



FOTOS: CORBIS, FOTOLIA/EVGENY KORSHENKOV

Straff sta

Prall und frisch, mit rosigem Teint, das ist der Stoff aus dem Hautträume sind. Die Hauptrolle dabei spielen eine gesunde Lebensweise und die richtige Pflege. von barbara stieger

SCHICHTARBEIT. Das geht auf keine Haut. Was unser größtes Organ an schlechten Einflüssen alles wegstecken muss. Dabei gibt es genügend Möglichkeiten, für eine verbesserte Hautdicke, mehr Spannkraft und Elastizität zu sorgen, sprich den Alterungsprozess hinauszuzögern. Verantwortlich für diesen ist die herabgesetzte Produktion von Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure. Diese Stoffe werden von den Fibroblasten in tieferen

Starker Inhalt

Hier einige Wirkstoffe, die für glatte, straffe und gut durchfeuchtete Haut sorgen.

Urea: Ein wichtiger Baustein für die Hautbefeuchtung ist dieser Harnstoff. Er gleicht den Feuchtigkeitsverlust aus und sorgt für geschmeidige Haut.

Retinol: Schwächt Falten und stärkt das Bindegewebe. Nachteil: Zu viel davon kann die Haut leicht reizen.

Hyaluronsäure: Ist eine körpereigene Substanz, der in Pflegeprodukten hochwertige Pflanzenöle und Vitamine beigelegt werden.

tt schlaff

Hautschichten produziert und sind bei jungen Menschen im Überfluss vorhanden.

FRÜHSTART. Im Laufe der Zeit verringert sich die Aktivität der Fibroblasten. Wie schnell die Haut altert, ist individuell. „Die Grundlage des Alterungsprozess ist genetisch bedingt, weil die Kollagen- und Elastinbildung ebenfalls in den Genen veranlagt ist“, so Dermatologin Peri Bergmann-Caucig. Im Durchschnitt beginnt dieser Alterungsprozess bei Frauen bereits mit dem 25. Lebensjahr. Früh aufstehen lohnt sich also in Sachen Hautpflege, länger schlafen auch. „Wer viel schläft, macht weniger Falten“, weiß die Expertin. Im Schlaf erholen sich auch die sonst so beanspruchten Partien rund um Mund und Augen, wo erste Mimikfältchen entstehen. →



UVA-Schutz: Sollte auch für den Winter in jeder Tagescreme enthalten sein, weil die langwelligen Strahlen den Alterungsprozess massiv beschleunigen.

Fruchtsäure: Enthält den Stoff Alpha-Hydroxy (AHA). Ein von Kosmetikerin oder Dermatologin durchgeführtes Peeling löst abgestorbene Hautschüppchen und regt die Bildung neuer Elastin- und Kollagenfasern an.

NESTLÉ- UND L'ORÉAL- FORSCHER ENTWICKELN DIE ZUKUNFT DER SCHÖNHEIT.

innéov

Falten?
Mangelnde
Straffheit?

AKTION
2+1
GRATIS
2 Packungen kaufen
= 1 GRATIS!



Nahrungsergänzungsmittel

ANTI-AGE HAUTDICHTE FÜR GESICHT + KÖRPER

Wirkt in jedem cm² Ihrer Haut –
wissenschaftlich nachgewiesen.

Hautdichte: +11%* | Falten: -26%* | Feuchtigkeit: +36%*

Innéov Anti-Age Hautdichte wirkt in den tiefen Schichten der Dermis und reaktiviert dort die Bildung von Kollagen und Hyaluronsäure. Wirksamkeit nach 3 Monaten klinisch bewiesen.



* 3-monatiger klinischer Test mit 50 Frauen

In teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht.

www.inneov.at

„Weniger ist auch bei der Pflege mehr.“

Dermatologin Dr. Peri Bergmann-Caucig



Mit den Jahren geht es Schlag auf Schlag, es folgen Knitterfältchen, tiefe Falten, ein fahler Teint und Pigmentstörungen. Zusätzlich zur genetischen Veranlagung hinterlassen Freie Radikale, die sich durch Alkohol- und Nikotinkonsum, UV-Strahlung oder falscher Ernährung bilden, ihre Spuren. „Anti-

oxidantien aus Früchten, Beeren und Vitamin C helfen die freien Radikale zu blockieren. Ebenso Polyphenole, die in grünem Tee enthalten sind“, so Bergmann-Caucig.

Von Nahrungsergänzungsmittel für ein verbessertes Hautbild hält sie jedoch wenig. Auch die Einnahme des beliebten Nachtkerzenöls helfe vor allem bei Neurodermitikern,

denen hauteigene Fette fehlen. Dadurch ist auch ihr Säureschutzmantel, welcher unsere Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen und dadurch auch vor Infektionen, Reizungen, Allergien und dem Austrocknen schützt, nicht intakt.

BALANCE. Auch bei normaler Haut kann dieser Schutzmantel schnell aus dem Gleichgewicht geraten. Oft eine Folge zu aggressiver Reinigung. Auch wer sich mit zu heißem Wasser das Gesicht wäscht, spült sich im wahrsten Sinne des Wortes die körpereigenen Fette des Säureschutzmantels herunter. Die Wassertemperatur sollte daher maximal 35 Grad betragen. Dazu kommen unpassende Pflegeprodukte, die auch noch völlig falsch angewandt werden. „Weniger ist mehr. Es wird häufig zu viel, zu dick, zu oft, zu fett und zu aggressiv gepflegt“, so die Expertin. Vor allem aber sollte sich niemand blind auf die Angaben der Kosmetikfirmen verlassen. „Wird eine Creme ab dem 30. Lebensjahr empfohlen, heißt das nicht, dass diese im individuellen Fall auch wirklich die passende ist“, so Bergmann-Caucig. Wer sich einmal bei einer Kosmetikerin oder Dermatologin einer Hautanalyse unterzieht, um die optimal Pflege zu finden, ist jedenfalls auf der sicheren Seite. ←

FOTOS: FOTOLIA/VITALY VALUA, PRIVAT



Augen- und Mundpartie werden besonders beansprucht. Hier entstehen die ersten Mimikfältchen