

# Mythen

## Inhalt

Mythen der Körperpflege.....	2
Make-up verstopft die Poren .....	2
Mythos – Stifte zur Lippenpflege reduzieren nicht den Eigenschutz der Haut! .....	2
Nagelbettentzündung - Mythos: Heißes Wasser gegen Keime – besser nicht .....	3
„Häufiges Bürsten verleiht dem Haar Glanz“ .....	3
„Schwarzer Tee“ – lindert er bei schwarzen Augenrändern? .....	3

## Mythen der Körperpflege

Rund um die Körperpflege, egal ob es um Haut, Haar oder Fingernägel geht, kursieren vielfältige Mythen. Manche halten sich in Form von „überlieferten Weisheiten“ oder Tipps aus Großmutterzeiten recht hartnäckig. Etliche können durch wissenschaftliche Untersuchungen in ihrer Wirkung nicht belegt werden. haut.de gibt einen Überblick, liefert Informationen und gibt Tipps, damit „mythische Experimente“ in der Körperpflege nicht zu Enttäuschungen oder gar gesundheitlichen Risiken führen.

### Make-up verstopft die Poren

„Ich verzichte auf Make-up, weil es die Hautporen verstopft“. In dieser Haltung klingt ein hartnäckiges Gerücht an, eventuell aber auch eine „unschöne“ Erfahrung, die eher in Nachlässigkeit seine Ursache findet.

Früher bestand die Pudergrundlage von Make-up und Foundations vor allem aus quellfähigem Reismehl. Die darin enthaltene Stärke konnte aufgrund der normalen Hautfeuchtigkeit aufquellen und so die Hautporen verstopfen. Moderne Make-up-Präparate verfügen über eine eher cremige Grundsubstanz, in der meist hautfreundliches Talkum, natürliche Silikate, Feuchtigkeitsstabilisatoren und Öle enthalten sind. Da diese Bestandteile nicht quellen, besteht kein Risiko für Hautverunreinigungen oder ein Verstopfen der Hautporen. Wichtig ist es aber, auch das moderne Make-up abends zu entfernen. Wer mit der Gesichtereinigung allzu nachlässig umgeht, tut seiner Haut keinen Gefallen, denn sie braucht Luft und offene Hautporen.

### Mythos – Stifte zur Lippenpflege reduzieren nicht den Eigenschutz der Haut!

Gerade in den Wintermonaten, bei Frost und Wind, ist die regelmäßige Pflege und damit der Schutz der Lippen vor dem Austrocknen besonders wichtig. Im Zusammenhang mit dieser grundsätzlichen Empfehlung macht immer wieder ein Irrtum die Runde: Pflegestifte für die Lippen könnten die Eigenschutzfunktion der Lippen reduzieren und damit die dauerhafte Pflege von außen erforderlich machen.

Einerseits stimmt es, dass viele Pflegestifte für eine Fettschicht auf den Lippen sorgen. An das daraus resultierende Gefühl von „samtenen“ Lippen kann man sich sicher schnell gewöhnen und wenn die Schutzwirkung der Pflegestifte auf den Lippen nachlässt, mag der Eindruck entstehen, die Lippen seien trockener als vorher. Aber das ist ein „Trugschluss“, denn die Lippenhaut, anders als die übrigen Hautzellen des Körpers, verfügt aber nicht über Talgdrüsen, die üblicherweise für die Fettversorgung der Haut zuständig sind.

Der Eigenschutz der Lippen ist also „von Natur aus“ recht eingeschränkt. Bei besonderen Beanspruchungen durch Wind, Kälte oder Sonne ist der Schutz der Lippen vor Austrocknung also ratsam. Für die Lippenpflege stehen vielfältige Produktvarianten zur Verfügung: mit Bienenwachs, Sheabutter und Ölen von Jojoba, Mandel oder Avocado.

## Nagelbettentzündung - Mythos: Heißes Wasser gegen Keime – besser nicht

### Verbrühungsgefahr

Die Anwendung von heißem Wasser, um damit Entzündungskeime am Nagelbett zu bekämpfen, gilt bei einigen eher „abgebrühten“ Zeitgenossen als wirksame Methode. Es gehört schon relativ viel Überwindungskraft dazu, Finger oder Zehen kurz in fast kochendes Wasser zu tauchen. Ein kurzes Eintauchen zeigt allerdings nur wenig Effekt gegen Entzündungskeime, die sind doch recht hitzebeständig. Ein längeres Tauchbad birgt aber Verbrühungsgefahren, deren Folgen dann wiederum einer gezielten Behandlung bedürfen.

Wenn ein Nagel oder die Umgebungshaut gereizt, spröde, trocken oder eingerissen ist, können Keime sich im Nagelbett ansiedeln und dort die unangenehmen Entzündungen hervorrufen. Diese sorgen für Rötung, Anschwellen und Eiter. Wirksame Behandlung ist durch antiseptische warme Bäder und Umschläge geboten. Zum Beispiel durch Verwendung von Kernseife, Salz, Kamillentee oder auch Zwiebeln. Diese Hausmittel lindern die Entzündung. Falls die Nagelbettentzündung schon weiter fortgeschritten ist, schaffen antiseptische Cremes oder Gels aus der Apotheke Abhilfe. Zeigen diese Behandlungsmethoden nach drei Tagen keine Wirkung, ist der Gang zum Arzt unumgänglich.

Auslöser für Nagelbettentzündungen sind häufig ehrgeizige und unvorsichtige Maßnahmen der Maniküre oder Pediküre, die erste Verletzungen des Nagels oder der Nagelhaut herbeiführen. Also sorgsames Vorgehen bei der Finger- und Fußpflege ist ratsam. Durch das regelmäßige Eincremen der Hände, Finger, Füße und Nägel werden auch die Nagelhäute versorgt. So kann das Austrocknen, Verhornen und Einreißen vermieden werden.

Für die Nagelhäute ist ein Ölbad mit anschließender Massage eine Wohltat. Dazu wird angewärmtes Öl in kleine Schälchen gegossen und anschließend die Fingerkuppen und die Zehen nach und nach für Minuten darin gebadet. Im Handel stehen spezielle Produkte zur Pflege der Nagelhaut zur Verfügung, die dabei helfen, die Nagelhaut weicher zumachen, damit sie sich leichter zurückschieben lässt. Vom Schneiden der Nagelhaut sollte grundsätzlich abgesehen werden.

### „Häufiges Bürsten verleiht dem Haar Glanz“

Glanz ist nicht eine Eigenschaft eines einzelnen Haares, sondern von vielen Haaren. Wenn die Haare gleich ausgerichtet sind, parallel liegen und damit eine glatte Oberfläche bilden, entsteht der Eindruck von Glanz. Nicht das Bürsten sondern die möglichst „perfekte“ Lage der Haare sind die Ursache von mehr Glanz, egal ob das 10- oder 100- mal Bürsten bedeutet. Mit dem Bürsten werden die täglich von der Kopfhaut produzierten Sebum-Wachse über den Haaransatz gleichmäßig bis in die Haarspitzen verteilt, so entsteht mit der gleichmäßigen Verteilung der Wachse der gewünschte Glanzeffekt. „Überschüssige“ Hautwachse werden aber, und meist ist das gewünscht, bei der Haarwäsche reduziert. Heute stehen moderne Haarpflegeprodukte zur Verfügung, die Glanz verleihen und in Kombination mit schonendem Haarbürsten zum Einsatz kommen können. Bei der Wahl von Bürste oder Kamm sollte auf eine gute Qualität geachtet werden, denn scharfe Kanten an Borsten oder Zinken können Haar und Kopfhaut verletzen.

### „Schwarzer Tee“ – lindert er bei schwarzen Augenrändern?

Schwarzer Tee kann nicht nur belebend, je nach Zeit für das Ziehen der Wirkstoffe, für den ganzen Körper wirken, er kann auch bei geschwollenen Augen und Tränensäcken helfen und aufgrund seiner Inhaltsstoffe abschwellend in den Augenpartien wirken. Aufgrund der Gerbstoffe, die in schwarzem Tee enthalten sind, so genannte Tanine, wirkt er beruhigend, antibakteriell und abschwellend auf der Haut.

Zum Einsatz in den Augenpartien sollte der verwendete Tee – ratsam und praktisch sind Teebeutel – möglichst ohne Zusatzstoffe und Aromen sein, also naturbelassen.

Zur Anwendung reicht es aus, die Teebeutel in kaltem Wasser für kurze Zeit einzuweichen. Die kühlende Wirkung hilft sogar. Also die kühlen Teebeutel, nach dem Einweichen und Ausdrücken der Flüssigkeit für zirka 10 Minuten auf die geschlossenen Augenlider legen. Entspannung stellt sich ein und die geschwollenen, eventuell dunklen Ränder unter den Augen, erfahren Linderung. Schwarztee ist zwar verbreitet aber hinsichtlich Wirkungen nicht optimal. Grüner Tee ist besser geeignet, da er nicht so stark fermentiert ist. Coffein ist in beiden Teearten enthalten, aber Grüner Tee enthält noch wirksamere Anti-Oxidationsmittel, z.B. die Flavinoide. Moderne Augenpflegeprodukte enthalten diese Wirkstoffe auch.