Pflege für die kalten Tage

Autor(en): **Honegger, Annegret**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **81 (2003)**

Heft 12

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-726290

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Pflege für die kalten Tage

Im Winter braucht unsere Haut eine Extra-Portion Pflege. Der Schutz vor Sonne, Wind und Wetter steht dabei im Zentrum.

VON ANNEGRET HONEGGER

Winter bedeutet für unsere Haut Stress. Wenn wir in der kalten Jahreszeit lange Spaziergänge im Schnee und gemütliche Fondue-Abende in der warmen Stube geniessen, beginnen für die Haut anstrengende Monate. Der ständige Wechsel von Kälte und Wärme draussen und drinnen macht ihr zu schaffen. Die starke Sonneneinstrahlung beim Wintersport und das trockene Klima in stark beheizten Räumen verlangen ihr viel ab.

Das Pflichtenheft unserer Körperhülle ist ohnehin lang. Sie schützt uns vor Sonnenbrand und Krankheitskeimen, regelt die Körpertemperatur, arbeitet beim Stoffwechsel mit, vermittelt den Kontakt zur Umwelt und spiegelt zudem unseren Seelenzustand. Dies alles erledigt unser grösstes Organ – die Haut misst rund zwei Quadratmeter und wiegt fast 15 Kilo – meist mit Bravour und ohne unser Dazutun.

Wem seine Haut lieb ist, der wird sie bei ihrer grossen Aufgabe unterstützen. «Gerade ältere Haut schätzt zu dieser Jahreszeit viel Zuwendung», sagt die Kosmetikerin Nicole Benz*, die in ihrem Geschäft viele Frauen – und immer mehr Männer – mit so genannt reifer Haut berät. Die Zeiten von Wasser und Seife seien endgültig vorbei. Unsere Haut hat Besseres verdient. «Wir haben nur eine Haut, zu der wir ein Leben lang Sorge tragen sollten», betont Nicole Benz.

Die Feinde der Haut

Stress, Klima, UV-Strahlen, Schlaf- und Wassermangel, Alkohol und Nikotin fördern den natürlichen Alterungsprozess der Haut. Wann genau dieser beginnt, hängt auch von der Veranlagung, der Ernährung und der Beanspruchung der Haut ab. Biologisch gesehen erreicht der Zellaufbau der Haut bereits mit ungefähr fünfundzwanzig Jahren seinen Höhepunkt. Danach hinterlässt die Zeit unerbittlich ihre Spuren.

Die Erneuerungskraft der Epidermis, der obersten Hautschicht, nimmt ab. Die Haut kann weniger Feuchtigkeit speichern und ist schlechter gegen äussere Einflüsse geschützt. Mit sinkender Hormonproduktion wird in der mittleren Hautschicht, der Dermis, weniger Kollagen und Elastin gebildet. Die Haut verliert an Festigkeit und Elastizität. Wegen der schlechteren Durchblutung bleibt zudem mehr Schlacke in der Haut liegen: Ungleichmässiger Teint und Pigmentflecken sind die Folge. Reife Haut ist also besonders dünn, trocken, matt und empfindlich – kurz: Reife Haut ist besonders pflegebedürftig.

Für die Wahl der passenden Pflegelinie empfiehlt Nicole Benz den Gang zur Kosmetikerin: «Viele Frauen schätzen die eigene Haut falsch ein oder lassen sich vom Wunschdenken leiten – und verwenden die falschen Produkte.» Der Besuch im Kosmetikstudio beginnt mit einer so genannten Hautanalyse. Dabei werden die Bedürfnisse von Haut und Klientin bestimmt. Sportliche, viel beschäftigte Frauen etwa schätzen eine praktische Linie mit wenigen Produkten. Geniesserinnen hingegen schwelgen gern in guten Düften verschiedenster Cremes und Gels. Zur Sprache kommt bei der Beratung auch das Geld: Wie viel kann und möchte ich in meine Haut investieren?

Für Dichte und Spannkraft: Körpercreme aus der Linie Novadiol für reife Haut von Vichy. 200 ml ca. CHF 29.80

Nährt und festigt: Tagespflege aus der Linie Nivea Vital für die reife Haut. 40 ml ca. CHF 24.90

Frisches Hautgefühl: Extrait Liposomal von Louis Widmer: Anti-Aging-Pflege für Gesicht, Hals und Dekolleté. 30 ml ca. CHF 53.–

BILDER: IRENE MÜLLER

Reife Haut hat besondere Bedürfnisse. Wichtig bei der täglichen Pflege sind viel Feuchtigkeit und ein guter UV-Schutz.

Nach dem Lesen: arbeiten.

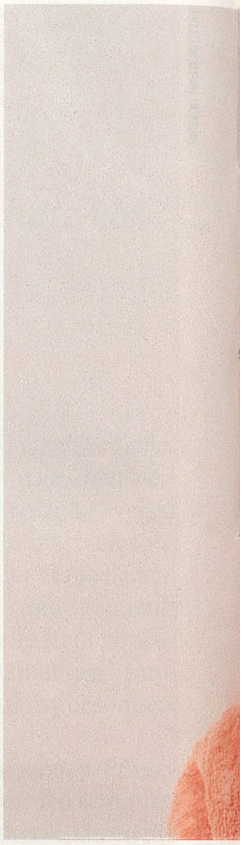
Der Tag im Leben einer gepflegten Haut beginnt mit einer gründlichen Reinigung, zum Beispiel mit einer sanften Reinigungsmilch und Lotion. Sie bereitet die Haut optimal auf die folgenden Schritte vor. Zuerst wird ein so genanntes Serum aufgetragen. Dieses Feuchtigkeitsfluid sinkt in die tiefe Schicht der Epidermis ab und sorgt dort für eine verbesserte Regeneration. Es führt der Haut auch Kollagen und weitere Wirkstoffe wie Liposomen und Vitamine zu – ein «Durstlöscher» für die Haut.

Augen, Lippen, Hände

Danach folgt die Augencreme, die man mit sanft klopfenden Bewegungen rund um die Augen aufträgt. Diese Gesichtspartie ist etwa sechsmal dünner als die übrige Gesichtshaut und deshalb besonders empfindlich. Trockenheits- und Mimikfältchen zeigen sich hier zuerst.

Erst an dritter Stelle steht die Tagescreme mit einem guten UV-Filter. Diese bleibt im Gegensatz zum Serum auf der Epidermis liegen, bildet einen Schutzfilm und hält die Haut geschmeidig. Ganz wichtig, aber oft vergessen: «Das Gesicht endet nicht am Kinn, der Hals gehört dazu.» Auf dem Winterspaziergang dürfen spezieller Kälteschutz und Pflegecreme für die Lippen nicht fehlen. Auch die Hände brauchen jetzt besonders viel Schutz und Pflege.

Im Abendprogramm folgt auf die Hautreinigung ein Serum, das neben der Regeneration auch für Entspannung sorgt. Die Nachtcreme sollte etwas reichhaltiger als die Tagescreme sein, da die Haut Wirkstoffe nachts besonders gut aufnehmen kann. Wer seine Haut verwöhnen möchte, gönnt ihr dann und wann eine Feuchtigkeitsmaske. Alles viel zu kompliziert und aufwendig? «Überhaupt nicht», findet Nicole Benz, «schliesslich tragen wir auch nicht Tag und Nacht, sommers und winters, die gleichen Kleider.» Als Minimalpflege empfiehlt sie eine gute Reinigung und eine so genannte 24-Stunden-Creme, die man morgens und abends aufträgt.

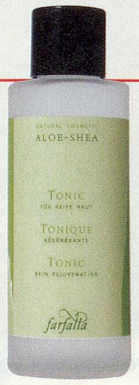


Auch die Lippen brauchen Schutz und Pflege, denn sie gehören zu unseren empfindlichsten Hautpartien.

Sich verwöhnen lassen

Selbstverständlich können moderne Kosmetika keine Wunder vollbringen, auch

atrix Intensive Schutzcreme mit Kamille pflegt und regeneriert stark beanspruchte Hände. Nur für den Fall, dass Sie sich nicht mit dem Lesen von Bauanleitungen begnügen.



Vitalisiert und klärt: Tonic für die reife Haut aus der Naturkosmetik-Serie Aloe-Shea von Farfalla Essentials. 125 ml ca. CHF 14.–

Aktiviert und verwöhnt: Creamy Mask Plus Gesichtsmaske aus der Pflegeline Juvelia für reife Haut von Juvena. 100 ml ca. CHF 75.–

wenn dies die Werbung für Anti-Aging-Produkte gerne andeutet. Die Zeichen der Zeit lassen sich nicht einfach wegsalben. Zudem verleihen Falten und Furchen einem Gesicht auch seinen ganz persönlichen Charakter, erzählen seine eigene Geschichte.

Aber gesunde und schöne Haut ist längst nicht mehr das Privileg der Jugend. Wahre Schönheit kommt von innen und von aussen. Mithilfe moderner Kosmetika – und vor allem dank einer ausgewogenen Ernährung, viel Bewegung, frischer Luft und genügend Schlaf – kann sich heute jede Frau und jeder Mann ein Leben lang in seiner Haut wohl fühlen. Warum also sich nicht hin und wieder im Kosmetikstudio verwöhnen lassen und einige Stunden ohne Haushaltspflichten und Alltagssorgen geniessen? Denn ohne innere Zufriedenheit, weiss die Expertin, nützt auch die teuerste Creme nichts. ■

* Nicole Benz ist Vizepräsidentin des Schweizer Fachverbandes für Kosmetik (SFK). Im Internet zu finden unter www.kosmetik-sfk.ch

Strafft über Nacht: Nachtcreme aus der Linie Age Perfect von L'Oréal Dermo Expertise. 50 ml ca. CHF 23.90

Natürlicher Schutz und Pflege: Sanddorn-Handcreme von Weleda Naturkosmetik. 50 ml ca. CHF 8.50

BDF
Beiersdorf AG
Münchenstein / Basel
INSERAT

Nach dem Arbeiten: atrix.

atrix baut Hände und Nägel nach getaner Arbeit wieder auf, pflegt sie und macht sie widerstandsfähig. Man soll ja Ihren Händen nicht ansehen, dass Sie alles selbst gemacht haben.