

Detox für die Haut

TEXT: CORNELIA STIEGLER

FREI VON GIFTSTOFFEN.

DETOX-KOSMETIK KANN ZWAR NUR MINIMAL GIFTSTOFFE AUS DER HAUT „SAUGEN“, ABER SIE SORGT FÜR EINE BESONDERS TIEFE REINIGUNG UND IST FREI VON SCHÄDLICHEN INHALTSSTOFFEN.



- 1. Talgregulierend.** Mit Spirulina-Algen und Aktivkohle soll das Dercos Nutients Detox Shampoo von Vichy das Haar entgiften, ca. 13,- Euro
- 2. Ohne Parfum.** Das No-Perfume-Shampoo von Urtekram beruhigt sensible Kopfhaut mit Aloe Vera, um ca. 7,- Euro
- 3. Gesichtspflege.** Das reinigende Detox-Öl von Pure Skin Food ist im Mangolds-Shop und online unter www.mangolds.com erhältlich, um 24,90 Euro
- 4. Mineralreich.** 3 Arten von Tonerde und Aktivkohle bringen bei der Detox-Maske von L'Oréal die Haut zum Strahlen, um ca. 10,- Euro



1

2

3

FOTOS: HERSTELLER, PIXABAY

FOTO: PARKTHERME BAD RADKERSBURG/HARALD EISENBERGER

FOTOS: MARKUS MANSI, HERSTELLER

ANZEIGE



Interview

Simone May
Ärztin für Allgemeinmedizin und ästhetische Medizin, www.ma-ra.at

Gibt es tatsächlich spezielle Detox-Kosmetik, die durch das Auftragen die Haut entgiftet?

Das Wort Detox stammt vom lateinischen Detoxifikation, bedeutet Entgiftung und ist keine neue Erfindung. Es muss hier ganz klar festgehalten werden, dass es sich bei „Detox-Kosmetik“ um einen Trend handelt und es keine fundierten Studien dazu gibt, die ihren gesundheitlichen Nutzen bele-

gen. Dennoch benötigt die Haut viel Pflege, denn täglich treffen schädliche Einflüsse wie Umweltverschmutzungen, UV-Strahlen, aber auch Abstrahlungen von Smartphones und Computern, das Blue Light, auf die Haut.

Wie kann man die Haut vor diesen Einflüssen schützen?

Bewährt hat sich dieses 3-Säulen-Prinzip: Erstens, vorzeitiger Hautalterung

durch antioxidative Seren vorzubeugen. Zweitens, bereits sichtbare Hautschäden mit hochwirksamen Produkten zu korrigieren. Und drittens, die Haut mit konsequentem Lichtschutz vor UV-Strahlen und Umwelteinflüssen zu schützen. Ich empfehle gerne Produkte der Marke Skinceuticals: Sie bieten sogenannte Cosmeceuticals, die darauf abgestimmt sind, die Gesundheit der Haut zu bewahren.

Es gibt eine sehr einfache Möglichkeit, die Haut porentief zu reinigen: Schwitzen. Denn der Schweiß transportiert Talg und Giftstoffe aus dem Körper und spült somit die Poren. Also: Ab zum Sport oder in die Sauna, und das Hautbild wirkt gleich ebenmäßiger und strahlender. Wichtig ist, danach die Haut richtig zu reinigen – denn bleibt der Schweiß auf der Haut, lockt er Bakterien an, die letztendlich für Entzündungen und Unreinheiten sorgen.

Giftstoffe binden. Doch nicht nur Schweiß befreit die Haut: Detox-Kosmetikprodukte wirken durch die spezielle Zusammensetzung tiefenreinigend und sind besonders hautverträglich. Ein häufiger Bestandteil ist Aktivkohle: Diese hat die Eigenschaft, Giftstoffe zu binden und somit aus dem Körper zu entfernen. Meist kommen dabei Aktivkohle-Gesichtsmas-



- 1. Ganzheitlich.** Die Alpine Balance-Serie von Gertraud Gruber unterstützt die Ausleitung von Toxinen, Körperöl. Um ca. 20,- Euro
- 2. Klärend.** Die Black Clearing Mask von Dr. med. Christine Schrammek bindet Verunreinigungen der Haut. Um ca. 36,- Euro

ken zum Einsatz, die die Poren reinigen und überschüssiges Öl entfernen. Auch Tonerde soll einen ähnlichen Effekt haben, Giftstoffe binden und antioxidativ und entzündungshemmend wirken. Ob bei diesen Kosme-



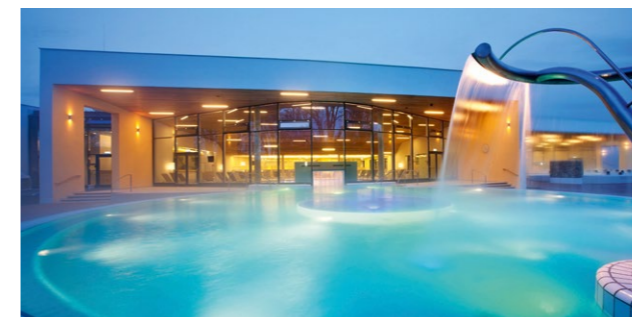
Innere Reinigung

Für eine schöne Haut empfiehlt Sandra Stopar von der **BaBlü Bachblütenakademie** den Meisterkräuter-Tee für schöne Haut: 40 g Spitzwegerich, 20 g Faulbaumrinde, 20 g Eibischwurzel und -kraut, 40 g Schachtelhalm. Nähere Infos: www.bablue.at

tikprodukten tatsächlich eine nachweisbare Entgiftung stattfindet, gilt als wissenschaftlich nicht erwiesen; die Haut wird dadurch aber auf jeden Fall widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse und Umweltgifte. ●

Einfach mal abtauchen

Parktherme Bad Radkersburg. Die Parktherme Bad Radkersburg bietet während der Thermalwasserwochen von 11. Jänner bis 22. März ein umfangreiches Angebot.



Mehr Bewegungen in den Alltag bringen und besser entspannen können“, verspricht der

Thermalwasser-Coach der Parktherme bei den Thermalwasserwochen und empfiehlt: Einfach mal

abtauchen! Der Tag beginnt beim gesunden Frühstück in den Restaurants der Parktherme. Anschließend wird sauniert und in den warmen Thermalwasserbecken entspannt. Zudem wartet ein umfangreiches Aktiv- und Vitalprogramm.

Top-Angebot
Entspannen mit dem RELAX TAG der Parktherme inkl. Tageseintritt, Sau-

nadorf, Mittagsmenü, Vitalgetränk und Kaffee & Kuchen um nur 49,- Euro (1 P.) bzw. 89,- Euro (2 P.).



Parktherme Bad Radkersburg
Alfred Merlini-Allee 7
8490 Bad Radkersburg
Tel. 03476/2677-0
info@parktherme.at
www.parktherme.at