

## Tipps & Infos: 3 Tipps für eine schöne und gesunde Haut

**REGION.** Die Haut ist das größte Organ des Menschen und ist jeden Tag vielen Belastungen ausgesetzt. Dazu gehören Sonnenstrahlen, extreme Temperaturen, trockene Luft oder physische Reize. Wer bis ins hohe Alter eine schöne und gesunde Haut haben möchte, muss deshalb etwas Unterstützung leisten. Mit den folgenden 3 Tipps können Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun, ihr bei der Regeneration helfen und dafür sorgen, dass sie lange straff und jung bleibt.



### 1. Reinigung und Pflege

Eine gesunde Haut beginnt mit der richtigen Reinigung. Damit die Poren nicht verstopfen und sich dort Bakterien verbreiten, muss die Haut von Schweiß, Make-up-Resten und überschüssigen Hautfetten befreit werden. Idealerweise verwendet man hierbei Reinigungsmilch und im Anschluss Gesichtswasser, um den Wiederaufbau des Säureschutzmantels zu fördern. Nach der Reinigung ist die Hautpflege von großer Bedeutung. Hierbei ist es wichtig, auf die Qualität der Pflegeprodukte zu achten.

Ideal sind Pflegeprodukte, welche auf natürlichen Inhaltsstoffen basieren. Inhaltsstoffe basierend auf Mineralöl oder Silikon können hingegen der Haut unter bestimmten Umständen sogar schaden. Hochwertige Produkte finden Sie zum Beispiel unter [www.belter-cosmetic.com](http://www.belter-cosmetic.com). Zu den wichtigsten Pflegeprodukten gehören feuchtigkeitsspendende Cremes und solche Produkte, welche die natürliche Hautbarriere mit Fetten und Vitaminen unterstützen. Sie schützen die Haut vor dem Austrocknen und somit vor weiteren Schäden und einer vorzeitigen Alterung.

### 2. Gewohnheiten überdenken

Bestimmte Gewohnheiten haben einen negativen Einfluss auf die Haut und sorgen dafür, dass Unreinheiten häufiger auftreten. Die am weitesten verbreiteten Gewohnheiten, die einen besonders schädlichen Einfluss haben, sind dabei [der Konsum von Alkohol](#) und Nikotin. Alkohol zerstört Zellen, die in der Haut für die Entgiftung zuständig sind, während er sie gleichzeitig austrocknet. Das Ergebnis ist eine trockene Haut, die früh altert und ungesund aussieht. Nikotin sorgt hingegen für eine Verengung der Blutgefäße, wodurch die Haut schlechter durchblutet wird und sich nicht mehr so gut regenerieren kann.

Ähnlich problematisch ist es, die Haut [der Sonne](#) auszusetzen, ohne Sonnenschutz zu verwenden. Die UV-Strahlung kann das Erbgut der Hautzellen schädigen. Folgen sind eine beschleunigte Hautalterung, Pigmentflecken und im schlimmsten Fall sogar Hautkrebs. Lange Sonnenbäder gilt es deshalb zu vermeiden. Auch eine übermäßige Pflege, zum Beispiel häufiges Händewaschen mit heißem Wasser, kann schädlich sein, da es die natürliche Hautbarriere zerstört.

### 3. Gesunde Ernährung und ausreichend trinken

Eine ungesunde Ernährung spiegelt sich schnell im Hautbild wider. Fehlen bestimmte Nährstoffe, kann sich Haut nicht richtig regenerieren. Ein Mangel an dem Vitamin A führt zum Beispiel zu trockener Haut. Wenn Vitamin C fehlt, dann beeinträchtigt das die Kollagenproduktion. Langfristig fördert ein Mangel an Kollagen die

Entstehung von unerwünschten Falten. Wichtig ist deshalb eine Ernährung, welche dem Körper alle Mineralien, Vitamine, Antioxidantien und Spurenelemente zuführt. Hierfür sollten vor allem Obst und Gemüse häufiger auf dem Speiseplan stehen.

Neben dem Essen spielt auch die [ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit](#) eine wichtige Rolle, denn die Haut besteht zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Bis zu 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees pro Tag sorgen dafür, dass die Haut nicht austrocknet. Wer zu wenig trinkt, riskiert nicht nur, dass die Haut austrocknet, sondern auch Risse. Dort können sich Entzündungen bilden, welche zu weiteren Komplikationen führen.

von [Redaktion LeineBlitz](#)

Erstellungsdatum: 30. April. 2024, 18:46 Uhr  
Copyright © 2024, K3 Media, Pattensen.