

Friskhekick für «Sommer-müde» Haut

VON VALESKA JANSEN

■ Kaum waren sie da, die ersehnten Sonnenstrahlen, verlassen sie uns schon wieder, zumindest in dieser Intensität. Die Haut freut sich, denn so wichtig Sonnenstrahlen für unseren Organismus sind, so strapaziert sind sie für unseren Schutzmantel. Pflege und viel Feuchtigkeit sollten jetzt auf dem täglichen Schönheitsprogramm stehen.

Energereiche Sonnenbäder

Der gesamte menschliche Körper besteht aus einzelnen Zellen, die alle einen Zellkern enthalten. Das ist auch bei der Haut nicht anders. Der Zellkern ist ein wichtiger Bestandteil der Zelle. In ihm befinden sich die Chromosomen, welche die Gene enthalten. Bei einer UV-Belastung der Haut werden eine Menge Fehler in den Genen der Haut produziert. Ein Sonnenbad am Nachmittag erzeugt zum Beispiel so viel Energie, daß davon fünf 100-Watt-Glühbirnen leuchten könnten. Das Reparatursystem arbeitet auf Hochtouren, kann aber nicht alle Fehler beheben. So kann es zur Entwicklung von Hauttumoren kommen. Andererseits darf die Haut nicht vollständig vor der Sonne geschützt werden.

Ein lebenswichtiger Stoff, das Vitamin D, wird zum Teil in der Haut hergestellt. Dazu wird aber die UV-Strahlung gebraucht. Wird der menschliche Körper nie der Sonnenstrahlung ausgesetzt, kann es zum Vitamin-D-Mangel kommen. Die Folge kann eine Rachitis sein, das ist eine schwere Erkrankung des Skelettsystems.

So wird deutlich, daß sowohl ein Zuviel als auch der Mangel an UV-Strahlung für den Menschen schädlich ist. Wichtig ist ein bewusster und kontrollierter Umgang mit der Sonne. Denn die Haut besitzt Schutzmechanismen. Zu ihnen gehört das Melanin, das für die Sonnenbräune ver-

antwortlich ist. UVA-Strahlen regen die Produktion von Melanin an. Bei dunkelhäutigen Menschen wird mehr Melanin produziert als bei hellhäutigen. So besitzen dunkelhäutige Menschen einen größeren Schutz gegen die Sonne, obwohl sie nicht mehr melaninproduzierende Zellen besitzen.

Die Haut schützt sich außerdem, indem sie eine dickere Schicht verhornter Hautzellen schafft. Diese Schicht nennt sich Lichtschwiele. Sie wird durch die UVB-Strahlen erzeugt. Wer sich langsam und vorsichtig der Sonne aussetzt, sorgt für ein allmähliches Anwachsen der Lichtschwiele und ist so besser vor Sonnenbrand geschützt.

Abhängig von jahreszeitlichen Einflüssen und individuellen Belastungen, verliert die Gesichtshaut im Sommer vermehrt Feuchtigkeit. Insbesondere nach intensiver Sonneneinstrahlung spannt sie häufig und wird reizbarer. Feuchtigkeitsarme Gesichtshaut neigt zu erhöhtem Wasserverlust und einem Mangel an eigenen Feuchthaltefaktoren.

Intensive Feuchtigkeitspflege sollte deshalb nicht nur Feuchtigkeitsdefizite der Haut ausgleichen, sondern gleichzeitig auch ihre Fähigkeit unterstützen, die Feuchtigkeit langfristig zu binden.

Wasser – wichtiger Hautpflegefaktor

Ein wichtiger Faktor zum Thema Feuchtigkeit ist natürlich das Wasser. Wasser macht schön. Wer viel trinkt, hat schon einen Teil seiner Hautpflege erledigt. Denn die Haut, die einen Wassergehalt von 72 Prozent aufweist, wird vorwiegend durch den Stoffwechsel, d. h. von innen, mit Feuchtigkeit versorgt. Aber: Feuchtigkeit muss ihr außerdem von außen zuge-

Friskhekick für «Sommer-müde» Haut

Die stressigste Jahreszeit für unsere Haut neigt sich dem Ende zu. Zeit, um trockene Haut wieder geschmeidig zu pflegen, bevor die Heizsaison beginnt.



Oben v. l. n. r.: **Kanebo**, Sensai Premier – The Cream; **La Prairie**, Cellular Nurturing Cream Anti-Redness; **Guerlain**, Orchidée Impériale – Soin Complet D'Exception Fluide; **Yves Saint Laurent**, Hydra Feel Comfort Hydrating Water Crème.
Unten v. l. n. r.: **Dior**, Capture Totale; **Carita**, Progressif Anti-Age, Perle De Jeunesse; **Shiseido**, Benefiance – Revitalizing Cream N; **Lancôme**, Hydra Zen – Advanced Destressing Moisturising Cream.



Oben v. l. n. r.: **Yves Saint Laurent**, Nutri Système – Intense Nourishing Crème; **Helena Rubinstein**, Prodigy Tissular Global Anti-Ageing Repair; **La Prairie**, Cellular Nurturing Complex Anti-Redness; **Juvena**, Juvedical Renewing Serum; **Payot**, Rides Relax – Relaxing Wrinkle Corrector; **Elizabeth Arden**, Eight Hour Cream Skin Protectant.
Unten v. l. n. r.: **SBt**, Cell Culture Irritation Solution – Crème-Gel bei Irritationen; **SBt**, Cell Culture Pro-Youther; **Decléor**, Expérience De L'Âge Triple Action Eye And Lip Cream; **La Mer**, Crème De La Mer; **Biotherm**, Aquasource Non Stop; **Biotherm**, Aquasource Superserum; **Guerlain**, Super Aqua-Eye – Eye Serum Optimum Hydration Revitalizer.
Liegend v. l. n. r.: **Lancaster**, Wrinkle Lab – Precise Correction – Deep Wrinkle Smoother; **Chanel**, Précision Micro Solutions – Wrinkle Neutralizing Treatment; **Juvena**, Juvenance Selection – Time Stop Laser – Anti-Falten-Stift.



Oben v. l. n. r.: **Estée Lauder**, Resilience Lift Extreme – Ultra Firming Crème SPF 15; **Lancaster**, Wrinkle Lab – Precise Correction – Wrinkle Correcting Day Cream; **Marbert**, 24h Aqua Booster – Gel Cream SPF 8; **Origins**, Never Say Dry™ – Extra-Rich Moisture Cream; **No 7**, Lifting & Firming Day Cream.
Unten v. l. n. r.: **Olay**, Total Effects 7x – Anti-Ageing Augencreme; **ROC**, Protient Fortify Night – Overnight Firming Nourisher; **The Body Shop**, Aloe Soothing Day Cream & Night Cream – Sensitive Skin; **Yves Rocher**, Riche Crème – Regenerierende Intensiv-Pflege Tag & Nacht; **Bebe Young Care**, Holiday Skin™ – Tägliche Feuchtigkeitcreme.
Liegend: **Dr. Hauschka**, Gesichtscreme Quitte – Schützende Feuchtigkeitspflege.



Oben v. l. n. r.: **Dior**, Capture R 6o/8o™ Filler – Intense Deep Wrinkle Filler; **Estée Lauder**, Re-Nutriv Revitalizing Comfort Serum; **Clarins**, Jeunesse du Cou, Advanced Extra-Firming Neck Cream.
Unten v. l. n. r.: **Gatineau**, Nutriactive Mediation Rich Cream; **Valmont**, ICCT Complex Lift & Density.



Oben v. l. n. r.: **Issey Miyake**, L'Eau Bleue D'Issey Pour Homme – After-Shave Moisturiser; **Clarins Men**, Men's Dreams; **Jean Paul Gaultier**, «Le Male», Gel Eclat Visage; **Lancôme Homme**, Recharging Moisturizer – 24HR Hydration Anti-Tightness; **Azzaro**, Visit For Men – Firming Hydrator.
Unten v. l. n. r.: **Biotherm Homme**, Age Refirm; **Roberto Cavalli Man**, Hydra Mineral Face Treatment; **Collistar Linea Uomo**, Hydro Gel; **LAB Series Skincare For Men**, Instant Moisture Gel.



Oben v. l. n. r.: **Boss**, Skin Healthy Look Face Lotion; **Shiseido Men**, Total Revitalizer – Age-Defense Anti-Fatigue Cream; **Clinique Skin Supplies For Men**, Maximum Hydrator – Minimizes Fine Lines.
Unten v. l. n. r.: **Decléor**, Le Soin – Skincare For Men – Contre Temps, Stop Wrinkles-Fluid; **Adidas Active Skincare For Men**, Gesichtspflege Triple Action Creme; **BaboR For Men**, Eye Gel; **The Body Shop For Men**, Schützende Gesichtsscreme mit LSF 15.

führt werden, damit sie schön glatt und geschmeidig aussieht. Wenn der Feuchtigkeitsverlust in der warmen Jahreszeit durch Sonne, Wind und Wärme zunimmt, ist es deshalb wichtig, die Gesichtshaut täglich mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen.

Wasser ist die wichtigste Substanz für die Geschmeidigkeit der Haut. Auch als Schutzfaktor spielt der Wassergehalt der Hornschicht eine große Rolle: Er ist wesentlich für eine intakte Barrierefunktion, die für das unbedeckte Gesicht besonders wichtig ist, um endogenen und exogenen Einflüssen standzuhalten. Der Wassergehalt der oberen Hornschicht liegt bei junger Haut zwischen 10% und 20% des Gesamtwassergehaltes des Organismus. Natürliche Feuchthaltefaktoren (NMF = Natural Moisturizing Factors) in der Hornschicht, die aus Schweiß, Talgdrüsenfetten und dem Verhornungsprozess der Haut stammen, helfen, dieses Wasser zu halten.

Sinkt der Wassergehalt unter 10%, wird die Haut trocken und rissig und kann ihre Barrierefunktion nicht mehr erfüllen.

10 wichtige Tipps für eine pralle Haut

1. Trinken, trinken, trinken! Nehmen Sie am Tag drei Liter Wasser oder Mineralwasser zu sich.
2. Benutzen Sie zur Gesichtereinigung eine sanfte Reinigungs lotion und danach ein mildes Tonic.
3. Gehen Sie besonders sanft bei der Reinigung der Augen vor: Niemals reiben und zerren, sondern zarte kreisende Bewegungen sind hier wichtig.
4. Machen Sie einmal in der Woche ein Gesichtspeeling, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen.
5. Verwöhnen Sie Ihre Haut einmal in der Woche mit einer reichhaltigen Maske Ihres Lieblingslabels.

6. Tupfen Sie eine Tagespflege auf Ihr Gesicht und klopfen diese dann sanft mit den Fingern ein – dadurch wird gleichzeitig die Durchblutung angeregt.
7. Vergessen Sie nicht, Hals und Decolleté auch reichhaltig einzucremen.
8. Verwenden Sie eine spezielle Augencreme für die Augenpartie.
9. Machen Sie einmal in der Woche ein Gesichtsdampfbad – die Poren werden geöffnet, und nachfolgende Pflegeprodukte können perfekt in die Haut einziehen.
10. Benutzen Sie eine spezielle Nachtcreme – diese ist reichhaltiger als eine Tagespflege und hat nachts genügend Zeit, tief in die Haut einzuziehen.



Ihre Zeit ist Gold wert

Heute gedruckt, morgen ausgeliefert? Wenn es nötig ist, versuchen wir, das Unmögliche möglich zu machen. Zeit ist bekanntlich Geld. Darum stellen wir uns gerne der Herausforderung und suchen den optimalen Workflow für Ihre Produkte. Und dank der grossen Erfahrung mit über 100 Zeitschriften und zeitschriftenähnlichen Titeln können wir Agenturen, Verlagen und Herausgebern hochprofessionelle und flexible Lösungen anbieten. Damit am Schluss auch wirklich alles Gold ist, was glänzt. Prüfen Sie uns! www.vsdruck.ch