

Hautpflege-Tipps für Sie und Ihn

Regelmäßige Reinigung

Durch die morgendliche und abendliche Reinigung werden nicht nur Cremes und Make-up entfernt sondern auch Hautfett und Schweiß. Die Poren verstopfen nicht und Bakterien können sich nicht vermehren.

Reinigungsmilch statt Wasser

Wasser allein ist nicht in der Lage, den fettigen Mix aus Talg, Creme und Make-up von der Haut zu lösen. Dafür benötigt man lipophile (fettlösende) Substanzen, wie sie z.B. in Reinigungsmilch enthalten sind.

Reinigung reifer Haut

Für die Reinigung reifer Haut sind Wasser-in-Öl Emulsionen bestens geeignet, da diese den Säureschutzmantel der Haut erhalten. Genauso geeignet sind Reinigungscremes, die z.B. mit wertvollen pflanzlichen Ölen wie Jojoba, Soja oder Süßmandel angereichert sind.

Seife nur bei robuster, fettiger Haut

Da Seife zu den alkalihaltigen Reinigungsmitteln gehört und somit den Säureschutzmantel angreift, sollte Seife ausschließlich bei sehr robuster, eher fettiger Haut verwendet werden. Bei allen anderen Hauttypen sollte auf



reguläre Seife verzichtet werden.

Feinporiger, rosiger Teint durch Peeling

Hornschüppchen lassen die Haut farblos und stumpf aussehen. Ein auf den jeweiligen Hauttyp abgestimmtes Peeling entfernt diese Haut-

schüppchen ohne die Haut zu reizen und regt die Durchblutung an. Winzige Synthetik-Kügelchen oder natürliche Granulate aus zermahlenden Aprikosenkernen, Kleie oder Meersand wirken wie ultrafeines Sandpapier.

Masken - schnelle Schönmacher

Die Wirkung von Masken ist sofort sichtbar, daher werden Masken auch die schnellen Schönmacher der Kosmetik genannt. Masken mit einem hohen Feuchtigkeitsgehalt lassen die Hautzellen aufquellen, dadurch wird die Haut praller, frischer und glatter, Fältchen werden gemindert.

Begrenzte Haltbarkeit von Cremes beachten

Aufgedruckte Mindesthaltbarkeitsdaten gelten für ungeöffnete Tiegel und Tuben. Angebrochene Cremes sollten immer gut verschlossen und möglichst innerhalb von 3 Monaten aufgebraucht werden, besonders wenn sie bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Je wärmer, desto schneller können enthaltene Öle ranzig werden oder sich im Tiegel Bakterien bilden. Bei Naturkosmetik gilt dies umso mehr.

Feuchtigkeit für fettige Haut

Bei einer fettigen Haut liegt eine Talgüberproduktion vor. Bei der Pflege sollte daher unbedingt darauf geachtet werden, dass der Haut sehr viel Feuchtigkeit, jedoch kein Fett zugeführt wird. Gut geeignet sind leichte Hydrogels oder ein ölfreies Fluid speziell für die fettige Haut.

Feuchtigkeitscreme auf feuchte Haut

Feuchte Haut ist gequollen und aufnahmebereiter als trockene. Also empfiehlt es sich Feuchtigkeitscremes in diesem Zustand in Aufwärts- und Kreisbewegungen aufzutragen.

Rote Äderchen vermeiden

Wer sensible, zu Couperose (erweiterte rote Äderchen) neigende Haut nicht weiter belasten will, sollte starke Temperaturstürze vermeiden. Gefahrenzonen sind hier Sauna, Solarium und klimatisierte Räume. Auch der Genuß von Nikotin, Alkohol

und scharf gewürzten Speisen, sollte eingeschränkt werden.



Halspartie mit Ölwickeln verwöhnen

Ab dem Alter von 35 Jahren sollte regelmäßig etwas für die oft vernachlässigte Halspartie getan werden, da die Haut dort besonders schnell erschlafft und faltig wird. Als effektiv haben sich Ölwickel erwiesen: Drei Teelöffel angewärmtes Öl (z.B. Mandel-, Avocado-, Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Oliven- oder Klettwurzelöl) mit der gleichen Menge flüssigem Honig mischen und mit einem Maskenpinsel auf die Partie zwischen Kinn und Schlüsselbein streichen. Fertig eingestrichen wird die Partie mit einem feuchten Baumwolltuch abgedeckt und mit einem weichen Frotteetuch umwickelt. Nach einer halben Stunde wieder abnehmen.

Müde Augen erfrischen

Einen halben Teelöffel Kräuter aus der Apotheke wie Augentrost, Lindenblüten oder Fenchel mit 125 ml kochendem Wasser übergießen, ziehen und abkühlen lassen. Zwei Wattepad mit dem Sud tränken und auf dem Handrücken ausdrücken, bevor man sie für etwa 10 Minuten auf die geschlossenen Lider legt. Es gibt auch fertige Augenpads, die bereits mit abschwellenden Wirkstoffen getränkt sind.

Nicht zupfen und zerren

Um die Hautpflege möglichst schonend zu gestalten und die Aufnahme der Wirkstoffe zu verbessern, sollte die Haut sanft behandelt werden. Die Hautpflegepräparate an Stirn und Wangenpartie mit kreisenden Bewegungen

leicht einarbeiten. Um die Augenpartie herum mit den Fingerkuppen der Mittelfinger sanft einklopfen. Bei der Halspartie die Pflegecremes immer mit der gesamten Handinnenfläche von oben nach unten ausstreichen.

Sauerstoff hält jung

Wer sich regelmäßig an der frischen Luft aufhält, pumpt jede Menge Sauerstoff in seine Lungen: 95 % über die Atmung, 5 % über die Haut. Sauerstoffhaltige Cremes können den Zellen den Wirkstoff direkt zuführen. In den Zellen bewirkt der Sauerstoff einen Teilungsimpuls, der die Haut jünger und frischer aussehen lässt.

Viel trinken

Der Körper besteht zu über 70 Prozent aus Wasser. Bei

Zellerneuerung mit Vitamin A-Säure

Im Kampf gegen Falten ist Vitamin A-Säure ein sehr effektiver Wirkstoff. Problematisch ist jedoch seine irritierende Wirkung. Heute wird der Wirkstoff daher bevorzugt von Hautärzten eingesetzt, um die Haut zu glätten, z.B. bei vorzeitiger Faltenbildung oder auch bei Aknenarben. Er findet sich nur noch selten in kosmetischen Präparaten.

Milchbad für glatte Haut

Ein Milchbad, oder Molkebad entspannt, macht schön und beruhigt trockene, empfindliche Haut. Ursachen sind der Milchzucker, der ein toller Feuchtigkeitsbinder ist und jede Menge Vitamine, Mineralien, Milchsäure, -fett und -eiweiß. Alle diese Bestandtei-



Feuchtigkeitsmangel entstehen schnell Knitterfältchen, daher empfiehlt es sich über den Tag mindestens 3 Liter, bevorzugt Mineralwasser oder ungesüßten Tee, zu trinken.

Sich schön schlafen

Wenn es nach der Haut ginge, sollten es schon 8 Stunden Schlaf pro Nacht sein. Anstatt eines kuscheligen Dauerkissens sollte ein festes, flaches Kissen verwendet werden. Damit bleibt die Halswirbelsäule beim Liegen gerade und Knitterfältchen haben keine Chance. Bauchschläfer verdrehen in der Regel sehr stark den Kopf und sollten daher versuchen in einer anderen Position zu schlafen.

le sind für die Regeneration und Ernährung der Zellen wichtig.

Fruchtsäuren für dicke, grobporige Haut

Durch den Einsatz von AHA- und BHA- (Alpha und Beta-Hydroxy-Säuren) haltigen Cremes, auch bekannt als Fruchtsäurecremes, wird die Hornschicht der Haut dünner und gleichzeitig wird die Zellerneuerung beschleunigt. Das Resultat ist ein feineres und glatteres Hautbild, die Haut ist besser durchfeuchtet. Vorsicht: Sonnenbäder vermeiden, da Pigmentstörungen auftreten können.