

Reife Haut ist anspruchsvoll. Ohne Pflege wird sie schnell faltig und fahl. Wer aber ihren Bedürfnissen entgegenkommt, der kann die Zeichen der Zeit sichtbar verringern.

# Reife Haut

## Wenn Pflege anspruchsvoll wird

Egal ob trockene, fettige oder sensible Haut – ab dreissig beginnt die Haut, sich zu verändern: Sie verliert an Feuchtigkeit, Elastizität und Widerstandskraft. Die Hautalterung wird zum grossen Teil durch innere Faktoren gesteuert: Mit der Zeit verringert sich die Zellregenerationsfähigkeit und die Stoffwechselfvorgänge verlangsamen sich. Im Gewebe wird weniger Kollagen und Elastin gebildet, Feuchtigkeit kann immer schlechter gespeichert werden und die Hautelastizität sinkt. Falten und fahler oder fleckiger Teint zeugen von Alter und schlechten Lebensgewohnheiten.

### Freie Radikale verhindern

Die genetisch bedingte Hautalterung kann man nicht verhindern, aber der individuelle Lebensstil kann sie noch beschleunigen. Sonne oder Solarium, Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung und negativer Stress lassen die Haut schneller altern. All dies verursacht nämlich vermehrt freie Radikale – Moleküle mit ungepaarten Elektronen, die eine zerstörende Kettenreaktion auslösen. Für eine

schöne reife Haut gilt es deshalb in erster Linie, diese schädigenden Faktoren soweit wie möglich zu vermeiden und mit gesunder Ernährung den freien Radikalen entgegenzuwirken.

### Je mehr Feuchtigkeit, desto glatter

Eine gute und regelmässige Pflege kann das Erscheinungsbild der reifen Haut verbessern. Je mehr Feuchtigkeit die Haut speichern kann, desto praller und glatter wirkt sie. Da reife Haut diese Fähigkeit zusehends verliert, ist sie umso mehr auf Feuchtigkeit und Fett von aussen angewiesen. Die Auswahl an unterschiedlichen Crèmes mit verschiedenen Wirkstoffen kann einen zuweilen etwas verwirren. Was ist denn nun das Beste, welche Crème die wirkungsvollste? Die heutigen Crèmes vereinen generell mehrere Wirkstoffe in sich und wirken gleichzeitig auf mehreren Ebenen. Sie enthalten Antioxidantien in Form von Vitaminen. Wirkstoffe wie Retinol (Vitamin A) und Coenzym Q10 reaktivieren den Hauterneuerungsprozess und unterstützen den Aufbau von Kollagen und Elastin. Aus-

serdem enthalten viele Crèmes Ceramide für den Aufbau der natürlichen Hautschutzbarriere.

### Sanft reinigen, nährend pflegen

Auch bei reifer Haut ist die gründliche Reinigung ein grundlegender Teil der Pflege. Alkoholhaltige Reinigungsprodukte sollte man meiden, denn sie entziehen der Haut Feuchtigkeit. Reife Haut braucht eine sanfte Reinigung mit einer Reinigungsmilch oder einer Wasser-in-Öl-Emulsion. Ein wöchentliches Peeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen, glättet die Oberfläche und macht die Haut aufnahmefähiger für nährnde Pflegestoffe. Für die Tagespflege empfehlen sich je nach Hauttyp Fluids oder Crèmes, am besten mit UV-Schutz.

Die Regenerationsfähigkeit der Haut ist während der Nacht am höchsten. Deshalb ist eine nährnde Nachtcrème bei reifer Haut besonders wichtig. Einen Extraschub an Feuchtigkeit bekommt die Haut bei Feuchtigkeitsmasken.

Experten betonen, dass reife Haut vor allem viel Feuchtigkeit braucht. Denn

wenn der Wasserhaushalt der Haut optimal ist, dann verläuft auch der Transport von Nähr- und Wirkstoffen besser. Zudem ist es sinnvoll, mit der Gesichtspflege frühzeitig zu beginnen und Crèmes regelmässig anzuwenden.

**Vista – Lesen Sie sich gesund.**  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

### Neu: Lubex anti-age® night

*Lubex anti-age® night enthält die einzigartige Synergieformel mit 3-fach Wirkung gegen Hautalterung, die die Haut schützt, regeneriert und repariert. Die hochwirksamen Anti-Aging-Wirkstoffe werden durch eine spezifische Mikrokapselung stabilisiert und im patentierten Vakuum-Dispenser vor Licht und Sauerstoff geschützt.*



[www.permamed.ch](http://www.permamed.ch)  
[www.lubexantiage.ch](http://www.lubexantiage.ch)