

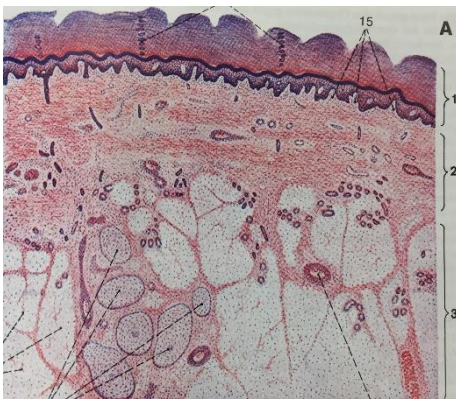
David Clode (Unsplash)

Was sagt die Haut?

Geht Ihnen gerade etwas unter die Haut? Oder könnten Sie gerade aus der Haut fahren? Doch nicht wegen unseres Newsletters? Nein, Sie haben sich ja ein dickes Fell wachsen lassen – um keine zu dünne Haut zu haben. Aber möchte man wirklich in der Haut eines anderen stecken? Oder haben Sie gar einmal versucht die Haut des Bären zu verkaufen, bevor Sie ihn erlegt haben?

Redewendungen rund um die Haut gibt es sehr viele. Allein das zeigt, wie nahe uns die Haut geht.

Ein paar biologische Daten der Haut:



- sie ist unser größtes Organ – bei einem Erwachsenen misst sie 2 m² und mehr und wiegt bis zu 10 kg
- sie besteht aus **drei Schichten** – der Oberhaut (1), der Lederhaut (2) und der Unterhaut (3)
- sie hat Hautanhangsgebilde wie Nägel, Haare, Talg- und Schweißdrüsen
- sie hat **Schutzfunktion** und verhindert das Eindringen von Krankheitserregern und schädlichen Stoffen und hat einen gewissen mechanischen Schutz
- sie hat **Ausscheidungs- bzw. Regulationsfunktion** für den Wärme-, Wasser- und Mineralstoffhaushalt
- sie ist ein **Sinnesorgan** und reagiert auf Druck, Temperatur und Schmerz durch entsprechende Rezeptoren

Warum wird die Haut krank? Oder vielmehr – kann uns die Haut zeigen, dass Veränderungen im Gang sind bzw. dass Veränderungen notwendig sind?

Das beste Beispiel dafür ist die Pubertät: Keiner und Keine fühlt sich in dieser Zeit so richtig wohl in seiner bzw. ihrer Haut. Die eine ist zu klein geworden und wie die neue sein soll, dazu müssen Erfahrungen gesammelt werden.

Und was zeigt die Haut? **AKNE!**

Die **Hautdrüsen produzieren mehr Fett** als benötigt, es kann nicht abfließen, verstopft die Poren und der **verdichtete Talg entzündet** sich dann auch noch. Manchmal bleibt dieses Ungleichgewicht auch noch im Erwachsenenalter bestehen. Sehr häufig schmerzen die entzündeten Pusteln auch.

Was kann helfen? Sicher eine vernünftige **Ernährung** mit wenig Zucker und „Junkfood“ und weder zu viel noch zu wenig **Reinigung** der betroffenen Haut.

Was auch hilft ist der **Blu Room™**. Es gibt kaum jemanden, der nicht berichtet, dass schon nach der dritten, vierten Sitzung das Hautbild besser geworden ist. O-Ton eines Kunden, der auf Grund seiner Akne in den Blu Room™ kam, nach der dritten Sitzung:

„Zum ersten Mal seit ich mich erinnern kann, fühle ich mich in meiner Haut wohl!“