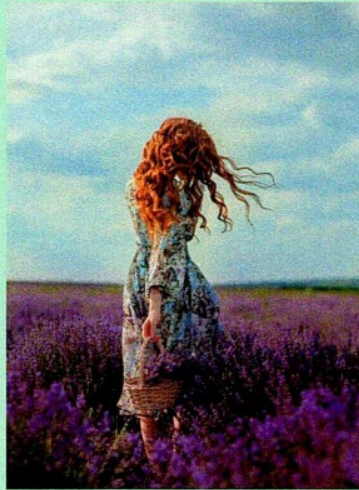
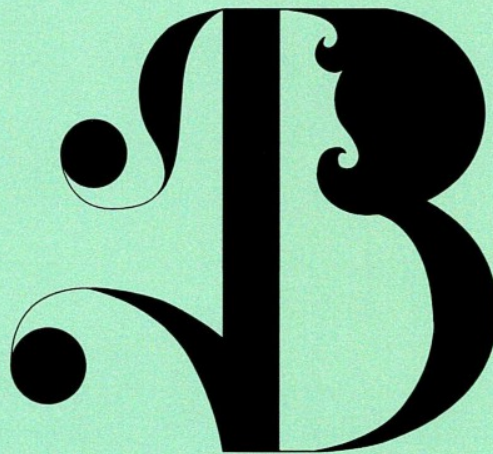


flair

.flair.beauty

— BEAUTY —

FREE YOUR MIND. Wie **beruhigende Hautpflege, Gute-Laune-Düfte und Adaptogene** uns helfen sollen, Stress besser zu bewältigen. **AUFBAU-ARBEIT.** Weil kräftige Haare nur auf einer gesunden Basis wachsen, wird **Scalp Care** immer ausgefeilter. **FLECK-FREI.** Nach dem Sommer ist vor dem Sommer: So behandeln Sie Sonnenschäden. **FLAIR BEAUTY AKADEMIE.** **Den eigenen Körper spüren:** Verspannungen und Haltungsschäden mithilfe der Alexander-Technik auflösen. **WIE BRINGE ICH STÖRRISCHE AUGENBRAUEN IN FORM?** Drei Expertinnen geben Antwort



.flair.beauty

# WIE BERUHIGENDE HAUTPFLEGE, GUTE-LAUNE-DÜFTE UND ADAPTOGENE UNS HELFEN SOLLEN, STRESS BESSER ZU BEWÄLTIGEN

— TEXT Sandra Guserl

**F**

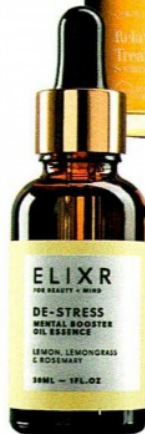
light or flight“ – schon seit Urzeiten ist unser Körper darauf programmiert, bei akuten Stresssituationen in einen „Notfallmodus“ umzuschalten. Um sich der Gefahr zu stellen oder im Zweifelsfall möglichst schnell zu rennen, setzt er zusätzliche Energien frei und fährt alle Funktionen, die nicht lebensnotwendig sind, auf ein Minimum zurück. Darum haben wir vor wichtigen Ereignissen oft kaum Appetit, während der Puls und die Atemfrequenz immer schneller werden, um die Muskeln mit zusätzlichem Sauerstoff zu versorgen. Außerdem wird im Stressmodus ein Spezialcocktail aus Hormonen wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Sie triggern wiederum eine Reihe anderer Botenstoffe und unser Hormonhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht. Ist die Gefahrensituation gemeistert, tritt der Körper in eine wohlverdiente Erholungsphase und stellt so seine Balance wieder her. Daher ist chronischer Stress so schädlich: Wer permanent unter Strom steht, verhindert, dass die so wichtige Regeneration stattfinden kann. Klarerweise sehen die Bedrohungen von heute ganz anders aus als in der Steinzeit, trotzdem blieb der körperliche Mechanismus derselbe. So führen permanenter Stress im Beruf, Streit mit dem Partner oder der Partnerin, finanzielle Sorgen oder

— Chronischer Stress verhindert, dass die so wichtige Regeneration im Körper STATTFINDEN kann —

Zukunftsängste in eine Gedankenspirale, die in Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder Überlastung mündet und Spuren an unserer Psyche hinterlässt. Während ein gewisses Maß an Stress selbstverständlich zum Leben gehört, bekommt er uns als chronischer Begleiter also gar nicht gut.

Der Haut als unserem größten Organ und Spiegel der Seele sieht man den Stress besonders schnell an. Auch dafür sind die Hormone verantwortlich: Die Hautzellen reagieren besonders empfindlich auf die freigesetzten Botenstoffe. Die Gefäße verengen sich und versorgen die Zellen schlechter, die Haut wird trocken, fahl und matt. Cortisol verstärkt in großen Mengen aber auch die Sebumproduktion, auf fettiger Haut

— Entspannt mit ätherischen Ölen aus Bitterorange, Basilikum und Kamille: „Relax Treatment Oil“ von Clarins, ab 55 Euro. Das Gesichts- & Körperöl lässt mit einer wohlthuenden Duftmischung den Stress vergessen: „De-Stress Mental Booster Oil Essence“ von Elixir, ab 20 Euro



— Himmlische Entspannung verschafft ein warmes Bad mit Ylang Ylang-, Patchuli- und Lavendelaromen im „Ölbad für die Sinne“ von Susanne Kaufmann, ab 26 Euro

— Belebt die Sinne: „Body & Room Mist“ mit Bergamotte, Wacholderbeere und Limette, von Less is More, ab 40 Euro. Nährende „Tranquillity Body Cream“ mit entspannenden ätherischen Ölen aus Süßorange, Damaszener-Rose und Zedernholz, von Comfort Zone, ab 65 Euro



AROMATHERAPIE  
 — DÜFTE LÖSEN GLÜCKSGEFÜHLE AUS —

Fotos Hersteller



## .flair.beauty

können sich dann Bakterien leichter ausbreiten – der Stress-Pickel am Abend vor der wichtigen Präsentation lässt grüßen. Ein geschwächtes Immunsystem fördert in Kombination mit einem hohen Cortisolspiegel generell Entzündungen im Körper. So beschleunigt chronischer Stress nachweislich den Alterungsprozess – ganz egal, welchen Hauttyp man hat. Kommt dann noch schlechter Schlaf ins Spiel, kann auch das Lymphsystem nicht mehr effizient arbeiten und Schadstoffe abbauen. Die Folge: Augenringe werden sichtbar und die Haut sieht müde und fahl aus. Nicht zu vergessen auch die permanenten äußeren Stressfaktoren, mit denen die Haut täglich konfrontiert ist: Luftverschmutzung, UV-Strahlung und Allergene. Puh, wer jetzt schon alleine vom Lesen gestresst ist, sollte erst einmal kräftig durchatmen und eine Tasse beruhigenden GABA-Tee trinken! Denn es gibt auch gute Nachrichten: Mit entzündungshemmender Hautpflege, Helfern aus der Aromatherapie und Adaptogenen kann man den Körper unterstützen, die negativen Einflüsse zu reduzieren und auf Dauer resistenter gegen Belastungen zu werden.

— Das „Intral Inner Youth Rescue Serum“ beruhigt irritierte, gerötete Haut, von **Darphin**, ab 69 Euro. Wohltuender Allrounder mit hochwertigen Ölen: „SOS Hautpflege Öl“ von **Kami**, ab 36 Euro. Das „Calm Down Serum“ hilft dabei, das Mikrobiom von sensibler Haut wieder aufzubauen, von **Muti**, ab 80 Euro.



— Der „Dexyane Balsam“ spendet Gesicht und Körper intensive Feuchtigkeit, von **Ducray**, ab 20 Euro. Entspannendes und schmerzstillendes „Copious Body Serum“ von **Khus + Khus**, ab 48 Euro, über [genuineselection.com](http://genuineselection.com)



### BERUHIGENDE PFLEGE

— BRINGT DIE HAUTBARRIERE INS GLEICHGEWICHT —

### BACK TO BALANCE

„Durch den Stress wird die Regenerationsfähigkeit der Haut verringert. Sie wird porös und trocknet aus. Hautpflege zielt hier darauf ab, die Hautbarriere zu reparieren. Es geht weniger darum, Wirkstoffe einzuschleusen, sondern darum, die Abwehrmechanismen und Selbstverteidigungskraft zu stärken. Erst dann kann die Haut Feuchtigkeit wieder halten und die Sebumproduktion pendelt sich ein“, erklärt Dr. Kerstin Schallaböck, die mit Kami Skincare eine Pflege für trockene, juckende und gereizte Haut entwickelt hat. Erreicht wird das Gleichgewicht mithilfe von ausbalancierten Ölmischungen, antioxidativ wirkendem Alpha-Tocopherol, Linol- und Linolensäuren und vielen Vitaminen. Ceramide helfen ebenfalls beim Stärken der Hautbarriere. Beruhigend und entzündungshemmend wirken auch Lavendel, Ringelblume, Kamille oder Aloe vera. Mit der richtigen Pflege lässt sich auch der Hyaluron- und Kollagenspeicher wieder auffüllen. Doch Vorsicht: Weniger ist im Fall von gestresster Haut tatsächlich mehr. So lautet das Motto der Kosmetikerin Michaela Hann „back to basics“, wenn sie mit Haut zu tun hat, die aus dem Gleichgewicht geraten ist. „Aufwendige Pflegeprogramme sind bei empfindlicher Haut zu viel des Guten. Hände weg auch von Peelings und Produkten mit Tensiden und Alkohol. Zur Stärkung und Beruhigung verwende ich eine Gesichtsbildung mit aktiven Inhaltsstoffen aus Pflanzenextrakten sowie eine Maske mit Marulaöl und Probiotika – die pushen die Abwehrkraft der Haut. Juckreiz und Spannungsgefühle werden gelindert und Rötungen klingen ab.“

### STRESSY, DEPRESSY, LEMON ZESTY

Aber nicht nur die Haut leidet, wenn wir unter Anspannung stehen. Schlechte Laune, Ruhelosigkeit und Unentspanntheit schlagen sich auf die Psyche nieder. Sieht man sich das inzwischen wirklich beachtliche Anti-Stress-Angebot im Beauty-Sektor an, fällt auf, dass gerade in den letzten Jahren viele Produkte mit dem Wissen aus der Aromatherapie hinzugekommen sind: angefangen bei Mood-Sprays und Gute-Laune-Düften über Gesichtöle bis hin zu Bade- und Duschprodukten. Sowie



selbstverständlich: Kerzen. Wie das Ganze funktioniert? Die ätherischen Öle gelangen über die Nase und die Riechschleimhaut auf direktem Weg in das limbische System, wo sie gleichsam Gefühle auslösen und verarbeitet werden. Aromatherapie ist freilich kein Wundermittel, aber sie kann das emotionale Wohlbefinden steigern. Gegen akuten Stress greift man zu beruhigenden Düften wie Lavendel, Rose oder Kamille. Um schlechte Laune zu vertreiben, helfen laut Aromatherapeuten am besten Zitrone, Orange und Grapefruit. Stimmungsaufhellend wirken auch Ylang-Ylang und Pfefferminze. Da die ätherischen Ölen hochkonzentriert sind, können sie Haut und Atemwege reizen. Daher unbedingt sparsam dosieren und nur verdünnt in Wasser oder neutralem Pflanzenöl auf die Haut auftragen. Wer den Duft lieber über einen Diffuser oder eine Duftlampe im Raum verteilen möchte, sollte mit 8 bis 10 Tropfen für 10 bis 15 Quadratmeter rechnen.

**WITH A LITTLE HELP ...**

Stress lässt sich natürlich (und leider) nie komplett aus unserem Leben verbannen. Entscheidend bleibt also, wie wir damit umgehen. Auch hier hat die Natur vorgesorgt und bietet in Form von Adaptogenen pflanzliche Stresskiller. Dabei handelt es sich um Pflanzen und Pilze, die dem Körper helfen, Belastungen besser zu bewältigen und einem Erschöpfungszustand entgegenzuwirken. Adaptogene unterstützen nachweislich die Homöostase, also das Gleichgewicht der physiologischen Funktionen im Körper. „Im seit über zwei Jahren andauernden Ausnahmezustand der Pandemie fühlen sich immer Menschen gestresst und versuchen, der inneren Unruhe und deren Auswirkungen mit natürlichen Mitteln entgegenzuwirken. Adaptogene erfreuen sich daher größerer Beliebtheit“, erklärt der Heilpraktiker Eric Kan vom Supplement-Anbieter Sunday Natural. Zu den bekanntesten adaptogenen Pflanzen und Pilzen zählen etwa Rosenwurz, Ashwagandha (Schlafbeere), Taigawurzel, Ginseng, Macawurzel oder der Reishi-Pilz. Der Berliner Nahrungsergänzungshersteller bietet verschiedene Adaptogen-Mischungen zur Beruhigung oder Stimmungsaufhellung, zur Schlaf-Förderung und zur Steigerung des Energie-Levels an. „Wichtig ist es, da-

**ADAPTOGENE**  
 — HELFEN DEM KÖRPER,  
 IN BALANCE ZU BLEIBEN —



— Der „Calm Stress Relief Tonic Tea“ enthält unter anderem Tulsi, Kamille und Ashwagandha, von Anima Mundi, ab 13 Euro. Beruhigt mit Kräutern und Pilzen: „Adaptogen Deep Moisture Cream“ von Youth To The People, ab 13 Euro, über zalando.de

— Der „Anti-Stress Essentials Plus“-Komplex unterstützt das Nervensystem, von Sunday Natural, ab 22 Euro. Schützendes Kraftpaket: „The Adaptogen Vitamin C Oil Serum“ von rühi, ab 89 Euro, über blanda-beauty.com

rauf zu achten, die für einen selbst passende Kombination zu finden. Wer unter Unruhe und Schlafstörungen leidet, sollte nicht noch zusätzlich aktivierende Adaptogene einsetzen, und wer unter Erschöpfung leidet, sollte diesen Zustand nicht noch durch beruhigende Adaptogene erhöhen“, so Kan.

**STRESSLESS LIFESTYLE**

Ein achtsamer Lebensstil mit Meditation, ausreichend Bewegung und gesunder Ernährung bietet obendrein jede Menge Potenzial, um in außergewöhnlichen Situationen belastbarer zu sein: Die Gruppe der B-Vitamine ist der wichtigste Energielieferant für Dauergestresste, denn sie verwandeln Nahrung in verfügbare Energie und gleichen Schwankungen aus. Den erhöhten Nährstoffbedarf in stressigen Zeiten deckt man also mit einer Ernährung, die reich an Antioxidantien und Vitamin B ist, ab. Unter Stress verringert sich auch der Speicher für Magnesium und Zink drastisch. Reichlich enthalten sind die beiden in Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse, Mandelmilch und dunkler Schokolade. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und helfen dabei, die Hautschutzbarriere intakt zu halten. Sie findet man vor allem in Kaltwasserfischen, Leinsamen, Walnüssen und Avocados. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel weisen einen hohen Gehalt an Probiotika auf, die die Haut vor schädlichen äußeren Einflüssen schützen. Lauch, Zwiebel, Hafer und Äpfel sind besonders reich an Probiotika. Statt dehydrierenden Kaffee lieber grünen Tee trinken. Besonders empfehlenswert sind hier GABA-Tees. Hierbei handelt es sich um Grüntees, die durch ihre Lagerung auf natürliche Weise mit der wertvollen Aminobuttersäure GABA angereichert werden. Diese verhindert eine Überstimulation des Gehirns – quasi ein natürliches Beruhigungsmittel des Körpers.

Fotos: Hersteller, über genuineselection.com, über blanda-beauty.com, über zalando.de, pixabay.com