

Flüssiges Gold



© Dmitrii Ivanov / iStock / Getty Images

Ob für die Haut, die Haare oder die Nägel: Für sämtliche Bedürfnisse gibt es Öle, die effektiv wirken und dabei besonders gut hautverträglich sind. Auch im Hinblick auf enthaltene Inhaltsstoffe sind sie fortschrittlich.

Ob aus Früchten, Nüssen oder Pflanzen: Fette Öle sind Multitalente für den gesamten Körper, sie pflegen ihn vom Scheitel bis zur Sohle. Besonders in der kalten Jahreszeit schenken sie Haut und Haaren eine Extraportion pflegenden Schutz. Ihre einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterstützen die

Barrierefunktion der Haut. Vitamine und Mineralstoffe aus dem Öl regen den Hautstoffwechsel und die Zellerneuerung an. Besonders empfehlenswert sind Elixiere mit hohen Qualitätsstandards. Hochwertige Öle sind frei von Farb- und Konservierungsstoffen, was Kunden mit sensibler Haut wichtig ist. Auch Fair-Trade-Aspekte spielen zunehmend

eine Rolle. Ein gutes Gefühl, wenn man ein Produkt kauft, mit dem beispielsweise Projekte in Entwicklungsländern gefördert werden. Wenn dazu die Inhaltsstoffe aus zertifiziert biologischem Anbau stammen, umso besser. Eine breite Produktpalette erfüllt diese Qualitätsansprüche. Doch welches Öl kann was genau und wozu sollten wir es verwenden?

Wildrose für trockene Haut

Eines der bekanntesten Öle ist das der Wildrose. Es zieht besonders schnell in die Haut ein, kann die Kollagenproduktion und Hautregeneration anregen. Deshalb wird es sehr gerne in Pflegeprodukten fürs Gesicht verwendet. Es wird durch Kaltpressung aus Hagebuttenkernen gewonnen und ist durch einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren gekennzeichnet. Es duftet nicht nach Rosen, sondern eher nussig. Verwechseln Sie es nicht mit dem ätherischen Öl aus den Blütenblättern der Rose.

Reizlinderndes Mandelöl

Besonders reichhaltig ist Mandelöl – für Kunden mit fettiger oder Mischhaut weniger geeignet. Dafür ist das Öl eine echte Wohltat für Menschen mit sehr sensibler, entzündlicher oder trockener Haut, zum Beispiel bei Neurodermitis und Psoriasis. Mandelöl versorgt die Haut mit pflegenden Lipiden und Vitaminen.

Reichhaltige Pflege Öle sind oft Bestandteil in Tages- und Nachtcremes sowie in Lotionen zur Körperpflege. Ab Temperaturen von acht Grad abwärts braucht die Gesichtshaut neben Feuchthaltefaktoren auch etwas mehr Fett. Empfehlen Sie Kunden dazu, ein bis zwei Tropfen Öl, beispielsweise Mandel-, Sesam-, Granat- apfel- oder Wildrosenöl, mit der Tagescreme zu mischen und sanft in die Haut einzumasieren.

Arganöl, Kokos und Co.

Neben Öl aus Mandeln ist Kokosöl besonders in der jungen Generation äußerst beliebt. Kein Wunder – das Allroundtalent bietet sich für Gesicht, Haare und Körper an. Besonders kostbar und hochwertig ist Arganöl, denn es wird von Hand und nur in Marokko geerntet. Es wird gerne in

Haarpflegeprodukten wie Shampoo, Ölen und Kuren eingesetzt. Es fungiert als Sonnenschutz und wirkt dank seines besonders hohen Gehalts an Vitamin E antioxidativ. Bekannt und bewährt bei sehr empfindlicher Haut ist Nachtkerzenöl. Seine ungesättigten Linolsäuren werden erfolgreich zur Pflege von neurodermatischer Haut eingesetzt.

Praktische Tipps rund um Öle Populär ist mittlerweile wieder klassisches Ölziehen. Es kommt ursprünglich aus der ayurvedischen Lehre. Es soll sich positiv auf die Gesundheit der Zähne und des gesamten Mundraums auswirken. Dabei bessern sich Zahnfleischbluten und Mundgeruch. Empfehlenswerte Öle dafür sind Lein-, Kokos- oder Sonnenblumenöl. Dazu

einen Schluck Öl in den Mund nehmen und drei bis fünf Minuten hin- und herziehen. Anschließend mit reichlich Wasser nachspülen. Hände, Nägel und Nagelhaut profitieren, wenn sie regelmäßig mit Öl versorgt werden. Dazu einfach Totes Meer Salz oder groben Zucker mit Öl mischen, Hände damit peelen, abspülen und ein paar Tropfen

EINGEDAMPFT

Hochwertige Öle kommen ohne Zusätze aus. Infos zu den Inhaltsstoffen finden Sie in der INCI-Deklaration des Produktes. Auch Öle aus dem Naturkosmetiksegment mit zertifizierten Siegeln bieten sich an. Nachtkerzen- und Mandelöl eignen sich besonders für Kunden mit sehr empfindlicher Haut oder Neurodermitis. Ölziehen kann aktiv zur Mundgesundheit beitragen.

Öl in die Hände und Nagelhäute einmassieren.

Haare glätten, Bürsten reinigen Krauses Haar lässt sich mit Öl bändigen. Das Schöne daran: Hochwertige, reine Öle sind frei von Filmbildnern wie Silikonen. Diese ummanteln die Haare nämlich, sodass die Pflege nicht mehr optimal ins Innere ge-

langt. Krauses, dickes Haar verträgt reichhaltigere Öle wie Kokos-, Avocado-, Oliven- oder Mandelöl. Für feines Haar bieten sich Argan-, Jojoba-, Traubenkern- oder Aprikosenkernöl an. Die Menge sollte wohldosiert sein, je nach Länge und Haarbeschaffenheit. Das Öl in die Längen und Spitzen einarbeiten, dies ist sowohl in feuchtem als auch trockenem Haar möglich. Ein gutes Mittel, um Gesichtereinigungsbürsten und Kosmetikpinsel zu reinigen, ist Olivenöl. Dazu Öl zu gleichen Teilen mit einem milden Haarschampoo mischen und auf den Bürstenkopf oder die Pinsel geben, in der Handfläche emulgieren und mit warmem Wasser ausspülen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

Anzeige

Blasenentzündung?*

Canephron® Uno

mit der 4-fach Wirkung

- ☞ schmerzlindernd^{1,2}
- ☞ krampflösend^{1,3}
- ☞ bakterienausspürend⁴
- ☞ entzündungshemmend^{1,2}



Mit Canephron® Uno geht es Ihren Patientinnen schneller wieder besser!

*Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege. ** In den vergangenen 28 Jahren wurden mehr als 1,5 Milliarden Tagesdosen Canephron® verkauft, während dieser Zeit wurden Verdachtsfälle unerwünschter gastrointestinaler Beschwerden im mittleren dreistelligen Bereich berichtet. Damit zeigt sich auch in der Praxis die sehr gute Verträglichkeit von Canephron®. † Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten. ‡ Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro und antiphlogistische und antiozeptive Eigenschaften in vivo nachgewiesen. † Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt. ‡ Antidiätische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro nachgewiesen. Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird vermindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt.

Canephron® Uno • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (Centaurium erythraea Rafin s.l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (Levisticum officinale Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (Rosmarinus officinalis L., folium) 36 mg. Sonstige Bestandteile: Tablettenkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers). Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K 30, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E101), Talkum, Titandioxid (E171). **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Das Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z.B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile, keine Anwendung bei Magengeschwüren, keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Während der Stillzeit soll Canephron® Uno nicht angewendet werden. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron® Uno nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.