

Thema: Von wegen strapazierte Winterhaut! – So kommen Sie strahlend durch den Winter

Beitrag: 1:39 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wenn wir momentan ein bisschen blass um die Nase sind, können wir das leicht auf die fehlende Sonne schieben oder darauf, das gerade irgendwelche Erkältungskrankheiten umgehen. Schließlich ist ja Winter. Allerdings setzt der Winter unserer Haut auch noch aus ganz anderen Gründen zu. Welche das sind und wie Sie Ihre Haut auch jetzt den Winter über zum Strahlen bringen, verrät uns Mario Hattwig.

Sprecher: Vor allem das extreme nasskalte Wetter draußen und die warme, sehr trockene Luft drinnen, setzen unserer Haut zu. Sie wird rissig, rau, Schadstoffe dringen ein. Dazu kommt ungesündere Ernährung, weil es im Winter oft schwerer ist, Obst oder Gemüse zu bekommen. Und das schadet unseren Abwehrkräften.

O-Ton 1 (Sonja Klothen, 0:22 Min.): „Unsere Haut ist ein Ausscheidungsorgan, in ihr sitzen viele Schweiß- und Talgdrüsen, die der Organismus zum Entsäuern braucht und gleichzeitig auch, um Schadstoffe auszuschwemmen. Und weil diese Drüsen nun durch die Übersäuerung aus z.B. schlechter Ernährung oder ungünstiger Lebensweise besonders viel zu tun bekommen, kann das zu übermäßigem Schwitzen, zu Pickeln, zu Rötungen führen, die einfach sehr, sehr hartnäckig sein können.“

Sprecher: Erklärt Ernährungswissenschaftlerin und Kosmetikerin Sonja Klothen. Entgegenwirken kann man mit der richtigen Pflege.

O-Ton 2 (Sonja Klothen, 0:15 Min.): „Ein basisches Peeling, basische Vollbäder oder basische Wickel befreien die Haut sanft von übermäßigen Verhornungen, pflegen sie samtweich und helfen Ihrer Haut gleichzeitig bei der Nutzung ihres Ausscheidungspotenzials auf die Sprünge.“

Sprecher: Außerdem hilft es, so viel Obst und Gemüse wie möglich zu essen.

O-Ton 3 (Sonja Klothen, 0:16 Min.): „Reduzieren Sie aber gleichzeitig den übermäßigen Konsum von säurebildenden Lebensmitteln, wie Schweinefleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten und auch Süßigkeiten! Trinken Sie bitte außerdem viel stilles Wasser, denn die Haut benötigt ausreichend Flüssigkeit, um den extremen Wintereinflüssen zu trotzen.“

Sprecher: Allerdings ist der Verzicht auf Süßes, vor allem in der Vorweihnachtszeit, nicht ganz einfach. Doch ein bisschen sündigen darf man. Hat man das aber übertrieben...

O-Ton 4 (Sonja Klothen, 0:08 Min.): „...dann empfehle ich einfach mit einer Entschlackungskur in das neue Jahr zu starten. Und wie genau die funktioniert, können Sie zum Beispiel in den Ratgebern von Jentschura nachlesen.“

Abmoderationsvorschlag: Alles, was Sie wissen sollten, um auch im Winter eine gesunde und strahlend-schöne Haut zu haben, finden Sie auch noch mal im Netz unter www.p-jentschura.com. Hier gibt's auch gleich noch die passenden Produkte dazu.

Thema: Von wegen strapazierte Winterhaut! – So kommen Sie strahlend durch den Winter

Interview: 2:34 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wenn wir momentan ein bisschen blass um die Nase sind, können wir das leicht auf die fehlende Sonne schieben oder darauf, das gerade irgendwelche Erkältungskrankheiten umgehen. Schließlich ist ja Winter. Allerdings setzt der Winter unserer Haut auch noch aus ganz anderen Gründen zu. Welche das sind und wie Sie Ihre Haut auch jetzt den Winter über zum Strahlen bringen, verrät uns die Ernährungswissenschaftlerin und Kosmetikerin Sonja Klothen, hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Klothen, warum ist unsere Haut in der Winterzeit eigentlich so gestresst?

O-Ton 1 (Sonja Klothen, 0:35 Min.): „Die Haut ist im Winter einfach ganz anderen Extremen ausgesetzt als im Frühjahr oder im Sommer. Draußen ist es meist kalt und nass und ganz ungemütlich, während es in den Räumen einfach sehr, sehr trocken und warm ist. Dieser extreme Wechsel stresst die Haut. Das bedeutet, dass die Haut häufig rissig und rau ist und Schadstoffe einfach schneller eindringen können. Hinzu kommt außerdem, dass sich die meisten einfach ganz anders ernähren. Im Sommer fällt es viel leichter, auf viel Obst und Gemüse zurückzugreifen, was im Winter natürlich schon viel, viel schwieriger ist. Und das schadet den Abwehrkräften des Körpers und setzt damit auch der Haut zu.“

2. Wie äußert sich das?

O-Ton 2 (Sonja Klothen, 0:28 Min.): „Eine ungesunde und säurelastige Ernährung sieht man einfach der Haut an. Sie erscheint fahl und blass. Und unsere Haut ist ein Ausscheidungsorgan, in ihr sitzen viele Schweiß- und Talgdrüsen, die der Organismus zum Entsäuern braucht und gleichzeitig auch, um Schadstoffe auszuschwemmen. Und weil diese Drüsen nun durch die Übersäuerung aus z.B. schlechter Ernährung oder ungünstiger Lebensweise besonders viel zu tun bekommen, kann das zu übermäßigem Schwitzen, zu Pickeln, zu Rötungen führen, die einfach sehr, sehr hartnäckig sein können.“

3. Aber wie kann ich es dann in den Griff bekommen?

O-Ton 3 (Sonja Klothen, 0:23 Min.): „Das gesamte Pflegekonzept muss stimmen. Dazu gehört zum einen die richtige Pflege von Innen, aber auch von Außen. Ein basisches Peeling, basische Vollbäder oder basische Wickel befreien die Haut sanft von übermäßigen Verhornungen, pflegen sie samtweich und helfen Ihrer Haut gleichzeitig bei der Nutzung ihres Ausscheidungspotenzials auf die Sprünge. Und das entlastet den gesamten Organismus.“

4. Nun ist die richtige Pflege von außen nur eine Voraussetzung für gesunde Haut. Wie pflege ich sie denn von Innen: sprich – was sollte ich essen und wovon lieber die Finger lassen?

O-Ton 4 (Sonja Klothen, 0:32 Min.): „Wenn Sie Ihrem Körper und Ihrer Haut etwas Gutes tun wollen, sollten Sie einfach auf ihre Ernährung achten. Ihr Speiseplan sollte viele basenüberschüssige Lebensmittel enthalten. Essen Sie viel Obst und auch viel Gemüse! Reduzieren Sie aber gleichzeitig den übermäßigen Konsum von säurebildenden Lebensmitteln,



im Auftrag von

na-news aktuell
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

wie Schweinefleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten und auch Süßigkeiten! Trinken Sie bitte außerdem viel stilles Wasser, denn woran viele nicht denken, die Haut benötigt ausreichend Flüssigkeit, um den extremen Wintereinflüssen zu trotzen und weiterhin zu strahlen.“

5. *Das ist aber schon sehr hart, gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit, wenn an jeder Ecke Bratwurst, Glühwein und tonnenweise Süßigkeiten locken. Müssen wir wirklich auf all das verzichten?*

O-Ton 5 (Sonja Klothen, 0:22 Min.): „Nein, ganz verzichten müssen Sie natürlich nicht. Wie bei allem, kommt es auf das richtige Maß an. Wenn Sie sich zu etwa 80 Prozent basenbildend ernähren, dürfen 20 Prozent auch mal nicht so gesund sein. Und wenn Sie wirklich über die Strenge geschlagen sind, dann empfehle ich einfach mit einer Entschlackungskur in das neue Jahr zu starten. Und wie genau die funktioniert, können Sie zum Beispiel in den Ratgebern von Jentschura nachlesen.“

Ernährungs- und Hautexpertin Sonja Klothen mit wichtigen Tipps, wie Sie auch um Winter einen rosigen Teint haben können. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Alles, was Sie wissen sollten, um auch im Winter eine gesunde und strahlend-schöne Haut zu haben, finden Sie auch noch mal im Netz unter www.p-jentschura.com. Hier gibt's auch gleich noch die passenden Produkte dazu.