



## Hautpflege mit Mineralsalzen aus dem Toten Meer



■ Das Tote Meer ist eines der größten und ältesten natürlichen Heilbäder. Schon in der Antike, so ist von mehreren Quellen überliefert, wusste man die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung eines Bades im Toten Meer zu schätzen. Heutzutage reisen Menschen aus aller Welt zu einer Badekur ans Tote Meer. Neben dem hohen Erholungswert und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens sind vor allem die positiven Effekte auf rheumatische Beschwerden und das Erscheinungsbild der Haut gefragt. Menschen mit Hauterkrankungen wie Psoriasis und Neurodermitis

Es ist schon lange kein Geheimtipp mehr, dass ein Bad im Toten Meer eine äußerst wohltuende und heilsame Wirkung hat. Die vielen positiven Effekte auf unsere Gesundheit werden nicht allein dem extrem salzhaltigen Wasser zugeschrieben, sondern es liegt vor allem an der einzigartigen Zusammensetzung verschiedener Mineralsalze. Diese haben u. a. auch eine beruhigende und heilende Wirkung auf die Haut.

profitieren in ganz besonderem Maße von einer Kur am Toten Meer. Doch worauf beruhen die heilsamen Eigenschaften?

Es ist die Kombination verschiedener natürlicher Elemente, die hier zum Tragen kommt. An erster Stelle ist es das salzhaltige Wasser mit dem hohen Gehalt an Mineralien, insbesondere Magnesium, Kalzium, Kalium und Brom. Es wirkt nachweislich entzündungslindernd und regt natürliche Regenerationsprozesse an. Gleiches gilt für den minera-

lienhaltigen, leicht ölig wirkenden schwarzen Schlamm, der sich an den Uferändern und am Grund des Sees absetzt. Hinzu kommt eine sehr sauerstoffreiche Luft, die durch die natürliche Dunstglocke über dem See ebenfalls wertvolle Mineralstoffe, u. a. deutliche Mengen an Jod und Brom, enthält, was zur Entspannung der Atemmuskulatur beiträgt.

### Salz ist nicht gleich Salz

Der Salzgehalt im Toten Meer ist etwa 10-mal höher als im Mittel-



## Das Tote Meer

Das Tote Meer ist ein riesiger Binnensee, der vor über 12 000 Jahren in einer gewaltigen Senke im Jordangraben entstanden ist. An seiner Ostküste, gelegen im heutigen Königreich Jordanien, erhebt sich das Abarim-Gebirge. Die Westküste, die im Norden zum Westjordanland und im Süden zu Israel gehört, wird bestimmt von der Judäischen Wüstenlandschaft mit den steil abfallenden Tafelbergen. Doch nicht allein wegen der zweifellos faszinierenden Landschaft ist das Tote Meer so bemerkenswert: Seine Wasseroberfläche wird derzeit bei etwa 428 Metern unter dem Meeresspiegel gemessen. Damit ist der Uferbereich die am tiefsten gelegene und zu betretende Landstelle überhaupt und das Tote Meer der am tiefsten gelegene See der Erde. Berühmt ist das Tote Meer vor allem aber wegen seines außergewöhnlichen Salzgehalts.

Der Salzgehalt des Toten Meeres beträgt im Durchschnitt etwa 30 Prozent. Zum Vergleich: Das Mittelmeer hat einen durchschnittlichen Salzgehalt von rund 3,8 Prozent, die Nordsee von rund 3,5 Prozent und der Salzgehalt der Ostsee liegt je nach Region zwischen 0,3 und 1,8 Prozent.

## Totes Meer Salz und Hautgesundheit

### Totes Meer Salz

- unterstützt den Hautstoffwechsel
- reguliert die Hautfeuchtigkeit
- fördert die Regeneration der Haut
- lindert den Juckreiz
- hemmt Entzündungen und beruhigt die Haut
- wirkt antiseptisch
- wirkt entschuppend



meer – doch allein die Menge macht noch nicht die Wirkung aus. Vielmehr kommt es auf die Zusammensetzung des Salzes an. Normales Meersalz besteht zu 95 bis 98 Prozent aus Natriumchlorid und enthält lediglich Spuren von Magnesium-, Kalzium- und Kaliumsalzen. Ganz anders das Salz aus dem Toten Meer. Sein Hauptanteil ist Magnesiumchlorid, der Anteil an Natriumchlorid fällt mit etwa 30 Prozent deutlich geringer aus. Außerdem sind deutliche Mengen an Kalziumchlorid und Kaliumchlorid sowie weitere Spurenelemente und beachtliche Mengen an Bromid enthalten.

Diese Mineralsalze haben nachweislich pflegende und feuchtigkeitsspendende sowie reizlindernde und entzündungshemmende Wirkungen auf die Haut: So unterstützt **Magnesium** die Hautregeneration und sorgt dafür, dass die Hautzellen Feuchtigkeit besser binden können. Dies trägt z. B. bei Psoriasis zur Normalisierung der Abschuppung bei. Bei entzündlichen Hautveränderungen und -erkrankungen, neben Psoriasis z. B. bei Neurodermitis und Akne, kann Magnesium zur Linderung beitragen und das Hautbild anhaltend verbessern. Der Mineral-



stoff **Kalzium** ist an vielen Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper beteiligt. U. a. reguliert er den Flüssigkeitshaushalt in den Zellen und sorgt für Stabilität der Zellwände. Seine Wirkung auf die Haut ist vor allem antiallergisch und beruhigend. Zudem lindert Kalzium den Juckreiz und unterstützt die Wundheilung. **Kalium** ist innerhalb der Zellen für die Regulation des Wasserhaushalts mitverantwortlich. Folglich hat es auch Einfluss auf die Hautfeuchtigkeit. Zudem hat es eine entzündungshemmende Wirkung und verbessert den Stoffwechsel der Haut. Dies macht sich u. a. bei der Wundheilung bemerkbar und trägt bei Hauterkrankungen zum Abklingen der Symptome bei. Von **Brom** weiß man, dass es eine beruhigende und entspannende Wirkung hat. Eine wichtige Rolle nimmt es bei der Bildung eines Botenstoffes (des zyklischen Hormons AMP) ein. Ein Mangel an diesem Hormon steht im Zusammenhang mit einer Störung der natürlichen Hautabschuppung, die u. a. zum wesentlichen Krankheitsbild von Psoriasis gehört.

Letztendlich können die einzelnen Mineralien jedoch nicht als isolierte Wirkkomponenten betrachtet werden. Sie alle stehen in einer komplexen Wechselbeziehung zueinander. So ist es also die Gesamtkomposition aller im Toten Meer Salz enthaltenen Mineralien und Spurenelemente, die zur Pflege und Gesundheit der Haut beiträgt.

Ein Wannenbad mit Salz aus dem Toten Meer sollte maximal 15 Minuten dauern. Anschließend wird die Haut mit klarem Wasser abgeduscht.



### Totes Meer Salz zur Hautpflege

Zur Hautpflege ans Tote Meer zu reisen, diesen Aufwand kann und möchte nicht jeder betreiben. Das ist auch nicht unbedingt nötig. Auch als Inhaltsstoff in Hautpflegeprodukten kann Totes Meer Salz seine guten Eigenschaften entfalten und wird als natürlicher Wirkkomplex in verschiedenen Pflegeprodukten verwendet.

Es ist naheliegend, Totes Meer Salz als Badezusatz für ein Wannenbad einzusetzen. Ein Bad bei einer Wassertemperatur zwischen 36 und 38 °C ist ideal, um zu entspannen und gleichzeitig der Haut etwas Gutes zu tun. Die pflegenden Eigenschaften der Mineralien entfalten ihre Wirkung und die Haut fühlt sich nach dem Baden glatt und geschmeidig an. Bei regelmäßiger Anwendung wird nach und nach die Barrierefunktion der Haut gestärkt. Zudem löst

das Bad verhornte Hautschuppen und unterstützt die Heilungsprozesse der Haut. Dieser Effekt ist insbesondere für Patienten mit Psoriasis ganz wesentlich.

Bei jedem längeren Wasserkontakt wird der Haut Feuchtigkeit entzogen. Daher sind zur täglichen Hautreinigung Duschgele oder -öle, die Mineralien aus dem Toten Meer enthalten, gut geeignet, da sie dabei helfen, Feuchtigkeit in den Zellen zu binden. Dieser Effekt ist auch bei Hautpflegecremes und -lotionen mit original Totes Meer Salz gefragt. Durch regelmäßiges Eincremen – bei Bedarf mehrmals täglich – kann die Haut geglättet und die Hautbarriere stabilisiert werden. Das erhält die Haut gesund und beugt Hautirritationen vor. Ist die Haut sehr empfindlich oder die Hautbarriere bereits gestört, helfen die natürlichen Wirkstoffe der Haut dabei, sich zu regenerieren. ■



### Hautpflege für empfindliche Haut

Wenn Sie eine empfindliche Haut haben, sollten Sie grundsätzlich Pflegeprodukte verwenden, die nachweislich hautstabilisierende und reizlindernde Eigenschaften haben und deren Hautverträglichkeit dermatologisch getestet ist. Bei Produkten mit Totes Meer Salz sollten Sie darauf achten, dass nur original Totes Meer Salz verarbeitet wurde. Um Sie bei der Auswahl geeigneter Produkte zu unterstützen, spricht die DHA Empfehlungen aus. Produkte, auf denen Sie das DHA-Logo finden, wurden in Anwendungsbeobachtungen von Personen mit empfindlicher Haut getestet und positiv bewertet.