchte ich zu Deiner Frage sagen, dass Trainingshilfen in gewisser Weise hilfreich für schwere Trainingseinheiten sein können und zur Verletzungsvorbeugung beitragen können. Den besten Schutz vor Verletzungen bietet aber nach wie vor ein gutes Aufwärmprogramm, saubere Übungstechnik, genügend Ruhe und die ausreichende Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Nährstoffen wie zum Beispiel Eiweiß zur „Geweberparatur“ und zum Muskelaufbau. Gutes Training für Dich!



F: Hallo Berend. Was kann ich machen, damit meine Haut glatt ist und gepflegt aussieht? Ich betreibe Bodybuilding in erster Linie aus ästhetischen Gesichtspunkten und da gehört meiner Ansicht nach eine schöne Haut in jedem Fall dazu. Danke Dir für ein paar Tipps diesbezüglich.

A: Ich stimme Dir voll und ganz zu, dass zu einem ästhetischen Erscheinungsbild eine gesunde und gepflegte Haut gehört und diese deshalb besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Die Haut ist die äußere, schützende Hülle unseres Körpers, sie speichert Nährstoffe und Wasser, ist zentrales Sinnesorgan und Spiegel unserer Seele. Für gesunde und schöne Haut ist sowohl ein entsprechender Lebens-

stil, als auch gezielte Pflege wichtig. Im folgenden einige Tipps hierzu:

Lebensstil für schöne, gesunde Haut

Regelmäßige aerobe Aktivität

Regelmäßiges Ausdauertraining, am besten an der frischen Luft, durchflutet den Organismus mit reichlich jung erhaltenden Sauerstoff, der zu 95 % über die Lungen und 5% über die Haut aufgenommen wird. Sauerstoff führt zu einem Teilungsimpuls in den Zellen, der die Haut frisch und jung erscheinen läßt. Vielleicht kennst Du das schon aus eigener Erfahrung, wenn Du nach einem erfrischendem Waldlauf in den Spiegel schaust und Deine Gesichtshaut gut durchblutet und wohlzig rosig aussieht?

Viel Wasser trinken

Unser Organismus besteht zu 70 % aus Wasser. Für straffe und frische Haut ist es deshalb wichtig, das Du reichlich Wasser trinkst. Am besten sind täglich zwischen 3 und 5 Liter Mineralwasser oder ungesüßte Kräutertees. Als ernsthafter Bodybuilder hast Du Dir bestimmt schon angewöhnt, derartige Mengen an Wasser zu trinken. Das zeigt nicht nur positive Wirkungen auf Deinen Stoffwechsel und auf die Festigkeit der Muskulatur, sondern trägt auch zu einem ästhetischen Hautbild bei.

Auf Rauchen verzichten

Abgesehen davon, dass Rauchen kein Bestandteil des gesunden Bodybuilding-Lebensstil ist, schadet das Rauchen auch der Haut. Nikotin verengt die Blutgefäße, dadurch bekommt die Haut weniger Sauerstoff und wird schlechter durchblutet. Das Resultat hiervon ist ein mit der Zeit fahles und graues Hautbild. Außerdem führt der Zigarettenkonsum in der Haut zu einem Abbau des Eiweißstoffs Elastase, der die Haut stützt und stabilisiert. Das führt bei Rauchern oftmals zu runzliger, gelblicher und zerknitterter Haut. Keine schönen Aussichten, oder?

Ausreichend schlafen

Zuwenig Schlaf verhindert den optimalen Erholungsprozeß der Haut. Nachts ist die Zellteilungsrate achtmal höher als am Tag, der Regenerationsprozeß läuft auf Hochtouren. Schlafen wir nicht genug, so führt das zusehends zu einer Verschlechterung des Hautbilds.

Positiv denken

Negativer Stress und unschöne Erlebnisse lassen sich nicht vermeiden. Bei Menschen mit einer grundsätzlich positiven Einstellung zum Leben, kann aber die Entstehung von Falten oder anderen Hautveränderungen, welche durch belastende Situationen entstehen können, gemindert bzw. verhindert werden. Wenn Du Dich rundum wohl in Deiner Haut fühlst, dann zeigt sich das auch am Erscheinungsbild Deiner Haut. Nicht umsonst spricht man von der Haut als auch vom Spiegel der Seele.

Ausgewogene Ernährung

Auch hier bist Du als Bodybuilder, der auf seine Ernährung achtet, auf dem richtigen Weg zu gesunder, glatter Haut. Neben dem Trinken von viel Wasser (s.o) versorgt die proteinreiche, fettbewußte, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, die jeder ambitionierte Bodybuilder einhält, die Haut bestmöglich mit Bau- und Funktionsstoffen. Wichtig ist auch der Verzicht auf „Junk-Food“, denn übermäßiger Verzehr von weißem Zucker, gehärteten Fetten und Weißmehl führt zu einer Verschlechterung des Hautbildes.

Maßvolles Sonnenbaden

Klar ist schön gebräunte Haut ein ästhetischer Anblick. Trotzdem solltest Du mit dem Sonnen vorsichtig sein, denn zu häufige oder zu lange UV-Bestrahlung führt auf Dauer



zu einer runzigen und schneller alternden Haut. Ich persönlich gönne mir aber in den Wintermonaten in ca. 10-tägigem Abstand ein 16- bis 20minütiges Sonnenbad im Solarium. Das scheint meiner Haut gut zu bekommen und erhält meinen „Wohlfühlfaktor“ beträchtlich.

Sauna und Dampfbad

Der Besuch in der Sauna und dem Dampfbad öffnet durch die Wärme und den aufsteigenden Dampf die Poren. Dadurch wird die Haut aufnahmefähiger und Wirkstoffe können besser eindringen. Das ist ein guter Übergang für einige spezielle Hautpflegetipps:

Spezielle Pflegetipps für schöne, gesunde Haut

Der Markt an Kosmetikprodukten wie Cremes und Lotions für die Hautpflege boomt. Sehr förderlich für straffe und glatte Haut sind beispielsweise Wechselduschen. Durch den Kältereiz ziehen sich die Blutgefäße schnell zusammen und das ist förderlich für die Straffheit der Haut. Tatsächlich entzieht aber jeder Kontakt mit Wasser der Haut Feuchtigkeit. Damit die Haut schön gepflegt und glatt bleibt, hier ein paar spezielle Pflegetipps:

Seife

Seife zählt zu den alkalihaltigen Reinigungsmitteln und greift den Säureschutzmantel der Haut an. Daher eignet sich Seife nur bedingt zur Hautreinigung. Besser ist die Verwendung von Mitteln zur Hautreinigung, die einen der Haut ähnlichen PH-Wert von 5,5 besitzen.

Peelings

Hornschüppchen lassen die Haut farblos und stumpf aussehen. Ein Peeling, zum Beispiel mit natürlichen Granulaten aus zermahlenden Aprikosenkernen, Kleie oder Meersand wirkt wie ultrafeines Sandpapier und entfernt diese Hautschüppchen, ohne die Haut zu reizen. Dadurch wirkt die Haut frisch und besser durchblutet.

Cremes und Masken

Trockene Haut freut sich über die Anwendung einer guten Feuchtigkeitscreme. Fettige Haut wird durch eine Talgüberproduktion hervorgerufen und braucht ebenfalls viel Feuchtigkeit, aber kein Fett. Für fettige Haut eignen sich daher besonders gut Hydrogels oder ölfreie Fluids speziell für die fettige Haut.

Fruchtsäuren

Die Anwendung von AHA- und BHA (Alpha und Beta-Hydroxy-Säuren) haltigen Cremes ist besonders für die dicke und grobporige Haut empfehlenswert. Diese Stoffe machen die Hautschicht dünner und beschleunigen die Zellerneuerung. So wird die Haut besser durchfeuchtet und es entsteht mit der Zeit ein feineres und glatteres Hautbild.

Vitamin C haltige Cremes

Vitamin C haltige Cremes stimulieren die Bildung der hauteigenen, kollagenen Fasern und regen den Zellstoffwechsel der Haut an. Das ist positiv für ein glattes, gepflegtes Hautbild.

Nachtcremes

Um die Haut bei ihrem nächtlichen Regenerationsprozeß zu unterstützen, eignen sich Nachtcremes mit Wirkstoffkomplexen aus Ginkgo-, Vitamin E und Aminosäuren aus Weizenproteinen sehr gut. Tipp: Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf Cremetuben oder Tiegeln bezieht sich auf ungeöffnete Verpackungen. Angebrochene Tuben oder Tiegel sollten innerhalb von drei Monaten aufgebraucht werden, da sich ansonsten Bakterien in der Creme bilden könnten oder die Fettbestandteile ranzig werden können.

Masken

Masken werden auch als „schnelle Schönmacher der Kosmetik“ bezeichnet. Hier gibt es für jeden Hauttyp spezielle Masken zur Anwendung. So lassen beispielsweise Masken mit hohem Feuchtigkeitsgehalt die Hautzellen aufquellen und die Haut wird praller, frischer und Fältchen gemindert.

Das waren ein paar Tipps, wie Du Deiner Haut durch Lebensstil und spezieller Pflege etwas Gutes tun kannst. Ich hoffe, Dir damit etwas weitergeholfen zu haben.

