



2011 Januar

Schönheit & Pflege

- Trockene Haut
- „Endlich habe ich meinen Traumberuf“
- Innen Natur, außen öko?
- Strahlende Augenblicke
- Ab in die Sauna
- Kolumne
- Die Kraft der Natur

Fitness & Gesundheit

- Fit mit Hula-Hoop
- Zeit – Das neue Luxusgut

Leben & Genießen

- Himmliche Ananas

Schaufenster

- Kosmetik
- Lebensart

Service

- Editorial
- Lexikon
- Gewinnspiel
- Ihre Meinung
- Kunterbunt
- Impressum/Kontakt
- Vorschau
- Mediadaten

Wo gibt es Cosmia?

- Cosmia abonnieren
- Wo gibt es Cosmia?

Fragen Sie uns, wir antworten!

In unserer neuen Rubrik beantworten wir Ihre Fragen rund um Naturkosmetik. Schicken Sie uns Ihre Fragen per Post oder E-Mail. Außerdem freuen wir uns über Ihre Meinung zu cosmia. Eine kleine Auswahl Ihrer schon eingetroffenen Meinungen haben wir auf dieser Seite zusammengestellt.

Was tun bei unreiner Haut während der Menstruation?

Was kann man machen, wenn man kurz vor und während der Menstruation zu überempfindlicher Haut neigt – ja gar mit unreiner Haut und punktueller Akne auf die Abläufe im Körper reagiert? S. Schmidt (ohne Ortsangabe)

In regelmäßigen Zyklen finden Veränderungen des weiblichen Hormonhaushaltes statt. Besonders während des Eisprunges und der Menstruation. Zwei Hormone steuern diese Vorgänge. Die Östrogene und das Progesteron. Das Wechselspiel der beiden Hormone beeinflusst besonders auch die Haut. Die Talgproduktion kann überschießend sein, sodass es zu verstopften Poren kommt. Daraus können dann auch Pickelchen – besonders am Kinn – oder richtige Akneschübe entstehen.

Zur Vorbeugung würde ich Ihnen empfehlen eine Heilerdemaske bereits vor den „kritischen“ Tagen zu machen. Dazu nehmen Sie etwa einen Teelöffel Heilerdepulver und vermengen es mit etwas Wasser. Diese Masse tragen Sie auf, und nehmen sie kurz vor dem Antrocknen wieder mit Wasser ab. Auch Packungen mit Quark eignen sich bei entzündlicher Haut sehr gut. Als Tagespflege empfehle ich Ihnen eine feuchtigkeitsspendende Tagescreme. Und ganz wichtig: Die Finger von den entzündeten Stellen lassen! Leider lassen sich jedoch die körpereigenen Veränderungen nicht beeinflussen.

Marion Winter ist Heilpraktikerin, Inhaberin der Naturkosmetik-Praxis Naturell in Nürnberg und Autorin mehrerer Fachbücher. www.naturell-mw.de

[weiterblättern>](#)