

Thema: Von Kopf bis Fuß – Strahlend schöne Haut im Frühjahr

Beitrag: 1:34 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Temperaturen steigen und machen so richtig Lust auf Frühling. Endlich können die dicken Wollpullis und Daunenjacken in den Schrank verbannt und luftigere Sachen angezogen werden. Doch in denen fällt auch sofort auf, dass der Winter seine Spuren hinterlassen hat: Die Haut ist trocken und schuppig und hat einen käsigen Teint und auch die Füße haben schon mal besser ausgesehen. Es wird also Zeit für eine Beauty-Frühjahrskur. Was da dazugehört, weiß mein Kollege Oliver Heinze.

Sprecher: Trockene Heizungsluft drinnen und kalte Temperaturen draußen: Dieses hin und her macht unserer Haut in der kalten Jahreszeit ganz schön zu schaffen. Und das sieht man ihr dann auch deutlich an, sagt die Diplom Ernährungswissenschaftlerin und Kosmetikerin Sonja Klothen.

O-Ton 1 (Sonja Klothen, 0:10 Min.): „Die Haut ist dann sehr rau, rissig, porös, Schadstoffe können schneller eindringen. Und die Haut ist weniger durchblutet und dadurch wirkt das Hautbild natürlich sehr leicht auch fahl und blass.“

Sprecher: Es wird also höchste Zeit der Haut etwas Gutes zu tun, indem wir sie mit einem intensiven Beautyprogramm pflegen und mal wieder so richtig verwöhnen.

O-Ton 2 (Sonja Klothen, 0:24 Min.): „Generell aktiviert die basische Körperpflege auf natürliche Art und Weise die Hautfunktionen, und die Haut kann sich wieder richtig schön regenerieren und das Hautbild wird auch verbessert. Basische Körperpflege können wir in Form von basischen Körperpeelings anwenden, von Vollbädern, von Fußbädern oder auch generell durch schöne, sanfte Pflegeprodukte. Das Ganze macht die Haut richtig schön weich und ist sowohl für den Mann als auch für die Frau geeignet.“

Sprecher: Übrigens ist es auch wichtig, dass wir ein bisschen darauf achten, was wir essen. Denn:

O-Ton 3 (Sonja Klothen, 0:15 Min.): „Durch eine gesunde Ernährung wird der Organismus mit wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen, Omega 3-Fettsäuren, Aminosäuren und Ballaststoffen versorgt. Diese wiederum dienen als Baustein für den Körper und sorgen für ein gesundes, straffes Gewebe und natürlich auch für ein makellooses Hautbild.“

Sprecher: Auf den Speiseplan gehören deshalb viel...

O-Ton 4 (Sonja Klothen, 0:15 Min.): „Gemüse, Salate, Kräuter, Nüsse, Samen, Obst und auch mal glutenfreie Pflanzen. Darüber hinaus ist natürlich auch das Trinken ganz wichtig. Trinken Sie genug stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees zur Abwechslung. Und dann gibt es eine super Frühlingshaut!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihre Haut jetzt im Frühling auch dringend eine kleine Auffrischkur braucht: Alle Tipps und Tricks sowie einen ausführlichen Ratgeber finden Sie auf www.p-jentschura.de / www.p-jentschura.at.

Thema: Von Kopf bis Fuß – Strahlend schöne Haut im Frühjahr

Interview: 2:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Die Temperaturen steigen und machen so richtig Lust auf Frühling. Endlich können die dicken Wollpullis und Daunenjacken in den Schrank verbannt und luftigere Sachen angezogen werden. Doch in denen fällt auch sofort auf, dass der Winter seine Spuren hinterlassen hat: Die Haut ist trocken und schuppig und hat einen käsigen Teint und auch die Füße haben schon mal besser ausgesehen. Es wird also Zeit für eine Beauty-Frühjahrskur. Was da dazugehört, erklärt uns die Diplom Ernährungswissenschaftlerin und Kosmetikerin Sonja Klothen, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Klothen, wieso leidet unsere Haut überhaupt immer so im Winter?

O-Ton 1 (Sonja Klothen, 0:28 Min.): „Im Winter ist die Haut natürlich sehr stark beansprucht und auch vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Zum einen der Heizungsluft, die sehr, sehr trocken ist und der Haut Feuchtigkeit entzieht, und zum anderen haben wir draußen zur kalten Jahreszeit auch niedrige Temperaturen, die auch noch mal die Haut beanspruchen. Die Haut ist dann sehr rau, rissig, porös, Schadstoffe können schneller eindringen. Und die Haut ist weniger durchblutet und dadurch wirkt das Hautbild sehr leicht auch fahl und blass. Und was der Winter an Spuren hinterlassen hat, sehen wir jetzt gerade im Frühling.“

2. Und was kann man machen, damit die Haut wieder schön rosig und strahlend wird?

O-Ton 2 (Sonja Klothen, 0:36 Min.): „Hier ist die Pflege enorm wichtig. Also, wir können hier mit einem schönen Beautyprogramm arbeiten, was die Haut mal richtig schön verwöhnt. Wir können hier basische Körperpflege anwenden, mit einem basischen Salz arbeiten und wir arbeiten hier nach dem Vorbild der Natur. Generell aktiviert die basische Körperpflege auf natürliche Art und Weise die Hautfunktionen, und die Haut kann sich wieder richtig schön regenerieren und das Hautbild wird auch verbessert. Basische Körperpflege können wir in Form von basischen Körperpeelings anwenden, von Vollbädern, von Fußbädern oder auch generell durch schöne, sanfte Pflegeprodukte. Das Ganze macht die Haut richtig schön weich und ist sowohl für den Mann als auch für die Frau geeignet.“

3. Wie kann ich meiner Haut zusätzlich noch etwas Gutes tun?

O-Ton 3 (Sonja Klothen, 0:23 Min.): „Sorgen Sie generell für regelmäßige Entspannung, also einfach mal runterkommen, den Körper regenerieren. Auch erholsamer Schlaf ist wichtig und auch die reichliche Flüssigkeitszufuhr, zum Beispiel durch stilles Wasser oder Kräutertees. Gleichzeitig ist auch die Bewegung an der Luft ganz, ganz sinnvoll. Das aktiviert auch noch mal schön den Hautstoffwechsel, sodass sie Haut auch rosig aussieht, schön erscheint und natürlich ist auch die innerliche Pflege ganz, ganz wichtig.“

4. Und hat die Ernährung mit der Haut zu tun?

O-Ton 4 (Sonja Klothen, 0:35 Min.): „Sehr viel sogar, durch eine gesunde Ernährung wird der Organismus mit wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen, Omega 3-Fettsäuren, Aminosäuren und Ballaststoffen versorgt. Diese wiederum dienen als Baustein für den Körper und sorgen für ein gesundes, straffes Gewebe und natürlich auch für ein makelloses Hautbild. Leider sieht die Realität häufig anders aus. Wir ernähren uns überwiegend säurebetont, sehr fleischlastig, und

wir ernähren uns viel von Fast Food, Fertigprodukten und auch Süßwaren – und das macht sich bemerkbar. Der Haut fehlt es zum einen an Vitalstoffen und sie wird fahl und blass. Häufig treten dann gleichzeitig auch noch Hautunreinheiten auf.“

5. Worauf sollte ich beim Essen achten?

O-Ton 5 (Sonja Klothen, 0:24 Min.): „Also, generell sollte der Speiseplan möglichst bunt und überwiegend pflanzlich sein. Bevorzugen Sie regionale und saisonale Lebensmittel. Integrieren Sie Gemüse, Salate, Kräuter, Nüsse, Samen, Obst und auch mal glutenfreie Pflanzen. Darüber hinaus ist natürlich auch das Trinken ganz wichtig. Trinken Sie genug stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees zur Abwechslung. Und dann gibt es eine super Frühlingshaut!“

Sonja Klothen über gesunde, rosige Haut und wie Sie die bekommen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Sehr gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Ihre Haut jetzt im Frühling auch dringend eine kleine Auffrischungskur braucht: Alle Tipps und Tricks sowie einen ausführlichen Ratgeber finden Sie auf www.p-jentschura.de / www.p-jentschura.at.

Thema: Von Kopf bis Fuß – Strahlend schöne Haut im Frühjahr

Umfrage: 0:45 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Frühling ist da und wir zeigen wieder deutlich mehr Haut: Doch die ist nach dem Winter ganz schön mitgenommen und sieht oft alles andere als strahlend schön und vorzeigbar aus. Was machen Sie jetzt, damit Sie wieder einen gesunden, hübschen Teint haben mit dem man sich sehen lassen kann?

Frau: „Damit meine Haut im Frühling wieder schön aussieht, benutze ich Bodylotion. Und das Rasieren: Das ist mir auch dann sehr wichtig.“

Mann: „Früher, bin ich ehrlich, habe ich gar nichts dafür gemacht. Aber dann kam meine Frau irgendwann mal an, mit so einer Bräunungscreme. Und ich muss sagen, die hat mich sehr überzeugt und seitdem benutze ich die immer im Frühjahr.“

Frau: „Wenn der Frühling kommt, dann nehme ich einmal in der Woche ein Bad in Milch und mache mir dabei für das Gesicht eine Maske aus Quark.“

Mann: „Solange wie möglich die Sonnenbrille weglassen, damit auch schön das ganze Gesicht so gleichmäßig bestrahlt wird.“

Frau: „Ich schätze, ich habe die Sonnenbank mal wieder dringend nötig. Ach ja: Und dann habe ich noch gehört, dass wohl Olivenöl ganz gut für die Haut sein soll. Vielleicht reibe ich mich da dann auch mal mit ein, nach der Sonnenbank und gucke mal, ob ich dann eine schöne, glatte Haut bekomme. Man weiß ja nicht, man muss ja alles Mal ausprobieren.“

Abmoderationsvorschlag: Wie Sie Ihrer Haut jetzt tatsächlich etwas Gutes tun können und schnell wieder von Kopf bis Fuß strahlend schön aussehen, verrät Ihnen gleich die Diplom Ernährungswissenschaftlerin und Kosmetikerin Sonja Klothen.