

Skriptum 2

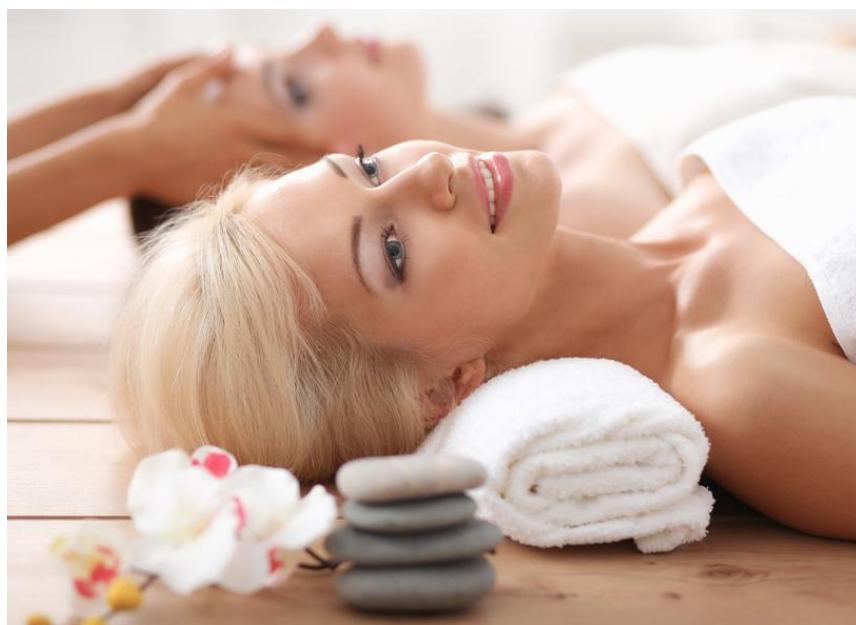
Kosmetik-Visagistik

Thema:

Massage

Ablauf Kosmetikbehandlung

Kosmetische Produkte



INHALTSVERZEICHNIS

Die kosmetische Massage	3
Abgrenzung zur Heilmassage:	3
Wirkungen der Massage:	3
Lockерung und Lösen von Verspannungen	4
Die Massagegrundgriffe	4
Zusammenfassung - Wirkungen einer Massage	5
Nackenmassage	6
Entspannungsmassage	7
Teil I	7
Teil II	7
Teil III	8
Teil IV	8
Ablauf einer einfachen Kosmetikbehandlung	9
Der Anamnesebogen	10
Was Kosmetik darf und was nicht	11
Was ein Kosmetik-Produkt können sollte:	11
Hitliste der pflanzlichen Öle	11
Hauptbestandteile eines kosmetischen Produkts	12
Die Emulsion	13
Masken; Packungen & co	15
Fragen zum Thema:	19
Inhaltsstoffe - der gesetzliche Rahmen	19
Vitamine für die Haut	21
vitamin A: der Glättmacher	21
Vitamin H: der Erneuerer	22
Vitamin E: der Stabilisator	22
Vitamin B5: der Wundheiler	22
vitamin C: der Erfrischer	22
Betacarotin: der Sonnenschützer	23

DIE KOSMETISCHE MASSAGE

Eine Massage bedeutet direkte und unmittelbare Zuwendung der Kosmetikerin gegenüber ihren Kunden. Herbeiführen von Entspannung, Beruhigung und Ausgeglichenheit. Methode zur Verschönerung der Haut und zur Gesundheitsvorsorge.

ABGRENZUNG ZUR HEILMASSAGE:

Die Heilmassage erfolgt an erkrankten und verletzten Organen und unterstützt die Genesung. Kosmetische Massage wird am gesunden Körper durchgeführt.

Wir unterscheiden drei Wege der Einflussnahme:

1. Direkter Weg, auf dem wir mechanisch wirken
 2. Indirekter Weg über das Nervensystem (reflektorische Wirkung), Reizeinwirkungen auf die Sinnesorgane der Haut führen zu Reaktionen entfernt liegender Organe
 3. Einflussnahme auf die Psyche des Menschen
- Meist werden wir auf allen drei Wegen wirksam.**

WIRKUNGEN DER MASSAGE:

Psychologische Wirkung: Kosmetische Massage soll der Kundin Ruhe, Ausgeglichenheit und zugleich psychische Anregung geben.

Reinigung: Abgestorbene Hautzellen werden durch die mechanische Wirkung der Reibung gelöst und entfernt. Talgdrüsen werden entleert.

Erhöhung des Energie- und Baustoffwechsels:

Gewebeflüssigkeit wird zusammengedrückt und in die umliegenden Gewebeteile gepresst. Beim Nachlassen entsteht eine Sogwirkung, die sie zurückfließen lässt.

Beschleunigung der Blutzirkulation: Nährstoffe und Sauerstoff erreichen schneller die Hautzellen, Abfallstoffe und Kohlendioxid werden schneller abtransportiert.

Lymphabfluss: Abfallstoffe werden schneller abtransportiert durch die Druck- und Sogwirkung.

Verbesserung der Elastizität und Festigkeit der Haut: Kollagene und elastische Fasern werden durch die Massage gedehnt.

Abbau von Fettgewebe: Die Fettzellen der Subcutis beschleunigen durch regelmäßige Massage ihren Stoff- und Energiewechsel.

LOCKERUNG UND LÖSEN VON VERSPANNUNGEN

Fernwirkung: Nicht sichtbar, äußert sich in einem später auftretenden angenehmen Gefühl. Durch die mechanische Beeinflussung der Haut werden Sinnesorgane (Wärme- Kältekörperchen, Tastsinnesorgane usw.) und Nervenendungen des Coriums gereizt. Sie senden Impulse zum ZNS, das Reaktionen verursacht. In reflektorischer Art werden auf diese Weise verschiedene Organe beeinflusst. Als Beispiele seien die Anregung der allgemeinen Blutzirkulation, die beruhigende Wirkung auf den Herzschlag und die verstärkte Giftausscheidung durch die Nieren genannt. Die Beispiele ließen sich beliebig erweitern, da eine Stimulation des vegetativen Nervensystems auf alle inneren Organe Einfluss hat.

Die Massage wirkt also auf alle Organe des Körpers, hauptsächlich jedoch auf Haut, Muskeln und Nervensystem.

DIE MASSAGEGRUNDGRIFFE

1. Effleurage = Streichen
2. Friktion = Reiben
3. Petrisage = Kneten
4. Tapotement = Klopfen
5. Vibration = Erschütterung

Bei allen Massagegriffen muss darauf geachtet werden, dass die Haut nicht gezerrt oder überdehnt wird, sonst erreichen wir genau das Gegenteil von dem, was wir eigentlich erreichen wollen: die Haut erschlafft.

Wichtiges zum Schluss:

Eine Massage wird in der Regel mit Massagemitteln durchgeführt. Massageöle oder Massagecremes setzen den Reibungswiderstand der Haut herab und ermöglichen den gleichmäßigen Fluss der Bewegungen.

Folgende Anforderungen sollten bei einer Massage erfüllt werden:

- Jede Massage muss unter voller Konzentration erfolgen.
- Es sollte ein gleichbleibender Rhythmus eingehalten werden. Die Massagegriffe gleiten ohne merkbares Absetzen ineinander über.
- Dabei bleiben die Hände während der Behandlung (zumindest eine Hand) stets mit der Kundin in Kontakt.
- Anpassung der Händeform und des Druckes an die jeweiligen Gesichts- und Körperkonturen.
- Gleichbleibende korrekte Körperhaltung während der Massage.
- Nur die notwendigsten Dinge reden oder gar keine Unterhaltung führen. Die Kundin soll sich entspannen.

Entscheidend für eine gute Massage ist die Routine. Üben ist also der entscheidende Faktor für eine wirklich gute Massage.

ZUSAMMENFASSUNG - WIRKUNGEN EINER MASSAGE



NACKENMASSAGE

1. Nacken vom Hals über die Schulter ausstreichen
2. HWS mit Daumen auskreisen, die Hände bleiben an den Schultern
3. Hand an Kopf

Mit dem Mittel-und Ringfinger und Daumen nach oben an der HWS kreisen und über der Schulter ausstreichen, zur Mitte zurück und dann die andere Seite
4. Schulter wie mit einer Zange ausmassieren rechts und links
5. Vom Schulterblatt an nach unten mit dem Mittel-und Ringfinger kreisen, mit Daumen zurück – Seitenwechsel
6. Schulter mit Handkante ausklopfen – über den Nacken zur anderen Seite
7. Mit der Faust an der WS entlang nach unten, mit dem Handrücken wieder sanft nach oben
8. Schultern ausstreichen
9. Taille im Zangengriff massieren, Seitenwechsel (dabei hinknien)
10. Wie eine Krabbe, Bewegungen von unten nach oben mit beiden Händen und zurückstreichen
11. Mit den Handflächen den Rücken klopfen – erst die Schultern, anschließend den ganzen Rücken
12. Schultern ausstreichen

ENTSPANNUNGSMASSAGE

TEIL I

1. Girlandengriff – Dekolleté
2. Halsschleifen
3. Unter dem Kinn –Streichungen von der Mitte zu den Seiten
4. Kinnrillengriff – Streichungen auf dem Kinn von der Mitte zur Seite
5. Mundringmuskelgriff – von unten rund um den Mund
6. Mund – Nasengriff – Mundwinkel über Nasolabialfalte – Kreise am Nasenflügel hoch zur Stirn (3x)
7. Wangenschleifen – unter Wangenbereich und unterhalb des Jochbeins
8. Großer Augenkreis – unter dem Jochbein nach außen – Schleifen – Stirn zurück – Kreis schließen
9. Kleiner Augenkreis – äußeren Augenwinkel fixieren, untere Lid nach innen – obere Lid nach außen
10. Stirnplättkreis – von der Nasenwurzel und der Mitte der Stirn zu den Schläfen.
Hände flach gleiten lassen
11. Schläfenkreis – Facialiskreis – abgehen

TEIL II

1. Girlandengriff 5x
2. Halsschleifen 5x
3. Wangenschleifen 5x
4. Großer Augenkreis 5x
5. Fächergriff 2x – ca. 10x von links nach rechts und zurück – ab Nasenwurzel
6. Plättgriff
7. Schläfenkreis – Facialiskreis – abgehen

TEIL III

1. Girlandengriff 5x
2. Halsschleifen 5x
3. Wangenschleifen 5x
4. Großer Augenkreis 5x
5. Halsseitiger Griff 5x – große ineinander gehende Schleifen über je eine Gesichtshälfte. Am Kinn anfangen, Wangen, Jochbein, Stirn unter dem Kinn – andere Seite
6. Kleiner Augenkreis 5x
7. Kribbel-Krabbel 5x – Trigeminus ausrollen
8. Plättgriff
9. Schläfenkreis – Facialiskreis – abgehen

TEIL IV

1. Girlandengriff
2. Halsschleifen
3. Unter dem Kinn
4. Kinnrillengriff
5. Mundringmuskelgriff
6. Mund-Nasengriff
7. Großer Augenkreis
8. kleine Augenacht – Betonung der Trigeminus-Austrittstelle. Schnittpunkt am äußeren Augenwinkel
9. Stirnplättgriff
10. Schläfenkreis – Facialiskreis abgehen

ABLAUF EINER EINFACHEN KOSMETIKBEHANDLUNG

1. **Vorbereitung** der Kundin – beengende Kleidungsstücke werden abgelegt, Sie helfen Ihre Kundin sich frei zu machen.
2. Abreinigen des Rückens - **Rückenmassage**
3. **Lagerung** der Kundin – Schuhe werden ausgezogen, Schmuck wird abgenommen und gut verwahrt, Stirnband/Haube umbinden
4. Augenmake-up und Lippenstift mit Augenmake-up Entferner abreinigen. Die **Reinigung** des Gesichts mit einem Reinigungspräparat als Oberflächenreinigung. Mit den Händen im Verteilergriff auftragen, mit feuchtwarmen Kompressen abnehmen.
5. Gesichtswasser zur **Nachreinigung** und Erfrischung auftragen
6. **Hautdiagnose** – Ermittlung des Sekretionstyps
7. **Peeling** – dem Hauttyp entsprechend. Zur Entfernung der oberen Hautschichten. (Dampfbehandlung oder Kompressen).
8. Vermessen und Korrektur der **Augenbrauen**.
9. Ausreinigung – Entfernen der Hautunreinheiten, Nachreinigung
10. Auftragen einer dem Hauttyp entsprechenden **Maske** (siehe unten)
11. **Gesichts- und Dekolleté-Massage**
12. Auftragen einer dem Hauttyp entsprechenden **Maske** (siehe unten)
13. Während der Maske können die **Wimpern gefärbt** werden, mit Augenlotion getränkte Wattepads werden auf die Augenpartie aufgelegt.
14. **Abnehmen der Maske** mit feuchtwarmen Kompressen.
15. Dem Hauttyp entsprechende **Tagespflege** im Verteilergriff auftragen.
16. Setzen eines **Tages-Make-up** – Grundierung im Liegen, danach die Kundin aufsetzen.



Zu den Punkten 10. + 12.: Grundsätzlich ist das Auftragen der Maske **vor** sowie auch **nach** der Massage möglich.

Zu beachten ist immer der **Fettgehalt der jeweiligen Produkte**.

Vor der Maske kann massiert werden mit Lotion und Gele.

Vor der Massage können aufgetragen werden: Gelmasken, leichte Feuchtigkeitsmasken, Vliese

Ampullenbehandlungen:

1. ganze Ampulle vor der Massage – oder
2. ganze Ampulle unter der Maske – oder
3. $\frac{1}{2}$ Ampulle vor der Massage **und** $\frac{1}{2}$ Ampulle vor der Maske.

DER ANAMNESEBOGEN

Anamnesebogen



Akademie
der Kosmetik

Name: _____

Bekannte Allergien: _____

Krankheiten: _____

Medikamenteneinnahmen: _____

Kosmetische Heimpflege:

Sport: ja nein

Solarium: ja nein

Sauna: ja nein

Hautbild:

normal
glänzend

matt
schuppig

Unreinheiten:

Durchblutung:

normal blass gerötet

Tonus

gut

vermindert

stark vermindert

Turgor:

gut

vermindert

stark vermindert

Porigkeit:

T-Zone: _____

Wangen: _____

Pigmentierung:

Epheliden

Leberflecke

Linsenflecke

Pigment-
Verschiebungen

Milien

Weißflecken

Hautanomalien

Teleangiektasien

Warzen

Narben

Fibrome

Lipome

senile Angiome

Bartwuchs:

Diagnose (jetziger Zustand): _____

Hauttyp:

Behandlung im Institut:

WAS KOSMETIK DARF UND WAS NICHT

1. Kosmetische Mittel sind ausschließlich äußerlich anzuwenden.
2. Sie dienen nur der Pflege, nicht der Heilung der Haut.
3. Sie dürfen keine Krankheiten oder krankhaften Beschwerden lindern
4. oder beseitigen.
5. Inhaltsstoffe dürfen nicht resorbiert (in das Blutgefäßsystem aufgenommen) werden.

WAS EIN KOSMETIK-PRODUKT KÖNNEN SOLLTE:

1. Es muss den leicht sauren Schutzmantel der Haut erhalten.
2. Es darf die Haut nicht reizen.
3. Eventuell nötige Konservierungsmittel und andere Zutaten dürfen keine Allergien auslösen.
4. Es muss seine Wirkstoffe an die Haut abgeben.
5. Es soll sich angenehm tragen: Duft, eventuell Farbe und das Material selbst müssen angenehm sein.
6. Es soll schnell in die Haut einziehen, statt sich lange fettig anzufühlen.
7. Es soll nicht glänzen, um der Schönheit keinen Abbruch zu tun.

HITLISTE DER PFLANZLICHEN ÖLE

- **Avocadoöl** ist reich an Vitaminen, Lezithin und Mineralstoffen
- **Mandelöl** ist eines der mildesten und besten Grundöle
- **Olivenöl** ist wegen seines hohen Anteils an Ölsäure sowie Linol- und Palmitinsäure besonders hautpflegend
- **Weizenkeimöl** ist reich an wertvollen Substanzen: an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E, Lezithin und Provitamin A (Beta-Karotin)
- **Erdnussöl** enthält viel Öl- und Linolsäure
- **Macadamianussöl** wird in zahlreichen Haut- und Haarpflegemitteln sowie auch bei dekorativen Kosmetikprodukten eingesetzt. Es hat ausgezeichnete Pflegeeigenschaften
- **Palmöl** ist wegen seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren eine häufige Zutat in Anti-Aging-Produkten
- **Sanddornöl**, reich an Vitaminen, Spurenelementen und Unverseifbarem, fördert die Heilung von geschädigter Haut
- **Borretsch- und Nachtkerzenöl** sind wegen ihres hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren eine gute Hautpflege bei Neurodermitis

Der **Nachteil pflanzlicher Öle** ist, dass sie schwer und weniger geeignet sind für leichte Cremes, die sich gut auf der Haut verteilen. Darum werden mehr und mehr Esteröle eingesetzt. Das sind Öle mit besseren spreitenden Eigenschaften. Esteröle entstehen im Labor - entweder synthetisch (künstlich) oder man spaltet natürliche Öle auf und kombiniert sie neu.

Spreitfähigkeit = Fähigkeit eines Produktes, sich auf der Haut verteilen zu lassen

Die Vermittler-Funktion zwischen Öl und Wasser

Öl und Wasser miteinander zu verbinden, das schafft unsere Haut von Natur aus. Damit die Öl- und die Wasserphase bei einem kosmetischen Produkt zusammenkommen und eine gute, angenehme Emulsion bilden, bedarf es eines Dritten im Bunde - des Emulgators. Warum er nötig ist, zeigt ein einfacher Test: Füllt man Wasser und Öl in ein Gefäß, setzt sich das Öl oben ab. Kein noch so intensives Rühren verbindet beide dauerhaft miteinander, denn die Grenzflächenspannung zwischen ihnen ist zu groß.

HAUPTBESTANDTEILE EINES KOSMETISCHEN PRODUKTS

- **Die Grundlage:** Unter der Grundlage oder Basis versteht man den mengenmäßig größten Anteil, nämlich Wasser, Öl, Wachse und Emulgatoren für eine Emulsion.
- **Die Wirkstoffe:** Sie sorgen dafür, dass die Kosmetika weitere pflegende Aufgaben erfüllen. Befeuchtungs- und Lichtschutzmittel sind Wirkstoffe, ebenso wie Vitamine.
- **Die Hilfsstoffe:** Sie stabilisieren eine kosmetische Zubereitung. Zu den Hilfsstoffen zählen z.B. die Konservierungsmittel und die Antioxidantien.
- **Die Zusatzstoffe:** Ein Beautyprodukt kommt ohne weiteres ohne zusätzliche Duftstoffe aus. Aber die Nase kauft mit. Der Duft spielt sogar eine entscheidende – wenn nicht gar die entscheidende Rolle beim Kauf.

Die Grundlage macht 80% der Wirkung aus

„Die Grundlage“, betont Beiersdorf-Entwicklungschef Dr. Klaus-Peter Wittern, „ist am Ende von entscheidender Bedeutung für die angestrebte Produktleistung. Mit einer exzellenten Grundlage erreicht man etwa 80% der Produktwirkung. Wirkstoffe machen nur noch die Top-20-Prozent aus. Die vielen wissenschaftlichen Untersuchungen, die wir gemacht haben, zeigen eindeutig, dass selbst der beste Wirkstoff wenig nützt, wenn er in eine schlecht wirkende Grundlage eingearbeitet wird.“ Wie hochwertig eine kosmetische

Grundlage, z.B. eine Emulsion, ist, steht und fällt mit der Qualität der Öle, Wachse und Emulgatoren. Sie kann bereits reich an wirksamen Ingredienzien oder aber eine neutrale, wirkungslose Masse sein.

DIE EMULSION

Ein heterogenes Stoffgemisch aus einer wässrigen Lösung und einem Öl oder Fett

Zwar scheint es, als würde das Rad ständig neu erfunden, doch der Eindruck täuscht: Nach wie vor bestehen über 90% aller Pflegepräparate aus ein und demselben Typ Grundlage, der Emulsion. Sie ist ein „Grundteich“, aus dem sich eine Reihe von Produkten herstellen lässt: eine Reinigungsmilch, eine Gesichtscreme, ein Sonnenschutzmittel oder eine Haarpackung. Emulsionen haben das große Plus, dass sie dem natürlichen Hydrolipidmantel der Haut ähnlich sind und darum besonders gute Pflegeeigenschaften haben. Dieser Hydrolipidmantel ist ein faszinierender und effektiver Cocktail aus Wasser (Schweiß) und Fetten der Talgdrüsen. Aus diesen beiden Zutaten mixt sich die Haut, mit den hauteigenen Stoffen Lecithin und Cholesterin, einen schützenden Film. Und der variiert sogar, je nachdem, ob der Mensch mehr oder weniger schwitzt. Mal bildet sich aus dem Wasser und den Fetten eine so genannte Wasser-in-Öl-Emulsion, mal bei starkem Schwitzen eine Öl-in-Wasser-Emulsion. Ein solcher Cocktail ist auch die kosmetische Emulsion. Ihre Hauptbestandteile sind die Wasser- und die Ölphase.

- Die Wasserphase besteht aus Wasser und aus wasserlöslichen Substanzen, wie z.B. Pflanzenextrakten.
- Für die Ölphase werden Öle, Wachse, Fettalkohole, Fettsäureester oder natürliche Fett- und Ölkomponenten, wie z.B. Avocado- oder Aprikosenkernöl, eingesetzt.

MERKE: Eine Emulsion ist die gleichmäßige Verteilung einer Flüssigkeit in einer anderen, worin sie nicht löslich ist.

Emulsionen bestehen aus drei Hauptbestandteilen:

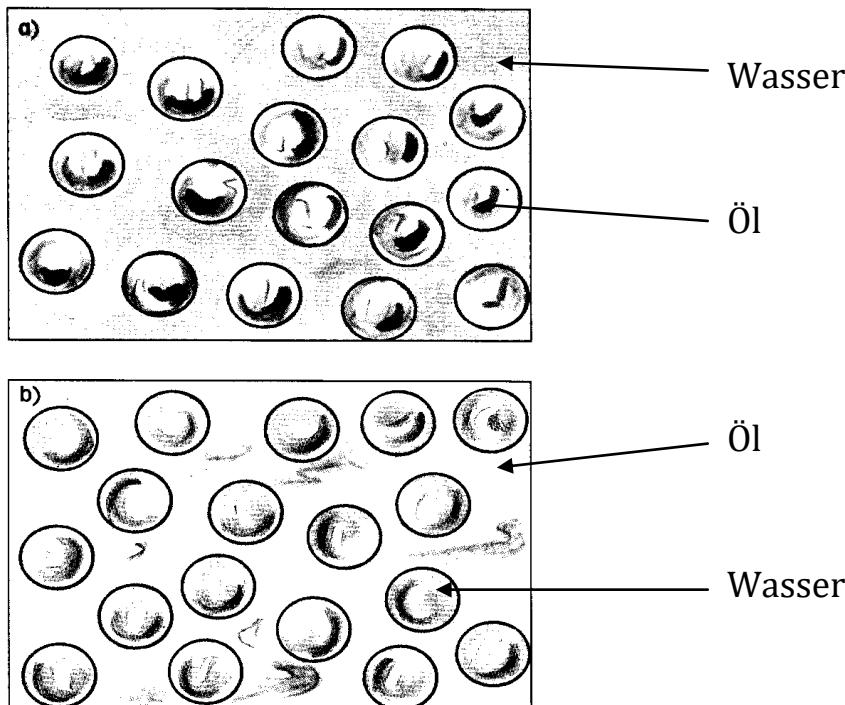
- Einer Ölphase
- Einer Wasserphase
- Emulgatoren = Substanzen, welche die wässrige und die fette Phase eines Systems miteinander verbinden.

0/W Emulsion – „Öl-in-Wasser-Emulsion“

Winzige Öltröpfchen sind in Wasser verteilt und werden von Emulgatoren daran gehindert, zu einer Ölschicht zusammenzufließen.

W/O Emulsion – „Wasser-in-Öl-Emulsion“

Winzige Wassertröpfchen sind in Öl verteilt und werden von Emulgatoren in der Schwebe gehalten.



Schematische Darstellung einer Emulsion:
Nur mit Hilfe eines Emulgators können sich Fett und Wasser mischen: a) Öl-in-Wasser- und b) Wasser-in-Öl-Emulsion

Grundlegende Rezepte der Kosmetika:

- Salben
- Cremes
- Lotionen
- Gele

Die Salbe: Salbe ist eine W/O-Emulsion, also ein stabiles Gemisch aus Fett- oder Öl mit feinsten Wasser-Tröpfchen, mit hohem Fettanteil. Aufgrund dieses Fettreichtums werden Salben gern als Nachtcreme verwendet. Sie kommen wie gerufen bei trockener Haut.

Die Creme: Cremes basieren meist auf einer O/W-Emulsion, es kann aber auch eine W/O Emulsion sein, allerdings dann mit einem geringeren Fettanteil als eine Salbe. Eine Tagescreme (O/W) sollte – anders als eine Nachtcreme (W/O) – keinen Fettglanz hinterlassen.

Die Lotion: Lotion heißen die Kombinationen aus Öl und Wasser, die zum überwiegenden Teil aus Wasser bestehen. Eine Lotion umfasst bis zu 95% Wasser, in dem lediglich rund fünf Prozent Öl oder Fett fein verteilt sind. Es ist eine O/W-Emulsion. Der hohe Wasseranteil bewirkt, dass die Lotion besonders schnell in die Haut einzieht. Weil außerdem viel Wasser verdunstet, kühlst sie zudem.

Das Gel: Anders als Salbe, Creme und Lotion enthält ein Gel kein Fett. Aus diesem Grund ist es als einziges Basismaterial klar. Die anderen drei sind Emulsionen, feinste Gemische von Öl und Wasser – und diese Menge zeigen immer die charakteristische milchige Trübung. Da ein Gel kein Fett enthält, eignet es sich allein für ohnehin fettige Haut. Normale oder gar trockene Haut mögen Gel gar nicht. Mit einer Ausnahme: Auf sonnenverbrannter Haut kühlst es ganz angenehm; doch wer ist heutzutage noch so unklug, sich die kostbare Haut von der Sonne verbrennen zu lassen?

Bei Gel unterscheiden wir:

Hydrogele (Hauptbestandteile: Wasser und Verdickungsmittel) u.

Lipogele (Hauptbestandteile: Öl und verdickungsmittel)

MASKEN; PACKUNGEN & CO

Masken und Packungen sind ein wesentlicher Bestandteil in der kosmetischen Praxis und eine wirkungsvolle Ergänzung zur Heimpflege. Im Sprachgebrauch werden Masken und Packungen nicht immer exakt unterschieden. Es bestehen jedoch neben einigen Gemeinsamkeiten grundsätzliche Unterschiede.

Masken und Packungen haben Folgendes gemeinsam: Beides sind Stoffgemische, die auf die Haut aufgetragen werden und dort innerhalb einer bestimmten Zeit ihre Wirkung entfalten. Die Wirkstoffkonzentration ist höher als in Pflegemitteln, da die Haut innerhalb kürzester Zeit eine intensive Pflege erfahren soll. Das Wirkungsprinzip beruht nicht nur auf Wirkstoffen, sondern vielfach auf dem Wärme-Kälte-Prinzip. Damit greifen Masken und Packungen direkt in physiologische Abläufe der Haut ein.

Masken und Packungen können an der Hornschicht wie folgt wirken:

- aufquellend
- adstringierend
- durchfeuchtend

- durchfettend
- geschmeidig machend
- entquellend

Je nach Wirkstoffen können Masken und Packungen an der Haut die folgenden Wirkungen erreichen:

- durchblutend
- beruhigend
- desinfizierend
- Feuchtigkeit spendend
- die Reinigung unterstützend

Packungen

Sie bleiben weich auf der Haut, sind durchlässig gegenüber gelösten Stoffen.

Cremepackungen (häufigste Form)

Cremepackungen bleiben weich auf der Haut. Zu den Grundstoffen kommen Wirkstoffe, die fast immer organischer Art sind, z. B. Kollagen, Hydrohormone, Placentaextrakte, Pflanzenextrakte. Bei den Packungen kann eine Wirkstoffsteigerung durch bestimmte **Bestrahlungen** erreicht werden:

Blaulicht: beruhigend, juckreizstillend

Rotlicht: anregend

UV-Licht: desinfizierend

Wärmelampe: durchblutend

Cremepackungen sind je nach Wirkstoff für jeden Hauttyp geeignet.

Abgedeckte Packungen

Da Packungen für Stoffe von außen durchlässig sind, kann man die Wirkung noch erhöhen, indem man die Packung mit Watte abdeckt und dann z. B. mit Tee, Ölen oder speziellen flüssigen Wirkstoffen durchtränkt.

Abgedeckte Ölpackungen sind gut geeignet für Halspackungen, Sebostase, atrophische Haut, witterungsgeschädigte Haut oder als Handpackung.

Erdpackungen

Sie bleiben nach dem Antrocknen porös. Erdpackungen enthalten als Packungsgrundstoffe z.B. Polus, Weizenstärke, Sojamehl, Reisstärke. Erdpackungen werden mit Wasser, Ampullen, Tee, Ölen oder speziellen Tinkuren angerührt. Erden wirken saugend.

Sie haben daher grundsätzlich folgende Wirkungen:

- Feuchtigkeit aufsaugend
- entfettend

- entquellend

Die Intensität der Absorption hängt von der Körnchengröße ab, je feiner, desto stärker die Absorption. Wenn zu Beginn des Trocknungsprozesses die Feuchtigkeit auf der Haut verdunstet, wirkt dies kühlend auf der Haut. Würde man die Packung dann abnehmen, sieht die Haut durch Verdunstungskälte blass aus. Nach dem Antrocknen entsteht ein Wärmestau. Nimmt man die Packung jetzt ab, ist die Haut gerötet.

Den Feuchtigkeitsverlust kann man relativ gering halten, indem man Erdpackungen bedampft, besprüht oder z. B. mit Teegaze abdeckt. Erdpackungen sind in der Regel gut geeignet für den Hauttyp Seborrhoe oleosa.

Masken

Masken werden fest auf der Haut und bilden einen undurchlässigen Film. Die Trägersubstanz, z. B. Mineralfette oder Mineralöle, wird also aus einem Stoff gebildet, der nach kurzer Zeit die Haut nach außen abschließt. Grundsätzlich haben Masken auf der Haut folgende Wirkungen:

- aufquellend durch Stauung von Wärme und Feuchtigkeit
- durchblutend
- Hautrelief vergrößernd
- Stoffwechsel anregend

Spezialpackungen und -Masken

Eine Sonderstellung nehmen folgende Behandlungen ein:

Modelagen

Modelagen finden sich heute in den Programmen fast aller Firmen. Sie bestehen aus Erdgrundlagen, denen Wärmekristalle zugeführt werden. Auf der Haut entwickelt sich unter der Modelage eine Temperatur von 43°C. Der Stoffaustausch ist bei dieser Temperatur am höchsten. Die vorher auf die Haut gegebenen Wirkstoffe werden somit ganz besonders gut von der Haut aufgenommen. Modelagen können jedoch nicht bei gefäßlabiler oder gefäßgeschädigter Haut eingesetzt werden. Ebenso sind sie unverträglich für Kunden, die Wärmebehandlungen insgesamt schlecht vertragen, sowie bei Kunden mit Schilddrüsenproblemen.

Fruchtsäurebehandlungen

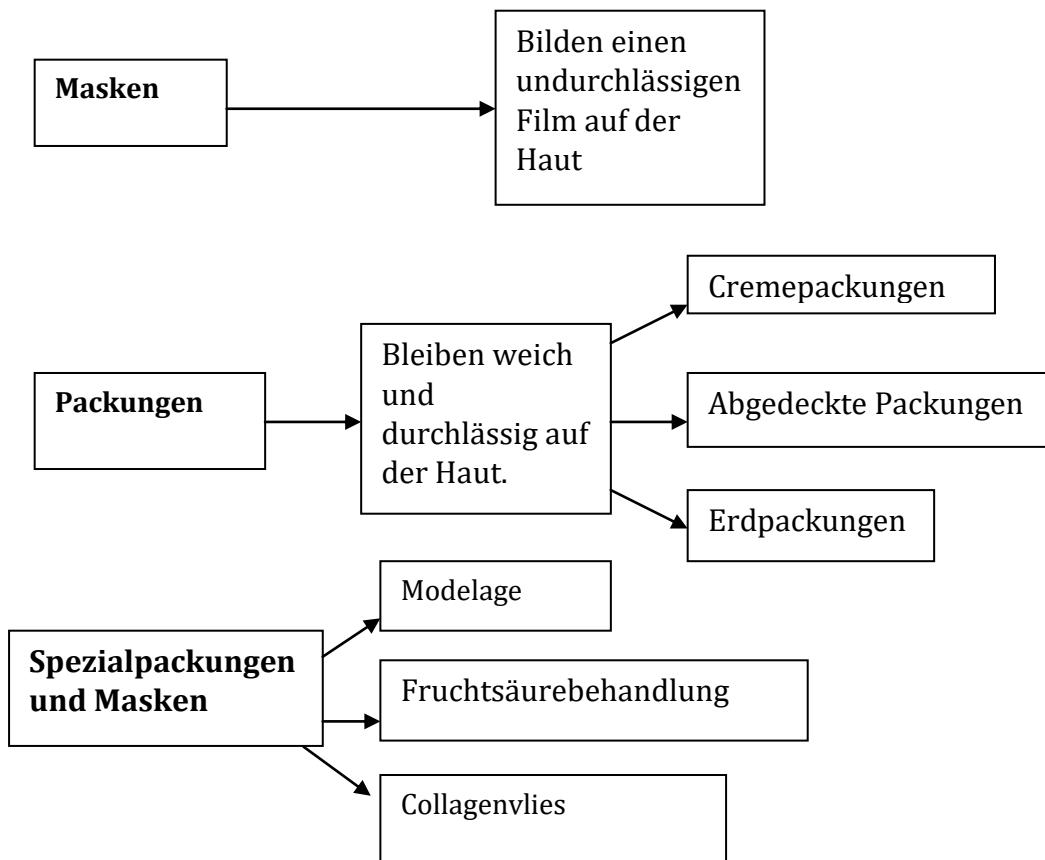
Durch den Einsatz verschiedener Fruchtsäuren wie z.B. Apfelfruchtsäure oder Weinsäure – unter Berücksichtigung des pH-Wertes – werden obere Hornzelllagen abgetragen.

Diese Behandlungen sind gut geeignet für eine großporige Haut. Zum Verfeinern des Hautbildes, bei einer reifen Haut, können Fältchen bei kurmäßiger Anwendung gemildert werden. Für eine empfindliche Haut sind diese Behandlungen nicht geeignet.

Collagenvlies

Ebenfalls ein Produkt, das heute fast alle Firmen im Programm haben. Hochwirksames, gefriergetrocknetes Kollagen wird mit einem feuchten Schwämmchen auf die Haut aufgedrückt. Anschließend sichtbare Verbesserung von oberflächlichen Fältchen und Linien. Behandlung, die man bei gefäßgeschädigter Haut anwenden kann.

Zusammenfassung:



FRAGEN ZUM THEMA:

1. Worin besteht der grundlegende Unterschied zwischen einer Maske und einer Packung? _____

2. Nennen Sie Beispiele für Spezialbehandlungen und deren Wirkung.

3. Für welchen Hauttyp ist die Modelage nicht geeignet und warum?

4. Nennen Sie drei Wirkungen, die wir mit Masken und Packungen an der Haut erreichen können.

INHALTSSTOFFE - DER GESETZLICHE RAHMEN

Seit dem 1. Januar 98 sind nach der sechsten Änderungsrichtlinie der Kommission der EU sämtliche Kosmetika nach dem europäeinheitlichen INCI-System (INCI= International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) kennzeichnungspflichtig. Allerdings können sich die Hersteller Zeit lassen: Ware, die nicht deklariert ist, darf noch bis zum 30. Juni 99 verkauft werden. Doch auf den Produkten der meisten großen Hersteller ist bereits nachzulesen, was drin ist. Die Auflistung beginnt mit dem Wort „Ingredients“ (Inhaltsstoffe).

MERKE: INCI= International Nomenclature of Cosmetic Ingredients

So müssen Inhaltsstoffe deklariert werden:

Die Inhaltsstoffe sind in einer bestimmten Art und Reihenfolge auf der Außenverpackung, dem Produkt selbst oder, wenn das nicht möglich ist, auf einer Packungsbeilage anzugeben.

- Die einzelnen Inhaltsstoffe werden in abnehmender Reihenfolge ihrer Konzentration deklariert. Den Löwenanteil eines Produkts machen zumeist die ersten vier bis acht Inhaltsstoffe aus.
- Bei Inhaltsstoffen, die in einer Menge von unter einem Prozent eingesetzt werden, muss keine abnehmende Reihenfolge eingehalten werden.
- Farbstoffe werden zum Schluss aufgelistet. Für sie gelten die

Colour-Index-Nummern (die Abkürzung CL plus einer fünfstelligen Zahl).

- In besonderen Fällen kann für einen Inhaltsstoff Vertraulichkeit beantragt werden. Wird dem stattgegeben, erfolgt die
- Kennzeichnung in Form einer siebenstelligen kodierten Zahl.

Nachteile der INCI-Deklaration: Natürliche Inhaltsstoffe sind nicht leicht zu identifizieren, da sie mit den botanischen Bezeichnungen benannt werden müssen. Beispielsweise wird Jojobaöl mit der INCI-Bezeichnung „Buxus chinensis“ belegt und ist so kaum wiederzuerkennen. Gravierender ist jedoch der Nachteil, den vor allem Naturkosmetik-Hersteller beklagen: dass die INCI-Bezeichnung nur den Namen des Ausgangsprodukts umfasst. Es geht also z.B. aus der Deklaration Prunus armenica (Aprikose) oder Chamomilla recutita (Kamille) nicht hervor, ob ein pflanzlicher Inhaltsstoff als öliger oder als wässriger Extraktgrundlage dient. Ein bedauerliches Informationsdefizit, denn es macht bei pflanzlichen Inhaltsstoffen einen bedeutenden Unterschied, ob ein Extrakt aus Wurzeln oder aus Blättern verwendet wird, da aus der Wurzel ganz andere Wirkstoffe herausgelöst werden als aus den Blättern. Die INCI-Bezeichnungen lassen auch keine Rückschlüsse zu, in welchen Zusammenhängen ein Stoff eingesetzt wird. Ist z.B. das Mandelöl der Trägerstoff eines Extraks oder ist es das Wasser oder der Alkohol?

Naturkosmetik

Ein wirklich naturkosmetisches Produkt unterscheidet sich grundlegend von handelsüblicher Ware. „Naturkosmetik“ ist ein Begriff, für den es noch immer keine rechtsverbindliche Definition gibt. Für den Verbraucher ist es daher fast unmöglich zu überprüfen, ob ein Produkt das Etikett „Natur“ oder „natürlich“ verdient. Einen grünen Anstrich oder ein ökologisches Image gibt sich mancher, doch es färbt nicht zwangsläufig auf die kosmetischen Zubereitungen ab.

MERKE: „Naturkosmetik“ ist ein Begriff, für den es keine rechtsverbindliche Definition gibt.

Suche nach einer einheitlichen Definition von Naturkosmetik

In Deutschland haben sich über 200 Unternehmen im BDIH, dem Bundesverband deutscher Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und Körperpflegemittel, zusammengeschlossen, um einheitliche Leitlinien zu erarbeiten. Ziel war es zunächst, sich auf eine Definition zu einigen, damit ein anerkannter Leitfaden verfügbar ist, mit dem sich ernsthaft bemühte Hersteller endlich von Pseudonaturkosmetik abgrenzen können. Danach ist Naturkosmetik „die Verschönerung und Pflege des Körpers mittels Wirkstoffen aus der Natur“. Wichtige Kriterien sollen demnach sein:

- Verwendet werden nur natürliche Rohstoffe.

- Das Herstellungsverfahren muss umweltschonend sein.
- Alle Rohstoffe und Fertigprodukte müssen sehr gut abbaubar sein.
- Die Packungen sollten sparsam, umweltverträglich und
- recyclingfähig sein.

VITAMINE FÜR DIE HAUT

Während viele andere Kosmetikwirkstoffe einem ständigen Auf und Ab unterworfen sind, liegen Vitamine immer im Trend. Sie sind wichtige Bestandteile der Naturkosmetik und der physiologischen Kosmetik.

Bei Vitaminen handelt es sich um unterschiedlich aufgebaute, organische Verbindungen, die für das Leben (lateinisch: *vita*) in kleinsten Mengen essenziell sind, d. h. vom Körper nicht oder nur unzureichend gebildet werden. Essenzielle Fettsäuren, die zeitweise als Vitamin F bezeichnet wurden, und essenzielle Aminosäuren gehören jedoch nicht dazu. Ursprünglich glaubte man, dass alle Vitamine aus Aminen bestehen - daher stammt der zweite Wortbestandteil "amin". Dies trifft für die Gesamtheit der heute bekannten Vitamine jedoch nicht mehr zu.

Nicht alle Tierarten einschließlich des Menschen sind auf die gleichen Vitamine angewiesen, manche können beispielsweise Vitamin C selbst herstellen. Je niedriger die Entwicklungsstufe eines Organismus ist, umso eher ist er in der Lage, Vitamine zu synthetisieren. Daher kann pflanzliche Nahrung den humanen Vitaminbedarf vollständig decken.

VITAMIN A: DER GLATTMACHER

Das fettlösliche Vitamin A (Retinol) reagiert mit Sauerstoff. Deshalb war es – wie bei Vitamin C – lange schwierig, reines Vitamin A in Kosmetika zu verarbeiten. Sobald die Creme an die Luft gelangte, war die Wirkung des Vitamins nämlich verflogen.

Mittlerweile hat die Kosmetikindustrie dieses Problem auch bei Vitamin A gelöst. „Man setzt Antioxidanzien wie etwa Vitamin E zu, um die Creme stabil zu machen“, erklärt Apothekerin Eva Bartsch. Vitamin A ist der Stoff, dessen Wirkung auf die Haut am besten erforscht ist und der die deutlichsten Ergebnisse liefert. Es steigert Zellteilungsprozesse, die bewirken, dass sich die Haut schneller regeneriert. „Neue Zellen sehen schöner, heller, glatter und frischer aus“, erklärt Bartsch. Zudem machen sie die Haut weich. Gleichzeitig ist Vitamin A ein Schutzstoff, der bewirkt, dass die Haut nicht so stark verhornt, und verhindert, dass sie fahl und faltig aussieht. Es hemmt zudem bestimmte Enzyme, sodass die Bildung von Kollagen besser funktioniert. Dieses hält die Haut geschmeidig: Mit Elastin zusammen bildet Kollagen das Bindegewebe der Unterhaut. Dieses Geflecht bindet Wasser und besitzt eine stützende Funktion. Deutlich besser wirkt Vitamin-A-Säure, die aus Vitamin A entsteht. Sie ist allerdings verschreibungspflichtig, weil viele Menschen auf sie mit Entzündungen und Rötungen der Haut reagieren. Deshalb sollte sie nur in geringer Konzentration angewendet werden. Hautärzte setzen Vitamin A bei Akne ein.

Enthalten in: Fisch, Rinderleber, Eigelb, Karotten, Milch

VITAMIN H: DER ERNEUERER

Biotin, auch als Vitamin H (H für Haare) bezeichnet, soll Haut, Haare und Nägel positiv beeinflussen, indem es die Bildung neuer Zellen fördert. In Cremes findet sich das Vitamin allerdings eher selten. Meist ist der Bedarf an Biotin gedeckt, wenn man sich ausgewogen ernährt.

Enthalten in: Milch und Eierspeisen, Blumenkohl, Grapefruit und Hefe

VITAMIN E: DER STABILISATOR

Vitamin E (Tocopherol) ist ein fettlösliches Vitamin. Es gelangt über die Talgdrüsen an die Oberfläche der Haut, aber auch mit Cremes aufgetragen dringt es gut in die Hautzellen ein. Das Antioxidans fängt wie Vitamin C und Betacarotin freie Radikale, die Elastin- und Kollagenfasern schädigen. „Je mehr von diesen Fasern zerstört sind, desto älter sieht die Haut aus“, erklärt Jürgen Lademann. Vitamin E hemmt auch Entzündungen und stillt Juckreiz. Zudem fördert es die Zellteilung: Die obersten Hautschichten erneuern sich schneller, die Haut wirkt jünger. Schließlich hilft Vitamin E, Feuchtigkeit zu speichern. „Das Hautrelief wird verbessert, die Zellen sind praller, die Haut sieht glatter aus“, sagt Eva Bartsch.

Enthalten in: Weizenkeimöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Nüssen, Leinsamen

VITAMIN B5: DER WUNDHEILER

Vitamin B5 (Pantothensäure) spielt eine wichtige Rolle beim Hautstoffwechsel, weil es eine wundheilende Wirkung hat. Der Körper kann es allerdings nur in der an das Coenzym A gebundenen Form verwerten. Wir nehmen es über die Nahrung auf. Was sich in Cremes findet, ist Panthenol, ein Provitamin der Pantothensäure. „Der Körper wandelt es zu Pantothensäure um“, erläutert Apothekerin Bartsch. Es lindert Hautreizungen, Rötungen sowie Sonnenbrand und pflegt spröde sowie rissige Haut. Vor allem in Wasser-Öl-Emulsionen nimmt die Haut das wasserlösliche Panthenol sehr gut auf. Es verbessert ihre Elastizität, speichert Feuchtigkeit und pflegt dadurch die Haut. Außerdem fördert es die Bildung neuer Hautzellen. Panthenol wirkt auch heilend, weshalb es sich häufig in Wundsalben findet.

Enthalten in: Leber, Kalbfleisch, Milch und Hülsenfrüchten wie Erbsen

VITAMIN C: DER ERFRISCHER

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist wasserlöslich. Im Allgemeinen dringen fettlösliche Vitamine besser in die Haut ein. „Wasserlösliche Vitamine werden sofort abtransportiert, fettlösliche kann der Körper besser speichern“, sagt Dr. Eva Bartsch, Apothekerin in Jena. Allerdings ist Vitamin C heute in die meisten Kosmetikprodukte so

eingebbracht, dass es seine Wirkung entfalten kann. „Andere Substanzen schützen das Vitamin“, erläutert Professor Jürgen Lademann, der die Forschungsgruppe Hautphysiologie an der Berliner Charité leitet. Luftdicht verschließbare Aluminiumtuben stabilisieren die Produkte ebenfalls. Für die Hautpflege spielt auch die Konzentration in der Creme eine Rolle: Sie sollte bei mindestens fünf Prozent liegen. Vitamin C baut das Bindegewebe auf. Es ist aber vor allem ein Antioxidans, das die Alterung der Haut bremst und diese weich und frisch macht. Wer empfindliche Haut hat, sollte sich von einem Hautarzt beraten lassen. „Cremes mit Vitamin C können sie auch einmal reizen“, weiß Bartsch.

Enthalten in: Zitrusfrüchten, Sanddorn, Acerolakirschen und Erdbeeren

BETACAROTIN: DER SONNENSCHÜTZER

Betacarotin ist eine Vorstufe von Vitamin A und gehört zu den Karotinoiden. Der Körper verarbeitet es zu Vitamin A. Betacarotin (Provitamin A) fängt freie Radikale. „In dieser Funktion wird es Cremes häufig als Vitamin-A-Stabilisator zugesetzt“, erklärt Bartsch. Neben seiner Wirkung als leichter Schutz vor UV-Strahlen haben Forscher festgestellt, dass eine Kombination aus mehreren Karotinoiden die Hautdichte und -dicke erhöht und die Hautstruktur insgesamt verbessert. Achtung: Betacarotinhaltige Lebensmittel zu verzehren oder Cremes mit diesem Stoff aufzutragen ersetzt kein Sonnenschutzmittel.

Enthalten in: Karotten, Paprika, Aprikosen, Süßkartoffeln, Grünkohl, Kürbis, Spinat und Weizenkeimöl