

Schöne Haut in jedem Alter Die richtige Pflege bringt´s

Die ersten Fältchen als Vorboten des Älterwerdens sind das Schreckgespenst unserer Zeit. Aufhalten lässt sich die natürliche Hautalterung nicht, und doch gibt es einiges, das wir tun können, um uns rundum schön und attraktiv zu fühlen. „Mit der richtigen auf das Alter abgestimmten Pflege kann das Hautbild entscheidend verbessert werden. Die Forschung und Entwicklung der Markenkosmetikhersteller investiert hier viel, um qualitativ hochwertige Produkte zur Verfügung zu stellen“, so Ulrich Schmidt, Pressesprecher von Kosmetik transparent.

Einmal schöne Haut – immer schöne Haut?

Im Laufe der Zeit verändern sich nicht nur das Erscheinungsbild, sondern auch die Bedürfnisse unserer Haut. Bei der Geburt ist die Babyhaut noch besonders prall. Fettgehalt, Kollagen und elastische Fasern schwinden aber mit den Jahren und der Körper versorgt die Zellen schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen. Auch die Regeneration der Haut lässt nach. Sie wird trockener, dünner und verliert an Spannkraft.

Tipps und Tricks zur Verlangsamung der Hautalterung

Wie schnell jemand altert, bestimmen neben den Genen auch äußere Einflussfaktoren wie Sonne, Ernährung oder der Lebensstil. Hautalterung ist also ein individueller Prozess. Es gibt aber einige Tipps und Tricks, die Zaubermittel für schöne Haut sein können: ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, viel Bewegung und Wasser, keine Zigaretten und kein übermäßiger Alkoholkonsum. Haut kann in jedem Alter schön sein. Grundsätzlich gilt aber: je älter die Haut wird, desto mehr Aufmerksamkeit braucht sie.

Vorbeugen ab 20

Mit 20 Jahren ist die Haut frisch und vital, und Fältchen kennt man nur vom Hörensagen. Ohne großen Zusatzaufwand ist die Oberfläche der Haut elastisch und straff. Aber der Schein der unverwüstbaren Jugend trägt. Bereits jetzt wird die Basis für spätere Jahre gelegt, weil die Haut keine Jugendsünden vergisst. Exzessives Sonnenbaden in jungen Jahren schadet beispielsweise der Haut und wird erst im Alter sichtbar.

Daher heißt es Vorsorgen. Eine tägliche Reinigung am Morgen und Abend mit milden Lotionen gehört zur Selbstverständlichkeit. Danach empfiehlt sich eine vitaminreiche Feuchtigkeitscreme mit UV-Schutz.

Veränderungen ab 30

Die Fett- und Talgproduktion der Haut nimmt ab 30 schneller ab als in den Jahren davor. Die Haut wird trockener und dünner und regeneriert sich nicht mehr so rasch wie mit 20. Auch das Fettgewebe unter der Haut lässt nach, und der Körper reduziert die Kollagenproduktion. Daher wird die Haut nicht mehr so gestützt und wirkt schlaffer. Die Poren vergrößern sich, und die Empfindlichkeit gegenüber chemischen Reizen erhöht sich. Die ersten Fältchen treten auf.

Mehr Feuchtigkeit ist das Geheimnis ab 30

Ab 30 ist eine Pflege, die viel Feuchtigkeit enthält, ideal. Spezielle Masken und Substanzen wie Hyaluronsäure und Urea, die viel Feuchtigkeit binden können, sind daher eine sinnvolle Anti-Aging-Strategie. Die Tagescreme sollte nicht nur im Sommer einen Lichtschutzfaktor beinhalten. Auch im Winter ist es wichtig, die Haut vor Sonneneinstrahlung zu schützen. Beim Eincremen wird es immer wichtiger, Hals und Dekolleté nicht zu vergessen. Hier wird die Haut besonders anspruchsvoll, da weniger Fettzellen vorhanden sind. Um zu verhindern, dass sich die Fältchen um die Augen vertiefen, sind Augencremen als Ergänzung zur täglichen Pflege jetzt genau richtig.

40? Kein Grund zur Panik – Spezialpflege ist angesagt!

Die „erwachsene“ Haut ab 40 ist attraktiv und schön, weil sie markante Züge zeigt. Gerade das bringt aber gleichzeitig auch Nachteile. Die Fältchen um Augen und Mund vertiefen sich und brauchen besondere Zuwendung. Auch Augenringe und Tränensäcke können verstärkt hervortreten. Auf der Stirn bilden sich gerne Querfalten und formen die bekannte „Denkerstirn“. Die Haut wird generell immer trockener und verliert an Elastizität, weil die Kollagenproduktion weiter abnimmt. Oft treten auch Mitesser und Pickel aufgrund von Hormonschwankungen auf. Der Teint wirkt manchmal matt und fleckig.

Eine reichhaltige Maske – am besten einmal pro Woche - spendet Feuchtigkeit und strafft die Haut. Nährstoffseren oder konzentrierte Hyaluronsäuren füllen die Haut auf und mindern tiefere Fältchen. Zum Ausgleich der geringeren Kollagenproduktion empfiehlt sich eine Pflege mit Retinol, die das Hautbild glättet und verfeinert. Nach wie vor ist eine Tagescreme mit UV-Schutz Pflicht, ergänzt durch regelmäßige Peelings, die abgestorbene Hornschüppchen entfernen und den Teint wieder strahlen lassen. Für die Augenpartie eignet sich jetzt eine straffende Augencreme.

Bewegungsfans können zusätzlich zu ihrem gewohnten Sportprogramm mit speziellen Gesichtsübungen den Aufbau der Gesichtsmuskulatur stärken und damit die Haut besser durchbluten. Aber nicht nur das Gesicht, sondern unser ganzer Körper lässt sich gerne erfrischen. Feuchtigkeitslotions mit straffender Wirkung eignen sich sehr gut zum Verwöhnen der Haut.

Intensivpflege verwöhnt ab 50

Ab 50 nimmt die Haut weiter an Dichte ab und wird trockener. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, und die Haut verliert an Spannkraft. Besonders um Nase und Mund werden Falten sichtbar. Die Haut wirkt großporig, und Altersflecken kommen zum Vorschein. An Hals und Dekolleté, wo das Fettgewebe besonders dünn ist, bilden sich nun sichtbar mehr Falten als im Gesicht. Auch die Hände müssen mit den Jahren intensiver gepflegt werden. Dort altert die Haut nämlich besonders schnell, weil sie dünn ist und über kein Unterhautfettgewebe verfügt. Wasser, Seife und Umwelteinflüsse strapazieren die Hände stark und lassen das Gewebe mit der Zeit erschlaffen.

Ab 50 bildet die Haut weniger Pigmente und wird langsamer braun. Daher muss ein höherer Sonnenschutz gewählt werden. Die Tages- und Nachtpflege sollte Anti-Aging Substanzen wie Retinol, Vitamin C oder das Coenzym Q10 enthalten. Sie alle kurbeln die Kollagenbildung an und ebnet das Erscheinungsbild der Haut. Hyaluronsäure hilft, Wasser zu binden und die Haut praller und glatter zu machen. Wie schon in den Jahren zuvor ist eine gute Nachtcreme wichtig, weil sie mit speziellen Aufbaustoffen besonders effektiv beim Regenerieren hilft. Auch auf die gewohnten wöchentlichen sanften Peelings und Masken sollte nicht verzichtet werden. Schließlich helfen reichhaltige Handcremen in Varianten mit UV Filter und Spezialcremen gegen Pigmentflecken, der Haut geschmeidig zu bleiben.

Schönheit und Ausstrahlung ist keine reine Altersfrage, sondern hängt mit unserer Einstellung und richtigen Pflege zusammen. Kleine Fältchen unterstreichen die Persönlichkeit und zaubern individuelle Akzente ins Gesicht. Gönnen Sie sich täglich einige Minuten für sich, verwöhnen Sie Ihre Haut und unterstreichen Sie so Ihre Persönlichkeit.

Rückfragen bitte an Kosmetik transparent c/o Prima PR, 1010 Wien, Herrengasse 17.

Tel. (01) 533 66 70-0, Fax DW 60, kosmetik-transparent@prima.co.at, www.kosmetik-transparent.at

Wien, November 2010