**Unsere Haut**

Unsere Haut hat 1,8 Quadratmeter Oberfläche und ist damit das größte Organ eines Menschen. Sie macht sogar ganze 16% des Körpergewichts einer erwachsenen Frau aus. Die Haut schützt uns vor Hitze, Licht, Verletzungen und Infektionen. Sie reguliert die Körpertemperatur durch Schwitzen und kann Wasser und Fett speichern. Zusätzlich wird in der Haut das besonders für die Knochen wichtige Vitamin D gebildet. Daher müssen wir gut auf sie achten und schützen. Unsere Haut kann anzeigen, wie es uns im Inneren geht, indem Rötungen, Juckreiz oder Pickel entstehen.

Es gibt sehr empfindliche Stellen unserer Haut. Eine davon ist unser Gesicht. Hier haben wir oft Rötungen, Unreinheiten usw. Daher möchte ich euch hier ein bisschen etwas über unsere Haut im Gesicht erzählen und euch ein paar Tipps für eine Gesichtsreinigungsroutine geben.

Was sagt mir mein Gesicht? :

1. Unsere Stirn

Wenn wir Stress oder Schlafmangel haben, können hier Hautunreinheiten und Pickel entstehen. Wenn diese knapp oberhalb der Augenbrauen sind, könntest du gerade eine Erkältung haben. Unreinheiten zwischen den Augenbrauen zeigen manchmal an, dass du vermutlich viel Zucker, Fett oder Alkohol zu dir genommen hast.

1. Unsere Wangen

Haben wir Unreinheiten auf unseren Wangen, ist dies oft ein Anzeichen dafür, dass wir unreine Luft einatmen oder Rauchen.

1. Unser Kinn

Wenn hier Unreinheiten auftreten bedeutet das meistens, dass wir hormonelle Probleme haben. Dies tritt häufig vor, während oder nach unserer Periode auf.

Die Haut in unserem Gesicht ist immer wieder ganz unterschiedlich. Manchmal fettig, trocken oder unrein. Dies hängt ganz davon ab, wie wir uns fühlen - aber auch davon, was wir essen, ob wir Sport machen, Stress haben oder wir unreine Luft einatmen. Daher ist es wichtig, unsere Haut zu pflegen. Um eine bessere Haut zu bekommen, hilft es sehr, eine Hautpflegeroutine einzuführen. Außerdem solltest du, wenn du Produkte gefunden hast, die dir gefallen, bei diesen bleiben und nicht immer wieder neue ausprobieren. Auch wenn du auf diese Sachen achtest, passiert es immer wieder, dass unsere Haut unrein wird. Das ist ganz normal und wir können nichts dagegen tun, nur versuchen, das Problem zu verringern.

Eine eigene Hautroutine finden:

Zuerst beginnt eine Hautroutine eigentlich immer mit der Reinigung von unserem Gesicht. Egal, ob nach dem Aufstehen oder vor dem zu Bett gehen. Dabei solltest du nicht aggressiv dein Gesicht waschen, da es Rötungen erzeugen kann und Unreinheiten aufreißen. Am besten nimmst du ein Waschgel oder eine Seife, die kein Parfüm enthält und pH-neutral ist. Mit einem Waschlappen oder Reinigungstuch kannst du am besten dein Gesicht waschen. Du kannst auch deine Hände benutzen, allerdings solltest du diese vorher gewaschen haben. Falls du dich geschminkt hattest, brauchst du natürlich ein Waschgel, was Make-up entfernen kann oder benutze einfach Pflanzenöl aus der Küche, das funktioniert auch wunderbar.

Ab und an kannst du auch mal auf deiner Haut ein Peeling anwenden. Vielleicht hast du schon mal davon gehört. Es soll dabei helfen, alte Hautschuppen zu entfernen. Allerdings reizt dies etwas die Haut, daher solltest du ~~dies~~ das nicht jeden Tag, sondern eher einmal pro Woche machen. Ein Peeling fördert zusätzlich ~~auch~~ die Durchblutung in deinem Gesicht. Wenn du leicht reizbare Haut oder Couperosehast, solltest du selten bis gar kein Peeling machen, um deine Haut zu schonen. Ein Peeling kann man kaufen, aber auch leicht selber machen, indem du einen Esslöffel Zucker, Honig und Öl vermischst. Dann kannst du das Peeling sanft auf deinem Gesicht einmassieren. Danach mit lauwarmem Wasser mit den Händen oder einem Waschlappen abnehmen.

Anschließend solltest du dein Gesicht auf jeden Fall eincremen. Dazu kannst du deine Alltagscreme benutzen, allerdings wäre es gut, wenn diese besonders viel Feuchtigkeit enthält. So beugst du trockene Haut vor. Wenn du ins Bett gehst, kannst du auch eine fettende Creme auftragen. Danach wirst du wahrscheinlich stark glänzen, aber das ist deinem Bett egal und die Creme kann gut über Nacht einziehen.

Wichtig bei deiner Hautroutine ist, dass du dich wohlfühlst und auf deine Haut hörst. Alles was ihr gut tut, tut auch dir gut.

Ich hoffe ich konnte dir etwas helfen oder ein paar neue Aspekte zeigen. Wenn du Fragen hast, kannst du dich gerne melden.

Johanna Scheld