

# Pflegen Sie sich jung!

## Das richtige Essen

Auch die Ernährung eines Menschen beeinflusst direkt seine Hautbeschaffenheit.

Natürliche Nahrungsmittel ohne minderwertige Fette und Genussgifte sind bestes „Futter“ für die Haut. Aber auch psychische Faktoren, die hormonelle Situation, mechanische oder chemische Belastungen wirken sich auf die Hautbeschaffenheit aus.



## Über 40:

Gezielte Pflege ist wichtig

Duschen, cremen, fertig – das reicht ab 40 leider nicht mehr. Ab einem gewissen Alter brauchen Haare, Teint und Körper ein intensiveres Programm. Der Grund: Die Haut unterliegt normalerweise einer kontinuierlichen Regeneration, die Oberhautzellen erneuern sich alle 100 Tage. Bei Eintritt der Menopause hat sich die Lebensdauer der äußersten Zellschicht halbiert. Die Oberhautzellen werden aber nicht nur kurzlebiger, auch die Struktur des Zellverbunds ändert sich. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich somit die Zellteilung, Sauerstoffversorgung und Durchblutung nehmen ab, die Talgdrüsen drosseln ihre Fettproduktion. Die Haut wird trockener, dünner, verliert an Spannkraft und sieht schneller blass aus. Auch die Haare altern mit der Zeit, werden trockener und empfindlicher. Was tun? Die Lösung: Mit gezielter Pflege anfangen, am besten sofort.

Die Haut unterliegt normalerweise einer kontinuierlichen Regeneration, die Oberhautzellen erneuern sich alle 100 Tage. Bei Eintritt der Menopause hat sich die Lebensdauer der äußersten Zellschicht halbiert. Die Oberhautzellen werden aber nicht nur kurzlebiger, auch die Struktur des Zellverbunds ändert sich. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich somit die Zellteilung, Sauerstoffversorgung und Durchblutung nehmen ab, die Talgdrüsen drosseln ihre Fettproduktion. Die Haut wird trockener, dünner, verliert an Spannkraft und sieht schneller blass aus. Auch die Haare altern mit der Zeit, werden trockener und empfindlicher. Was tun? Die Lösung: Mit gezielter Pflege anfangen, am besten sofort.



## Massagen

Noch ein Tipp: Verbinden Sie das Eincremen hin und wieder mit einer Massage, das regt die Durchblutung an und gibt dem Teint einen rosigen Schimmer. Wahre Wunder bewirken Masken. Wenn die Haut müde und abgespannt aussieht, bekommt sie mit Feuchtigkeitsmasken auf Gesicht, Hals und Dekolleté für Stunden einen prallen Frischekick. Reichhaltige Crememasken polstern Fältchen auf, unterstützen die Regeneration und machen den Teint zart und geschmeidig. Noch besser als pflegen ist vorbeugen! Hautalterung beginnt

nicht erst mit 40, sondern bereits ab Mitte 20. Wer ab da seine Haut konsequent vor Sonne schützt und gut pflegt, hat beste Chancen, die jugendliche Ausstrahlung lange zu bewahren.

## Jeder Hauttyp braucht Pflege

Für eine „gute Haut“ ist es wichtig, sie von innen und von außen optimal zu unterstützen. Dazu gehört auch Bewegung, nicht zu viel Sonne, wenig Stress und natürlich die richtige Pflege. Ob normale, trockene, fettige oder Mischhaut – empfindliche oder zu Allergien neigende Haut, Elastizitätsverlust oder schlechte Durchblutung: Inzwischen gibt es für jeden Hauttyp und jeden Hautzustand die passenden Pflegeprodukte, mit denen die Hautfunktionen reguliert werden können. Wer seinen Hauttyp nicht kennt, kann ihn beim Hautarzt oder in den meisten Apotheken bestimmen lassen. Oft sind auch dort Geräte wie Videomikroskop, Corneometer oder Sebumeter vorhanden, mit denen die Haut „unter die Lupe“ genommen werden kann.

Quelle: Deutsches Grünes Kreuz



## Wie pflege ich mich richtig?

Sanfte Reinigung und reichhaltige Pflege lautet die Devise. Milde Reinigungsmilch oder Creme entfernt schonend Staub, Schweiß und Make-up, anschließend klärt und belebt alkoholfreies Gesichtswasser den Teint, ohne zu entfetten. Einmal pro Woche löst ein sanftes Peeling abgestorbene Hornschüppchen von der Oberfläche, die Haut wirkt danach klar und ebenmäßig und nimmt Cremes und Co. porentief auf. Eine einfache Feuchtigkeitscreme bietet reifer Haut zu wenig Pflege. Jetzt lohnt der Griff zu speziellen Anti-Aging-Produkten, die neben Feuchtigkeitsspendern zusätzlich wertvolle Öle, hautschützende Vitamine und Wirkstoffe enthalten. Sie kurbeln die Zellerneuerung an, verbessern die Hautstruktur und mildern Fältchen.