



# Skinconditioning Phase I: die Reinigung

## Zunächst Gesicht, Hals und Dekolleté:

Legen Sie Ihre Kleidung und Unterkleidung am besten bis zur Gürtellinie ab (Sie wollen ja das Gesicht und den Hals mit viel Wasser reinigen!), fixieren Sie die Haare nach hinten mit einem Stirnband, sodass sie Ihnen auch bei vorn übergebogenem Kopf nicht ins Gesicht fallen. Verschließen Sie das Waschbecken und lassen Sie langsam handwarmes Wasser, wie es Ihnen am angenehmsten ist (Sie waschen Ihre Wäsche ja auch mit warmem Wasser) ins Waschbecken einlaufen.

Währenddessen **lockern Sie Verspannungen** im gesamten Körper mit einer kurzen Hüpfmassage: ganz entspannt hüpfen Sie 10 mal mit gebeugtem Knie auf den Vorfüßen auf der Stelle. Erspüren Sie wo sich Verspannungen lockern, wie Sie wach werden und alles auf den rechten Platz kommt. Dabei wird Ihnen bewusst wie Sie Unterkiefer, Schultern und Po locker lassen können.

Zur **Hautreinigung für das Gesicht** benutzen Sie am besten ein hydrophiles Reinigungsöl: hydrophil heißt wasserliebend, d. h. dieses Öl wird sich vom Wasser nicht gänzlich abgrenzen (und wie ein Fettfilm auf dem Wasser schwimmen), sondern durch minimale Menge eines Emulgators im Wasser zu einer Emulsion (= Milch = Mischung aus Wasser und

Fetttröpfchen) verteilen. Vorteil: Weil Sie sich diese Waschemulsion aus einem Konzentrat frisch herstellen, können Konservierungs- und andere Hilfsstoffe (die die Milch „in Emulsion“, in der feinen Verteilung unendlich vieler Fett- und Wassertröpfchen, halten) fehlen:

Dieses Konzentrat verhindert, dass Sie mit einer Vielzahl von Konservierungsmitteln, Emulgatoren und anderen Hilfsstoffen in Kontakt kommen, die nicht nur irritieren und die Haut strapazieren, sondern auch bestehende Kontaktallergien auslösen oder Ihre Haut sogar neu allergisieren können. Nur etwa zehn Prozent der Menschen sollten eher ein Waschgel, ein „seifen-freies“ synthetisches Waschfluid benutzen, und zwar dann, wenn Sie in der Hautfunktionsmessung (s.u.) einen mehr als doppelt so hohen Hautfettwert wie normal (>200) bei normalem Feuchtigkeitsgehalt (ungefähr 100) erreichen.

Nur bei diesen Menschen wäscht ein Waschgel die hauteigenen Öle und Talgfette nicht in gefährlicher Weise aus, sodass der natürliche Zusammenhalt der Hornschichtzellen gefährdet ist, die Haut geöffnet wird, und dadurch gerötet, reizbar und irritiert ist. (Für den Körper sind diese Regeln noch eindeutiger, s. u.).



### Die Technik:

Geben Sie zwei bis drei Spritzer hydrophilen Reinigungsöls in die Mitte Ihres Handtellers, verreiben Sie dieses Öl in beide Hände vom Handteller bis in die Fingerspitzen und verteilen Sie das Öl über das gesamte Gesicht und den Hals. Vergessen Sie die Haut vor und unter dem Ohr nicht (frühe Falten werden oft vor dem Ohr sichtbar), sparen Sie die Lippenregion, Augenhöhlen und Lider nicht aus. Verteilen Sie das Öl jetzt mit feinem Druck der Fingerspitzen speziell dort, wo Sie Ablagerungen spüren, Schuppen, Falten oder Hautunreinheiten bemerken. Ganz bewusst tasten Ihre sensiblen Tastkörperchen an den Fingerspitzen (hier sind Sie am dichtesten auf der gesamten Hautoberfläche versammelt) die Hautoberfläche bis in die Tiefe hinein ab (siehe Kapitel: Beobachten und ertasten Sie Ihre Haut).

Jetzt wechseln Sie in die **zweite Phase des Reinigungsrituals** über:

## Skinconditioning Phase 2: Die Massage

In lockerer Haltung, die Füße hüftweit nebeneinander, die Arme schwingend locker, Oberkörper und Gesicht leicht vorn über gebeugt beginnen Sie eine Massage im Bindegewebe: Dabei lösen Sie die Haut vom Unterewebe, damit sie sich wie ein Kleiderstoff neu über das Gesicht legen kann. Sie lockern dabei Verspannungen, fördern die Durchblutung, Stoffwechsel und Hauterneuerung, lösen Ablagerungen und trainieren die Subcutis (Unterhaut). Kleine Mimikfältchen verschwinden, neue treten verzögert auf. Dazu massieren Sie die Haut im Bindegewebe mit sanftem Druck der Fingerkuppen, grundsätzlich von oben nach unten und von der Mitte nach außen.

Die leicht gespreizten Finger massieren die Haut in kreisenden Bewegungen in Schwimmrichtung (d.h. nach außen drehend) mit gleichmäßig sanftem Druck. Zählen Sie dabei bis „5“, lösen Sie die Finger von der Haut und setzen sie dann – ohne auf der Haut zu gleiten – auf der nächsten Hautpartie auf. Bei Abnahme der Finger soll die massierte Haut für kurze Zeit hell erscheinen (dann haben Sie den richtigen Druck)!



### Essentials: Hautreinigung

- **hydrophiles Reinigungsöl** nimmt überschüssiges Hautfett und -schuppen, Luftschadstoffe und Umweltreizstoffe auf
- **Massage** mit hydrophilem Reinigungsöl lockert Verspannungen, fördert Hautregeneration und Durchblutung und trainiert das Unterhautgewebe
- **Gesichtslotion** neutralisiert Hautoberfläche und stellt pH Wert (Säure-Basen-Gleichgewicht) wieder her.



## Gesichtsmassage Phase 1

### oberes und seitliches Gesicht

3 - 4 Fingerkuppen in  
einer Linie aufgesetzt  
bewegen/verschieben  
die Haut im Bindegewebe  
jeweils von oben  
nach unten  
und in Schwimmrichtung  
von innen nach außen

## Gesichtsmassage Phase 2

### zentrales Gesicht

2-4 Fingerkuppen in  
einer Linie aufgesetzt  
bewegen/verschieben die  
Haut im Bindegewebe  
jeweils von oben  
nach unten  
und in Schwimmrichtung  
von innen nach außen