



Kosmetik und Gesundheit

Kosmetik und das Wissen um die Gesunderhaltung sind Dinge, die sich heute nicht mehr voneinander trennen lassen. Kosmetik ist nicht mehr gleich Kosmetik. Die althergebrachte Vorstellung, man habe genügend für seine Haut getan, indem sie alle vier bis sechs Wochen professionell ausgereinigt und gepflegt wird, erfüllt längst nicht mehr die Voraussetzungen für eine effektive Behandlung. In einer Zeit, in der Allergien zur „Volksseuche“ geworden sind, Neurodermitis, Schuppenflechte & Co. zum Alltag gehören und der wirtschaftliche Leistungsdruck dermaßen an unser aller Nerven zehrt, dass man für jede Minute der Entspannung dankbar geworden ist, ist besonders der kosmetische Bereich gezwungen, umzudenken.

Der Begriff „Kosmetik“ leitet sich ursprünglich vom griechischen Wort „cosmein“ ab, was so viel bedeutet wie „in Ordnung halten“, „wieder ins Gleichgewicht bringen“. Dies und nichts anderes sollte das Anliegen einer na-

turheilkundlichen Kosmetikbehandlung sein. Lediglich ein sogenanntes Naturprodukt auf die Haut aufzutragen und zu hoffen, der Haut hiermit etwas besonders Gutes getan zu haben, reicht leider nicht ganz aus. Die Wenigsten wissen, dass die Natur in der Mehrzahl der so bezeichneten Produkte inhaltsstofflich leider oftmals nur minimal vertreten ist. Das ist durchaus legal und die meisten Herstellerverfahren entsprechend. Man muss sich bewusst machen, dass größtenteils zahlreiche chemische Substanzen – darunter auch häufig Stoffe, die für die Gesundheit alles andere als zuträglich sind(!) – verwendet werden, um für die Kunden die angeblich reinen Naturprodukte duftender, cremiger, farblich angenehmer zu gestalten. Aus verkaufsstrategischen Gründen natürlich, denn welcher Kunde kauft schon gerne ein Haarshampoo, das überhaupt nicht schäumt oder eine Creme, die bräunlich aussieht und kleine Ewigkeiten braucht, bis sie in die Haut eingezogen ist.

Naturheilkundliche Behandlungen

Die ernst genommene und achtsam ausgeübte naturheilkundliche Kosmetik sieht in den Behandlungen vollkommen anders aus: Sie beschäftigt sich mit dem ganzen Menschen und hat das Ziel, Körper, Geist und Seele harmonisch zu vereinen. Es ist ihr ein Anliegen, aus dem Gleichgewicht Geratenes wieder in Einklang zu bringen. Hierzu werden möglichst reine und natürliche Produkte verwendet. Auf dem deutschen Markt haben wir zwar wenige, dafür aber sehr gute Firmen, die das gewährleisten; ich selber bevorzuge jedoch bei meinen Behandlungen überwiegend Produkte einer italienischen Firma, welche eine sehr reine und hoch effektive Produktpalette anbietet und zudem eine ausgeprägt ganzheitliche Firmenphilosophie im Rücken hat.

In der naturheilkundlichen Kosmetik werden Blockaden aufgelöst, es wird beruhigend auf das vegetative Nervensystem eingewirkt, die Hintergründe bei vorliegenden Hautproblemen

erforscht, in Ernährungsfragen beraten und die Haut in 9 unterschiedliche Hauttypen unterteilt. Weiterhin unterstützt sie die Haut von Innen und Außen und schenkt dem Organismus somit den Anreiz, sich selbst wieder zu regulieren.

Sie nutzt jederzeit die Präsenz und Kraft der Natur, indem sie sich z.B. auch nach den Mondphasen richtet. Es ist ein riesengroßer Unterschied, ob eine Haut bei abnehmendem oder zunehmendem Mond behandelt wird. Auch die so in Mode gekommenen „Vollmond-Behandlungen“ sind ausgeklügelte Resultate ganzer Marketingabteilungen, um den größtmöglichen Profit zu erzielen.

Tatsächlich vermeidet die ganzheitliche Kosmetikerin sinnvollerweise eine Behandlung an Vollmondtagen, da sich der Organismus dann meist in einer Art Alarmbereitschaft befindet. Viele Menschen registrieren diesen besonderen Zustand an ihrem Schlafverhalten: Es wird geträumt, schlafgewandelt oder auch gar nicht geschlafen. Ebenso diffus kann auch die Haut reagieren: Behandlungen, die ihr an anderen Tagen üblicherweise gut tun, können bei Vollmond komplett unverträglich sein. Naturheilkundliche Kosmetik beinhaltet weiterhin verschiedene Gesichtsmassagen, die ebenfalls der Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele dienen. Die wohl bekannteste Massage dieser Art ist als Basis in der „Facial Harmony“-Behandlung. Sie zählt offiziell als manuelles Facelifting zu den effektivsten Massagen überhaupt.

„Facial Harmony“ gehört in den Bereich der TCM und ist eine sanfte Meridianmassage mit verblüffenden, meist sofort sichtbaren Ergebnissen. Die Gesichtszüge glätten sich merklich und das Gesicht wirkt „jünger“ – ein Effekt, auf den die wachsende Popularität dieser Be-

handlungsform sicherlich u.a. zurückzuführen ist. Intensive Ausbildungen zum Erlernen dieser besonderen Gesichtsbehandlung sind für die Behandler Voraussetzung, da sehr gute Kenntnisse in TCM, Kinesiologie und Meridianverläufen durch erworbenes Wissen hier ebenso notwendig sind wie die Liebe zum Menschen. Die Behandler erlernen zunächst, sich selbst und ihren Weg in die eigene Mitte zu finden, damit sie ein gewisses Potential an Achtsamkeit ebenfalls von Innen heraus entwickeln können.

Aber auch Shiatsu- und Tuina-Gesichtsmassagen stehen in ihrer ganzheitlichen Wirksamkeit einer Facial-Harmony-Sitzung nicht unbedingt nach. Auch sie harmonisieren den Qi-Fluss im Körper, lediglich ihr Wirkungsspektrum ist etwas anders. Sowohl beim Shiatsu als auch bei Tuina lassen sich alltägliche und akute Beschwerden der Klienten ziemlich rasch während einer Behandlung lindern. Hierzu zählen Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen bis hin zur Migräne, Schlaflosigkeit und leichte Gesichtssödeme.

Das Wichtigste während sämtlicher angewandter Massagen ist die unbedingte Achtsamkeit, mit denen sie ausgeführt werden. Die Haut ist eins unserer größten Sinnesorgane und somit durchaus in der Lage, Berührungen zu differenzieren. Sie „bemerkt“ also, ob die Hände der Behandler unter Zeitdruck oder Anspannung über sie hinweg huschen oder ob mittels der ausgeführten Massage ein echter Kontakt und dadurch eine heilsame Berührung hergestellt wird. Die Behandelnden und die Empfangenden (Klienten) sollten stets während der Gesichtsmassage in direktem Kontakt miteinander stehen, d.h. die Konzentration der Behandler und die völlige Entspannung der Empfangenden stehen in einer Wechselwirkung zueinander, die für die Effizienz der Massage und Gesamtbehandlung von hoher Wichtigkeit ist.

Begleitet werden naturheilkundlichen Behandlungen gerne von einer Farblichttherapie, da die Haut als guter Katalysator für die unterschiedlichen Farbpaletten gilt. Schon Nofretete kannte in ihrer Zeit die Wirkung der Farben auf den Organismus und ließ laut Überlieferung die ersten „Farbtempel“ errichten. Diese waren in den verschiedensten Farbtönen gehalten und wurden je nachdem, was die jeweilige Farbe bewirken und regulieren sollte, bei Bedarf aufgesucht. Heute nutzt man in der Naturheilkunde die Kraft der Farben nicht nur zur Behandlung von psychischen Beschwerden,

sondern vor allem auch bei Hautproblemen wie Akne, Couperose (rote Äderchen im Wangenbereich), Schuppenflechte, Neurodermitis und Rosacea.

Behandlungsablauf Ich beginne meine Behandlungen stets mit einer kurzen Anamnese der Klienten. Diese ist bei Neukunden schon allein deshalb vonnöten, um sich einen Überblick über Faktoren wie chronische Krankheiten, Akut-Erkrankungen, Lebensgewohnheiten, Konstitutionstyp etc. zu verschaffen. Des Weiteren vermittelt man den Klienten durch die ihnen so entgegengebrachte Aufmerksamkeit ein „positives“ Gefühl; sie fühlen sich angenommen und einfach gut aufgehoben, was eine ganz wichtige Grundlage für die gewünschte Entspannungsphase ist. Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung sowie wirkliches Interesse an dem Menschen, der sich hier gerade anvertraut, sind ebenso eine Grundvoraussetzung für den Behandelnden wie ein umfangreiches Know-how.

Eingeleitet wird jede Gesichtsbehandlung mit dem Trinken eines anregenden Stoffwechselläutes und anschließendem Öffnen der Chakren (Energiezentren) und Lymphzentren. Hierfür werden Heilsteine oder/und ätherische Öle verwendet. Durch das Ansprechen aller fünf Sinne – Schmecken (Tee), Hören (begleitende Musik), Atmen (Aroma-Öle), Sehen (Farblicht), Spüren (Heilsteine) – werden bestehende Blockaden aufgelöst und der Behandlungsverlauf in seiner Effektivität äußerst positiv beeinflusst. Während der Klient diese Einleitungsphase genießt, nimmt die Behandler die Hautanalyse vor. Mittels Mikroskop wird der exakte Hauttyp ermittelt und bestimmt.

Die 9 Hauttypen

Typ 1: Die normale Haut – Dieser Hauttyp ist relativ selten und eigentlich nur bei jungen Menschen zu finden

Typ 2: Die empfindlich-trockene Haut – Von ihrer Struktur her reizbar, aber allergiefrei

Typ 3: Die empfindlich-allergische Haut – Meist liegen hier Unverträglichkeiten auf Inhaltsstoffe vor oder psychischer Stress zugrunde

Typ 4: Die allergisch-nässende/-schuppene Haut – Psoriasis vulgaris oder Neurodermitis

Typ 5: Die fettige, leicht unreine Haut – Oft bei Jugendlichen während der Latenzphase zu finden; zahlreiche Komedonen

Typ 6: Die fettig-ölige Haut – Basiert häufig auf ungesunder Ernährung, Stress, ungeeigneten Pflegeprodukten oder unzureichender Hautreinigung



kundlichen Gesichtsbehandlung.

Abschließend möchte ich gern darauf hinweisen, dass sich

der Trend in den kosmetischen Behandlungen allgemein in den letzten Jahren deutlich verändert hat. Die Häufigkeit herkömmlicher Gesichtsbehandlungen ist beachtlich gesunken. Die Klienten wünschen heute eine hohe Effektivität – der Markt hat sich dahingehend sehr erweitert, und wer sich für die Schönheit nicht unters Messer legen möchte und Hyaluron- oder Botox-Unterspritzungen ablehnt, sucht dennoch nach einer sicht- und spürbar wirkungsvollen kosmetischen Behandlung. Da auch das Stresslevel der Menschen ständig zunimmt, sind tiefe Entspannung und professionelle lang anhaltende Hautpflege im kosmetischen Bereich heute notwendiger denn je.

Eine Gesichtsbehandlung wird immer mehr zum Luxus, da heutzutage eine Menge Geld für die Gesundheit eingeplant werden muss. Gesundheit und Schönheit werden langsam unser teuerstes Gut. Wirksamkeit, Natürlichkeit und Ruhe sind für heute für viele Menschen auch in einer kosmetischen Behandlung eine Voraussetzung. Naturheilkundliche Behandlungen sind eine runde Sache, da ihr großer Vorteil darin liegt, ganzheitlich, natürlich und effektiv ausgerichtet zu sein. Die Behandlungen beschränken sich nicht nur auf die Schönheit oder die Haut alleine, sondern sorgen für echte „Wellness“, sprich: ein tiefes „Wohlfühlen“ im ganzen Menschen, und zeichnen sich durch einen Langzeit-Effekt aus, sodass die Behandlungstermine nicht mehr alle sechs Wochen, sondern vielleicht nur alle zehn Wochen notwendig werden.

Das Wundervolle daran ist, zufriedene Menschen/Kunden zu erleben, die sich entfalten und sich über ein entspanntes, frisches Hautbild freuen, das seinen Ursprung im Inneren hat und lediglich von außen gesunde Präparate zur Unterstützung und Pflege benötigt. Es gibt nichts Schöneres, als Menschen dabei behilflich zu sein, sich in sich selbst zu finden und die individuelle Schönheit ausdrucksvoll von innen nach außen strahlen zu lassen!

C.-Andrea Lippert

Entspannungs-, TCM- und Zhineng Qigong-Therapeutin, naturheilkundliche Kosmetikerin, GuaSha Facial Harmony Practitioner, Dozentin an den Paracelsus Schulen

info@wellnessundgesundheit.com



Typ 7: Akneformen

Typ 8: Couperose

Typ 9: Rosacea und „Wechseljahrshaut“ sowie die „Alternde Haut“

Der Hauttyp kann sich zwischen zwei Behandlungszyklen stark verändern: Wetter, Stress, physische und psychische Belastungen, Medikamenteneinnahme (Cortison, Antibiotika) zeigen auf der Haut stets ein anderes Bild. Besonders bei Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden, liegt aufgrund hormoneller Schwankungen von einer Behandlung zur anderen oftmals ein ganz anderer Hauttyp vor, woraus sich folgern lässt, dass ein Wechsel der Produkte bzw. auch andere Behandlungstechniken notwendig werden.

Anschließend erfolgt die Anregung des Lymphsystems am ganzen Körper, um den Abtransport von Schlacken (Schadstoffen im Organismus) zu gewährleisten. Danach erst beginnen bekannte Behandlungsabläufe wie Ausreinigen, Peeling (wenn es angebracht erscheint, was nicht immer der Fall ist, z. B. bei couperöser Haut), Maske etc. Gesamtdauer der Behandlung: ca. 90 Minuten, Preis: zwischen 89.- und 109.- Euro. Der Preis errechnet sich nach der Zeit, die die Behandlung beansprucht, einschließlich den verwendeten Produkten und ätherischen Ölen.

Als Abschluss jeder Behandlung wird ein individueller Ernährungsplan für die Klienten erstellt, falls notwendig entsprechende Schüßler-Salze oder Bach-Blüten zur Einnahme empfohlen sowie ein passendes Fitness-Programm vorgeschlagen. Diese Punkte sind nicht nur für das Allgemeinbefinden sehr wesentlich, sondern auch für das Hautbild von großer Bedeutung. Ohne die Unterstützung

von ausgewogener, möglichst bioaktiver Ernährung und auf die Klienten abgestimmte Bewegungsprogramme (Joggen, Walken in gesunder Balance mit Tai Chi, Qigong oder Yoga), vermag die Haut Stoffwechselprodukte nicht ausreichend genug verarbeiten, sodass Hautprobleme langfristig nicht gänzlich verbessert werden können. Es gehört in diesem Behandlungsbereich einfach dazu, die Achtsamkeit der Klienten dahingehend zu entfalten, dass ihnen bewusst wird, wie viel sie selber für ihr gesamtes Wohlergehen, speziell auch ihre Haut betreffend, tun können – und eigentlich auch sollten. Heilung und Gesundheit haben ihre Wurzeln im Inneren des Menschen – ebenso verhält es sich mit der Schönheit.

Eine naturheilkundliche Kosmetikbehandlung ist wesentlich umfassender und individueller als eine herkömmliche „Naturkosmetik-Behandlung“, da sie sich inhaltlich schon deutlich abhebt. Nicht allein der Kunde und der Profit stehen dabei im Mittelpunkt, sondern in erster Linie der Mensch. Die Haut ist nichts anderes als das Spiegelbild der Seele und stellt eine natürliche Abgrenzung zwischen dem Inneren und dem Äußeren dar. Daher setzt eine gesunde und strahlend schöne Haut die Harmonie von Körper, Geist und Seele voraus. Als hochsensibles und übrigens auch unser größtes Organ ist sie mit unserem Innersten eng verbunden. Durch ihr Aussehen möchte sie uns etwas Wichtiges über unseren aktuellen seelischen und körperlichen Zustand sagen. Sie verändert sich ständig, doch stets unserer inneren Gesundheit entsprechend. Den bestmöglichen Zustand für die Klienten herauszuarbeiten und die Balance zwischen Innen und Außen zu erhalten, ist die Aufgabe einer mit Verantwortung ausgeführten naturheil-