

Thema: Schön geschmeidig bleiben – Die richtige Hautpflege in der kalten Jahreszeit

Beitrag: 1:40 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Temperaturen sinken, es wird immer ungemütlicher draußen und wir müssen wieder die warmen Klamotten herauskramen. Der Winter ist im Anmarsch und das bedeutet automatisch auch wieder spröde Lippen und trockene, juckende Haut. Wie Sie die richtig pflegen und so immer schön geschmeidig halten, weiß mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Kälte, Frost und eisiger Wind: Da kommt in den nächsten Monaten wieder ganz schön was auf uns und unsere Haut zu. Denn die leidet jetzt wieder richtig, sagt die Heilpraktikerin und Expertin für basische Hautpflege Ute Jentschura.

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:14 Min.): „Diese frostigen Temperaturen draußen auf der einen Seite, und die warme Heizungsluft drinnen entziehen der Haut die wertvolle Feuchtigkeit. Dadurch wird sie empfindlich trocken und rau. Und besonders unangenehm ist es, wenn sie dann auch noch brennt, sich rötet und rissig wird.“

Sprecher: Wer darauf keine Lust hat, kann mit der richtigen Pflege ganz einfach vorbeugen.

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:29 Min.): „Es sollten am besten natürliche Pflegeprodukte verwendet werden. Basische Anwendungen unterstützen die natürliche Ausscheidung von Säuren und Schadstoffen über die Talg- und Schweißdrüsen. Und so kann der hauteigene Schutzfilm optimal erhalten bleiben. Bei stark irritierter, empfindlicher Gesichtshaut können zum Beispiel leicht saure, natürliche Produkte wie Naturmoor eingesetzt werden. Das Ergebnis ist eine fühlbar geschmeidige und samtige Oberfläche und auch noch eine wohltuende Durchblutung.“

Sprecher: Übrigens: Sie können Ihrer Haut zusätzlich auch noch mit einer gesunden Ernährung etwas Gutes tun.

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:30 Min.): „Diese sollte am besten basenüberschüssig sein, mit viel Gemüse, Salat, Sprossen, Obst, glutenfreie Pflanzen wie Quinoa, Hirse, Amaranth. Diese liefern uns eine breite Vielfalt an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Eine ideale Ergänzung bietet uns ein allumfassendes 100-Pflanzenlebensmittel. Das bekommen Sie zum Beispiel im Reformhaus. Mit seiner Fülle an Inhaltsstoffen sorgt es für die natürliche Schönheit von innen und gleichzeitig auch für ein starkes Immunsystem und das können wir ja im Winter besonders gut gebrauchen.“

Abmoderationsvorschlag: Für alle, die jetzt auch gerne strahlend schöne Haut haben möchten: Eine Hautbroschüre und andere Informationen zur basischen Körperpflege können Sie kostenlos unter www.p-jentschura.de anfordern.

Thema: Schön geschmeidig bleiben – Die richtige Hautpflege in der kalten Jahreszeit

Interview: 2:53 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Temperaturen sinken, es wird immer ungemütlicher draußen und wir müssen wieder die warmen Klamotten herauskramen. Der Winter ist im Anmarsch und das bedeutet automatisch auch wieder spröde Lippen und trockene, juckende Haut. Wie Sie die richtig pflegen und so immer schön geschmeidig halten, weiß die Heilpraktikerin und Expertin für basische Hautpflege Ute Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Jentschura, warum macht die kalte Jahreszeit unserer Haut überhaupt immer so zu schaffen?

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:18 Min.): „Die kalte Jahreszeit ist Stress pur für unsere Haut, denn diese frostigen Temperaturen draußen auf der einen Seite, und die warme Heizungsluft drinnen entziehen der Haut die wertvolle Feuchtigkeit. Dadurch wird sie empfindlich trocken und rau. Und besonders unangenehm ist es, wenn sie dann auch noch brennt, sich rötet und rissig wird.“

2. Wie kann man da vorbeugen?

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:25 Min.): „Mit einer natürlichen Pflege und meiner Meinung nach sollte die basisch sein. Basische Anwendungen unterstützen nämlich die natürliche Ausscheidung von Säuren und Schadstoffen über die Talg- und Schweißdrüsen. Und so kann die natürliche Selbstfettung, das heißt der hauteigene Schutzfilm, optimal erhalten bleiben. Das Ergebnis ist eine fühlbar geschmeidige und samtige Oberfläche und auch noch eine wohltuende Durchblutung.“

3. Was gibt's bei der Gesichtspflege zu beachten?

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:30 Min.): „Es sollten am besten natürliche Pflegeprodukte verwendet werden. Bei einer intakten Haut können Produkte mit einem leicht basischen PH-Wert die Poren ideal öffnen, die Ausleitung unterstützen und dann auch noch die wichtige Rückfettung fördern. Von Zeit zu Zeit rundet eine basische Vliesmaske die optimale Gesichtshals-, und auch Dekoltépflege ab. Bei stark irritierter, empfindlicher Gesichtshaut können zum Beispiel leicht saure, natürliche Produkte, wie Naturmoor eingesetzt werden.“

4. Wie pflegt man die restliche Haut?

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:43 Min.): „Diese Pflege sollte nach dem Vorbild der Natur wiederum basisch sein. Darüber wird die Haut eben am besten gepflegt, sie regeneriert sich wieder, sie kann sich wieder selbst fetten. Bewährt haben sich hier regelmäßige Fuß-, Hand- oder auch Vollbäder, die man am besten so bei 37 Grad durchführen kann, mindestens 30 Minuten lang oder auch länger, gerade im Winter liebt man ja auch lange, ausgiebige Vollbäder. Dazu am besten ein hochwertiges basisches Körperpflegesalz einsetzen. Im Gegensatz dazu entziehen herkömmliche saure Schaumbäder der Haut wertvolles hauteigenes Schutzfett bzw. Talg und darunter leidet natürlich die Haut im Winter besonders.“

5. Welchen Geheimtipp haben Sie noch für uns, damit unsere Haut auch im Winter schön bleibt?

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:49 Min.): „Die Haut spiegelt ja den allgemeinen Gesundheitszustand wider, sprich unseren Stoffwechsel und der ist ja nun mal auf eine gute Versorgung angewiesen. Also, mein Geheimtipp: Achten Sie auf eine gute Ernährung! Diese sollte am besten basenüberschüssig sein, mit viel Gemüse, Salat, Sprossen, Obst, glutenfreie Pflanzen wie Quinoa, Hirse, Amaranth. Diese liefern uns eine breite Vielfalt an wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Eine ideale Ergänzung bietet uns ein allumfassendes 100-Pflanzenlebensmittel. Das bekommen Sie zum Beispiel im Reformhaus. Mit seiner Fülle an Inhaltsstoffen sorgt es für die natürliche Schönheit von innen und gleichzeitig auch für ein starkes Immunsystem und das können wir ja im Winter besonders gut gebrauchen.“

Die Heilpraktikerin und Expertin für basische Hautpflege Ute Jentschura mit Tipps, wie Sie Ihre Haut in der kalten Jahreszeit richtig pflegen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja, gerne.“

Abmoderationsvorschlag: Für alle, die jetzt auch gerne strahlend schöne Haut haben möchten: Eine Hautbroschüre und andere Informationen zur basischen Körperpflege können Sie kostenlos unter www.p-jentschura.de anfordern.