



Bye bye Beauty?

Der Prozess des Alterns geht schleichend voran. Beim täglichen Blick in den Spiegel fallen die Veränderungen kaum auf, im Vergleich mit Fotos von früher werden sie umso deutlicher. Dass die Haut dünner wird und sich zunehmend Falten bilden, hängt mit unveränderlichen Prozessen im Körper zusammen – aber auch mit

äußeren Einflüssen, die wir steuern können. Fältchen, graue Haare, Pigmentflecken – für jede Dekade gibt es spezifische Alterungszeichen. Aber auch wirksame Beautywaffen, Zusatzstoffe und Treatments, die jetzt besonders gut dabei helfen, den Aging-Prozess zu verlangsamen.

25

Klingt hart, ist aber leider wahr: Ab dem 25. Lebensjahr beginnt die genetische Hautalterung. Die Haut reagiert auf sich abbauende Feuchtigkeitsdepots und Kollagenverlust mit ersten kleinen Fältchen. Anti-Aging Pflege ist in diesem Alter aber noch nicht nötig, ganz im Gegenteil: Reichhaltige Wirkstoffe, die bei reifer Haut sichtbare Erfolge bringen, können junge Haut sogar empfindlicher gegenüber Umwelteinflüssen machen. Um den Alterungsprozess zu verlangsamen, sind diese Präventionsmaßnahmen besonders effektiv:

Safety first statt Sonne satt

UV-Strahlen sind der Alt-Macher Nummer 1. Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20 sollte darum Pflicht sein.

Schluss mit schlechten Gewohnheiten

Frühzeitige Schädigungen können der Haut durch ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Sport und das Meiden von Alkohol, Zigaretten und übermäßigem Stress erspart bleiben. In den Zwanzigern ist ein gesunder Lebensstil der Aging-Stop schlechthin!

Hyaluron von außen und innen

Wenn die Haut langsam an Elastizität verliert, kann mit Hyaluronsäure easy gegengesteuert werden. Cremes und Gesichtswasser mit diesem multitalentierten Wirkstoff sorgen für weiche Haut und einen frischen Teint. Als „Beauty-Shot“ kann

Hyaluron jetzt auch von innen heraus wirken: Über einen Zeitraum von mindestens 30 Tagen soll die Trink-Kur Fältchen mildern, gesunde Nägel und kraftvolles Haar bescheren. Hyaluron ist ein körpereigener Stoff, dessen Produktion im menschlichen Körper mit steigendem Alter immer weiter abnimmt. Als wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und als Feuchtigkeitsspeicher sorgt seine sinkende Konzentration für schlaffe und knittrige Haut.



30



Der Zahn der Zeit nagt unaufhaltsam – die ersten Fältchen an den Augen werden tiefer, die Oberlider zunehmend schlaffer und die sogenannte „Zornesfalte“ wird sichtbar. Wer sich vermehrt exzessiven Sonnenbädern

hingegen hat, kann jetzt schon mit Pigmentflecken zu kämpfen haben. UV-Strahlen begünstigen auch Couperose, eine Bindegewebsschwäche, die auffällige rote Äderchen im Gesichtsbereich hervorruft. Darum sollte ein Produkt mit Lichtschutzfaktor 30 zum täglichen Beauty-Ritual gehören – auch bei bewölktem Wetter!

Faltenfrei durch Feuchtigkeit

Wasser ist der wohl günstigste Schönmacher der Welt: Die sich verringere Wasserspeicherfähigkeit der Haut kann man leider nicht aufhalten, aber ausgleichen – mit mindestens 2 Litern Wasser am Tag! Feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte und regelmäßige Masken verhindern zusätzlich die Entstehung von Trockenheitsfältchen.

Kollagen zum Cremem

Ungefähr ab dem 30. Lebensjahr produziert der menschliche Körper nicht mehr ausreichend Kollagen – das strukturgebende Protein im Bindegewebe. Die Folge: Fahle und erschlaffende Haut. Pflegeprodukte, die mit pflanzlichem Kollagen versetzt sind, gleichen dieses Defizit aus. Vitamin A-Präparate und Cremes mit Retinol kurbeln die Kollagenproduktion an und sorgen für ein pralles Hautbild.

40

Zur Mitte unseres Lebens verlangsamt sich die Zellteilungsrate, die Hauterneuerung dauert nun ungefähr doppelt so lange wie noch als Kind. Die Hautschichten werden außerdem dünner, schädliche Umwelteinflüsse setzen ihr mehr und mehr zu. Feuchtigkeit kann nicht mehr so gut gebunden werden, die elastischen Fasern nehmen ab und die Gewebespannung schwindet. Vor allem in der Mundregion bilden sich in den Vierzigern verstärkt Falten: Die sogenannten Nasolabial- und Marionettenfalten werden sichtbar. Neben einer feuchtigkeitsspendenden und UV-schützenden Pflege gibt es andere Tricks um die Jugendlichkeit der Haut zu bewahren:

Radikal gegen Radikale

Beim Prozess der Oxidation schädigen sogenannte freie Radikale die Zellen. Mögliche Folgen sind Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme, Krampfadern, Gelenksbeschwerden oder Krebs. Jeder Körper schüttet freie Radikale aus, ein ungesunder Lebensstil begünstigt diesen Prozess. Antioxidantien wirken dem

Verlauf der Oxidation und somit der beschleunigten Alterung entgegen. Besonders frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Getreideprodukte, Wildpflanzen und Kräuter sind reich an Antioxidantien. Es gibt aber auch viele Beautyprodukte, die den Power-Wirkstoff enthalten.

Falten-Killer Filler

Viele Frauen und immer mehr Männer entscheiden sich in ihren Vierzigern für einen minimal-invasiven Beauty-Eingriff. Unterspritzungen mit Hyaluron oder Eigenfett füllen ungeliebte Falten auf und glätten das Hautbild. Ähnlich wirkt eine Botox-Behandlung. Das „Nervengift“ lähmt die behandelnden Muskeln und sorgt so für Faltenfreiheit und eine entspannte Gesichtsmimik.



Die Falten um Mund und Augen werden tiefer, zudem beginnt die weiche Wangenhaut den Kampf gegen die Schwerkraft zu verlieren und abzusinken. Altersflecken im Gesicht und an den Händen verraten unbarmherzig das wahre Alter. Eine lipidhaltige Tages- und Nachtpflege mit hochwertigen Ölen ist eine gute Basispflege für reife Haut.

Den Zeichen der Zeit einheizen

Couperose, Pigmentflecken, Krampfadern und Altersflecken kann eine Laserbehandlung zuverlässig mildern. Bei schlaffer Haut führt die Therapie mit Radiowellen zur Erwärmung und Stimulation der Kollagenfasern, die sich zusammenziehen und zur Neubildung angeregt werden.

Lift it Baby!

Die radikalste aber wohl auch effektivste Methode: Bei einem operativen Facelift wird die Gesichtshaut gestrafft, neu positioniert und überschüssiges Gewebe entfernt. In den letzten Jahren haben sich aber auch zunehmend Verfahren eines minimal-invasiven Facelifts bewährt: Fadenlifting, 8-Punkte-Liquid-Lifting und endoskopisches Lifting sind je nach gewünschtem Effekt mögliche Alternativen.



mabelle

by myBody

Abonnieren
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:
www.mybody.de/mabelle-abo

Lieferadresse

Vorname, Nachname

Firma

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Zahlungsweise

jährl. Lastschrift

Kontoinhaber

IBAN

jährl. Rechnung

Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

Datum, Unterschrift

Ja, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 €/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

Antwort

per Fax an
+49 (0)711 506 209 89

per E-Mail an
abo-service@mybody.de

per Post an
DIVÄG mbH
Hirschstraße 8
70173 Stuttgart

