

kosmetik & pflege

Heft 2/16 • April/Mai

fachmagazin

Schönheit im Detail

Einrichtungsideen

Der Coach im Institut

Hilfe zur Selbsthilfe

360°

Perfekte
Fotografie

Bio- technologie

Natur-Wirkstoffe
aus dem Labor

Gesichtsöle sind im Trend

Mit großer Marktübersicht pflegende Öle



Foto: jd photodesign / fotolia.com

Anti Aging und Ernährungsberatung

Neben der optimalen äußeren Pflege hat auch die Ernährung einen großen Einfluss auf die Beschaffenheit und Gesundheit der Haut. So kann eine Erweiterung des Institutsangebotes um Ernährungsberatung interessant sein, auch im Hinblick auf Anti Aging Behandlungspakete. Wir befragten zwei selbstständige Kosmetikerinnen nach ihren Erfahrungen und ihrem Vorgehen beim Einbeziehen von Ernährungs-Themen ins Instituts-Programm.

Welche Bedeutung hat die Ernährung für die Hautgesundheit?

Franziska Schlegel: Die natürlichen biologischen Prozesse im Körper führen zur Alterung des Menschen. Im äußeren Erscheinungsbild macht sich dies durch charakteristische Symptome wie zunehmende Hautrauhigkeit, Faltenbildung, abnehmende Elastizität und Unregelmäßigkeiten in der Pigmentierung bemerkbar. Biologisch betrachtet ist Alterung das Ergebnis verminderter Zellerneuerung und der damit verbundenen Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden.

Doch der Alterungsprozess der Haut verläuft nicht bei allen Menschen gleich. Zum einen entscheiden darüber genetische Faktoren. Daneben beeinflusst aber auch unser Gesundheitsverhalten ganz entscheidend, wie schnell unsere Haut altert. Einen negativen Einfluss haben Rauchen, Alkohol und die UV-Strahlung des Sonnenlichts. Andere Faktoren hingegen wir-

ken sich positiv auf den Alterungsprozess aus. So kann die bewusste Auswahl von Lebensmitteln nicht nur präventiv gegen verschiedene Leiden und Erkrankungen wirken, sondern auch den Alterungsprozess – und damit die Hautgesundheit – positiv beeinflussen.

Bettina Werner: Mit dem, was wir Essen und Trinken, entscheiden wir über eine gute und schlechte Versorgung des Stoffwechsels. Für den Stoffwechsel benötigt ein Organismus organische Substanzen in Form von Mineralstoffen. Natürlich darf auch das Wasser nicht vergessen werden, denn ohne Wasser kein Leben. Unsere Nahrung enthält Nährstoffe, die für das Wachstum, die Zellerneuerung und den Energiehaushalt eines Organismus wichtig sind. Bei der Verdauung werden Moleküle aus der Nahrung aufgespalten, die dann über den Darm vom Körper aufgenommen werden. Damit der Stoffwechsel richtig arbeiten kann, braucht er zusätzlich Vitami-

ne und Mineralstoffe. Um ihre Aufgaben im Organismus zu erfüllen, müssen sie in einer bestimmten aktiven Form vorliegen. Meist ist dies nicht der Fall und der Körper muss sie in die biologisch aktive Form umwandeln.

Damit die Haut das bekommt, was Sie braucht, ist es wichtig, ausgewogen und vitaminreich zu essen. Einige Vitamine, die der Haut helfen, sich zu regenerieren, sind Vitamin C, Biotin (Vitamin H), Vitamin E (Tocopherol), B Vitamine, Vitamin B6,





Franziska Schlegel ist Inhaberin des Kosmetik-Salons *Fühlbar Schön* in Berlin. Als ganzheitliche Kosmetikerin bietet sie auch Ernährungsberatung in Zusammenarbeit mit einer Gesundheitswissenschaftlerin an.
Mehr Infos: www.fuehlbarschoen.de



Bettina Werner hat sich auf naturkosmetische Behandlungen spezialisiert und bietet in ihrem Institut in Trebur auch Ernährungsberatung mit IHK-Zertifikat an
Mehr Infos: www.naturkosmetik-und-ernaehrungsberatung.net

Eisen, Selen, Zink, Vitamin A, Beta Karotin. Darüber hinaus gibt es noch sekundäre Pflanzenstoffe. Dahinter verbergen sich mehr als 60.000 verschiedene, von Pflanzen gebildete Substanzen. Sie üben eine Vielzahl von Schutzfunktionen aus: Stärkung des Immunsystems, Schutz des Körpers vor freien Radikalen und Abtöten Krankheitserregern.

”

Damit die Haut das bekommt, was Sie braucht, ist es wichtig, ausgewogen und vitaminreich zu essen.

FS: Verschiedene Studien zeigen auch, dass der Verzehr von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, raffiniertem Zucker und Mehlen sowie gehärteten Pflanzen-

ölen den Alterungsprozess im Körper vorantreiben. Eine Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie eine bewusste Auswahl von Fleisch, Milch und Milchprodukten von Tieren aus artgerechter Haltung können einen wesentlichen Beitrag zur gesunden Alterung leisten. Von besonderer Bedeutung sind die sogenannten Omega-3-Fettsäuren aus Nüssen, Pflanzenöle aus Oliven, Raps oder Leinsamen sowie fettreiche Kaltwasserfische, die neben Rötungen und Schuppenbildungen präventiv gegen Hautentzündungen – und damit auch gegen die Hautalterung wirken. Weiterhin gilt es, den Blutzuckerspiegel gering zu halten, was durch Lebensmittel mit einer niedrigen glykämischen Last und einem hohen Anteil an Nahrungsfasern bzw. Ballaststoffen – etwa Vollkornprodukte – erreicht werden kann.

Welche Kompetenzen braucht die Kosmetikerin als Ernährungsberaterin?

FS: Der Begriff des Ernährungsberaters ist in Deutschland gesetzlich nicht ge-

Sie wollen Ihren Kunden etwas besonderes bieten und noch mehr Erfolge erzielen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig. Jetzt Kennenlerntermin mit ihrem Beauty Coach vereinbaren und alles erfahren über die einzigartigen Behandlungen, High-End Produkte und Serviceleistungen von Beauty Hills.

ERFOLGREICH SCHÖN



PRODUKTE



SERVICE



Jetzt Kennenlerntermin vereinbaren, wir freuen uns auf Ihren Anruf!

 **06192 - 200 75 0**



www.beautyhills.de



[/beautyhills](https://www.facebook.com/beautyhills)



schützt. Rein juristisch gesehen kann jeder als Ernährungsberater tätig werden und sich Ernährungsberater nennen, unabhängig von Dauer oder Qualität seiner Ausbildung. Demnach könnte jede Kosmetikerin ohne Zusatzausbildung Ernährungsempfehlungen gegenüber den Kunden aussprechen. Im Sinne der Qualitätssicherung und auch zum Schutz der Kunden scheint dies jedoch problematisch. Zahlreiche private Bildungsträger bieten für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse Weiterbildungen an. Solche Zertifikatslehrgänge werden in der Regel im Fernstudium oder auch in Teilzeit absolviert, dauern zwischen 9 und 14 Monaten und beinhalten meist ein bis zwei Wochenendseminare. Die Kosten belaufen sich auf etwa 1.750 Euro. Die Fernstudiengänge schließen mit einer institutsinternen Prüfung mit einem Zertifikat des jeweiligen Anbieters ab. Dieses ermöglicht eine Tätigkeit als Ernährungsberaterin, berechtigt jedoch nicht zur Durchführung von Ernährungstherapien oder dazu, Leistungen bei der Krankenkasse abzurechnen. Dies ist Diätassistenten, Ernährungswissenschaftlern und Ärzten vorbehalten.

In der Ausbildung werden neben dem Wissen rund um die Anatomie und Phy-

siologie des Körpers sowie den Grundlagen zu Nährstoffen und Nahrungsbestandteilen sowie der Ernährungspsychologie häufig auch Kompetenzen im Bereich der Kommunikation, dem Marketing sowie zu Recht und Steuern vermittelt. Auf der Website des »Berater-Informationsportals« ist eine Auswahl an Anbietern aufgeführt, mit der Möglichkeit, sich kostenfrei Informationsmaterialien zukommen zu lassen: www.ausbildung-ernaehrungsberater.info.

”

Zahlreiche private Bildungsträger bieten Weiterbildungen zum Ernährungsberater an.

BW: Die Weiterbildung zum Ernährungsscoach (IHK) wiederum ist 4-teilig und umfasst 150 Unterrichtsstunden. Zwischen den Seminaren wird das Wissen durch ein angeleitetes Selbststudium vertieft. Die Kosten belaufen sich auf ca. 2.500 Euro. Zuschüsse, sogenannte Bildungschecks, können auch beantragt wer-

den. Die Weiterbildung eröffnet auch die Chance, Vorträge und Workshops zu geben, z.B. an Volkshochschulen oder in Fitnessstudios.

Welche Angebote aus der Praxis gibt es?

BW: Für mich als Naturkosmetikerin und Ernährungscoach ist es wichtig, die Haut als Spiegel von Körper, Geist und Seele zu betrachten. Deshalb habe ich mich für eine Weiterbildung zum Ernährungscoach/Berater entschieden. Im Kosmetikinstitut kommen seitens der Kunden häufig Fragen zur Ernährung auf. Spätestens, wenn es um Ernährungsumstellungen bei Krankheit oder Allergien geht. Das wiederum darf nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen, d. h. wenn der Kunde gesundheitliche Probleme hat muss das vorher mit dem Arzt besprochen werden, es dürfen keine Diagnosen gestellt werden. Ein Ernährungsscoach ist kein Arzt oder Heilpraktiker. Er unterstützt den Kunden in Sachen Ernährungsumstellung oder Gewichtsreduktion und kann Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln beantworten. Wenn es zu einem vereinbarten Termin zwischen Ernährungsberater und Kunde kommt muss im Vorfeld das Thema und der Preis geklärt werden. In der Regel geht man von



Foto: Nivea



Foto: Nivea

Vitaminreiche Ernährung und Omega-3-fettsäurehaltige Nahrungsmittel (z.B. Chiasamen, Nüsse, Makrelen, Leinsamen-Öle) halten die Haut fit



Foto: Eucerin

3–5 Portionen Obst & Gemüse empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. am Tag



Foto: Susanne Gottschalk / pixelio.de

80 – 100 Euro pro Std. aus. Im Erstgespräch wird ein Ernährungsprotokoll erstellt. Für dieses Gespräch sollte man mind. 90 min vorausplanen. Um beides miteinander verbinden zu können, bieten sich Kombinationsmöglichkeiten an. Sie erstellen zusammen mit dem Kunden Tagespläne (Essensplan) die genau auf den Kunden abgestimmt sind, je nach Hautbeschaffenheit, Typ und Anliegen. Darüber hinaus bieten sie ohnehin Unterstützung zwischen den Terminen an. Die Tagespläne werden so ausgearbeitet, dass Ernährung und Pflege zusammenarbeiten. Zum Thema Anti Aging kann man in die Tagespläne sogenannte Superfoods mit einbringen inklusive Rezepte. Superfoods sind Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien vorweisen, da sie sich positiv auf das Alter auswirken können. Neben heimischen Superfoods wie Grünkohl oder Heidelbeeren, gibt es auch sogenannte exotische Superfoods, wie Chia Samen, Goji Beeren und Cranberries. Ohne Antioxidantien werden Zellen durch die Sauerstoffmoleküle geschädigt, denn die Hautalterung hängt stark vom Antioxidantien-Status im Körper ab und somit kann es sich positiv auf die Hautalterung auswirken.

”

Anti Aging Tagespläne mit Superfoods wie Grünkohl, Chia Samen bringen die Haut auf Trab.

FS: Ich selbst habe keine Zusatzqualifikation zur Ernährungsberatung und mich stattdessen für eine Kooperation entschieden. Meine Kollegin Maria Schumann, Gesundheitswissenschaftlerin (MScPH) und Geschäftsführerin von nood-natural food, bietet in meinem Kosmetik-Salon Ernährungsberatung an. Unabhängig von unseren jeweiligen Einzelangeboten zeichnen wir uns durch ein Alleinstellungsmerkmal aus: In verschiedenen Formaten kombinieren wir kosmetische Inhalte mit denen einer natürlichen Ernährung. Dazu zählt u.a. unser Programm Healthy Aging – Schönheitsnahrung. Dieses umfasst insgesamt sechs Termine, in denen u.a. der Hauttyp bestimmt, ein Body-Check zur Messung der Körperzusammensetzung aus Fett, Muskeln und Wasser durchge-

führt, ein Ernährungsprotokoll analysiert und wichtige Erkenntnisse zu Haut und Ernährung vermittelt werden. Ziel ist es, gemeinsam mit dem Kunden einen Ernährungsplan entsprechend persönlicher Vorlieben und Bedürfnisse sowie objektiver Bedarfe aufzustellen und die (Haut-)Gesundheit zu verbessern. Außerdem führen wir regelmäßig Infoabende und Workshops zusammen durch. In angenehmer Atmosphäre schaffen wir einen Raum, der zum Austausch und Nachdenken anregt, für eine natürliche Ernährung sensibilisiert und für ein stärkeres Körperbewusstsein motiviert.

Wir erläutern zunächst den Themenkomplex Haut und beantworten Fragen zu Aufbau und Funktion der Haut, zur Zellerneuerung, der Bedeutung der von Elastin und Kollagen. Anschließend geht es um die Grundlagen natürlicher Ernährung und wie diese auf die Schönheit von innen wirken kann. Zudem werden weitere Ressourcen der Gesundheit entsprechend eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses erläutert – so etwa regelmäßige Bewegung, gesunde Stressbewältigung und gesunder Schlaf. Dabei werden frische Leckereien verkostet und natürliche Ernährung direkt erlebbar gemacht. Durch meine vielen positiven Erfahrungen kann ich die Kombination der Themen Kosmetik und Ernährung nur empfehlen. Ob in Kooperation oder durch eine Zusatzausbildung: Ein umfassenderer Blick und ein ganzheitliches Verständnis der Hautgesundheit sind aus meiner Sicht für ein Well-Aging unumgänglich. ■

”

Wir schaffen einen Raum, der zum Austausch und Nachdenken anregt und für eine natürliche Ernährung sensibilisiert.