

DIE ZEICHEN der Zeit mildern

Krähenfüsse, Lach- und Zornesfalten prägen das Gesicht mit fortschreitendem Alter. Eine gute **ANTI-AGING-PFLEGE** polstert die Haut auf und gibt ihr Spannkraft zurück.

Text Nicole Tabanyi

Um einen Menschen kennenzulernen, schauen wir ihm ins Gesicht. Innerhalb kürzester Zeit lässt sich so eine Person einschätzen: Sympathisch oder nicht sympathisch, Zuneigung oder Ablehnung – das Gesicht scheint uns alle Informationen zu geben.

Ab einem gewissen Alter sagen auch die Falten etwas über einen Menschen aus: die herzigen Lachfalten etwa, die sich im Laufe der Zeit gebildet haben und einem Gesicht das gewisse Etwas verleihen. Manche Falten aber, Krähenfüsse oder Zornesfalten zum Beispiel, stören nur. Und andere wie Trockenheitsfältchen wären vermeidbar.

Waffen gegen Falten

Doch was hilft wirklich gegen Falten? Täglich eine Portion Hyaluronsäure oder lieber eine Creme mit dem Coenzym Q10? Beide gelten als Wundermittel gegen Falten. Oder soll man mehr Früchte mit Vitamin C essen und die Sonne strikt meiden? «Die Verwendung hyaluronhaltiger Creme zeigt schon nach wenigen Anwendungen eine deutliche Zunahme der Hautfeuchtigkeit. Kleine Trockenheitsfältchen werden sofort gemildert», sagt die

Ärztin Andrea Schölermann, 54, die für die Gesichtspflegeprodukte der Kosmetikmarke Eucerin als medizinische Fachreferentin tätig ist.

Die Hyaluronsäure ist ein Molekül, welches in der Haut natürlicherweise vorkommt. «Durch ihr enormes Feuchtigkeitsbindevermögen ist die Hyaluronsäure wesentlich verantwortlich für ein festes, aufgepolstertes Bindegewebe und ein jugendliches, straffes, glattes Aussehen», sagt Andrea Schölermann. Darum ist Hyaluron für normale Haut mit Falten ein wirksames Anti-Aging-Mittel. «Das Coenzym Q10 hingegen ist speziell für die Faltenminderung bei empfindlicher Haut geeignet», sagt Schölermann.

Auch Antioxidantien, Peptide und Vitamin A zählen zu den «Big Five», den fünf grossen, wirksamen Waffen gegen Falten. Vitamin A belebt den Kollagenstoffwechsel. Kollagene sind ganz bestimmte Proteine der Haut, die ihr Halt und eine Struktur geben. Mit speziellen Cremes lässt sich die Kollagenproduktion, die im Alter abnimmt, wieder ankurbeln.

Peptide hemmen Entzündungen und straffen die Haut. Und Antioxidantien fangen aggressive Sauerstoffmoleküle ab, ➔



«Das Coenzym Q10 ist speziell für die Faltenmilderung bei empfindlicher Haut geeignet.»

Andrea Schölermann, medizinische Fachreferentin bei Eucerin



FÜR DEN TAG

Nivea Mildert Falten: Q10plus Anti-Falten Tagescreme, 50 ml, ca. 12.50 Fr.



Vichy Für glattere Haut: Slow Âge, 50 ml, ca. 44 Fr. Ab September erhältlich.



Clarins Intensivpflege: Haute Exigence Jour, 50 ml, ca. 142 Fr.

Rodial Mit Hyaluronsäure: Bee Venom Day Cream, 50 ml, ca. 159 Fr., bei Marionnaud.



FÜR DIE NACHT

Filorga Mit Hyaluronsäure: Skin-Absolute, 50 ml, ca. 135 Fr. Ab September erhältlich.



Lancôme Für alle Hauttypen: Visionnaire Nuit, 50 ml, ca. 115 Fr.



Helena Rubinstein Luxuriöse Nachtpflege: Prodigy Crème Night, 50 ml, 298 Fr.



Eucerin Polstert die Haut von innen auf: Hyaluron-Filler Nachtpflege, 50 ml, ca. 43 Fr.



BEAUTY-LOS

25 Pflegesets von Eucerin zu gewinnen

0901 900 100
1 Fr./Anruf ab Festnetz

Die «Schweizer Familie» verlost 25 Anti-Age-Pflegesets von Eucerin im Wert von je 140 Fr., bestehend aus HYALURON-FILLER Tagespflege 50 ml, Nachtpflege 50 ml und sechs Ampullen HYALURON-FILLER Serum-Konzentrat.

Wettbewerb

Frage beantworten und teilnehmen:

Wofür ist Hyaluronsäure gut?

- A) Mindert Falten.
B) Reduziert Pigmentflecken.



Das dreiteilige Anti-Age-Set von Eucerin füllt selbst tiefste Falten von innen auf – ohne Injektion.

SO SIND SIE DABEI: Wählen Sie die Nummer **0901 900 100** (1 Fr./Anruf ab Festnetz), und sprechen Sie die Lösung, Name, Adresse und Ihre Telefonnummer aufs Band. Oder schicken Sie die Lösung per Postkarte mit Ihrer Adresse an: «Schweizer Familie», «Beauty-Los», Postfach, 8099 Zürich. Oder senden Sie ein SMS mit: SF (Abstand) beauty (Abstand) Lösung (Abstand) und Ihrer Anschrift an 966 (1 Fr./SMS). Mitarbeitende der Tamedia sowie deren nahestehende Personen sind nicht teilnahmeberechtigt. Einsendeschluss: 1. September 2016.

FÜR DIE AUGEN



Estée Lauder
Glättet die Augenpartie: Advanced Night Repair Eye Serum Synchronized Complex II, 15 ml, ca. 84 Fr.

Yonka Für Augen und Lippen: Excellence Code Contours, 15 ml, ca. 83 Fr.

Dr. Kitzinger
Zellaktivierende Augenmaske gegen Trockenheitsfältchen: Eye Mask, 5 x 2 Masken, ca. 60 Fr.

Annemarie Börlind
Pflanzenöle sorgen für die Straffung der Haut: Augenfältchen-Creme, 30 ml, ca. 24 Fr.

bevor diese Unheil in den Hautzellen anrichten können. Es gibt sie in den Vitaminen C und E wie auch in sogenannten pflanzlichen Flavonoiden aus Tee, Ginkgo, Wein oder Soja. «Antioxidantien und kollagenauffüllende Substanzen helfen insbesondere zur Vorbeugung der vorzeitigen Hautalterung, die sich meist zuerst in Form von Krähenfüssen zeigt», sagt Andrea Schölermann. Als Krähenfüsse werden die kleinen Fältchen am äusseren Augenwinkel bezeichnet.

Die faltenfüllenden Cremes, zu denen auch der Hyaluron-Filler von Eucerin gehört, sollen bei regelmässiger Anwendung sichtbar Falten mildern. Sie unterstützen die Hautregeneration, helfen dem Binde-

gewebe, sich wieder aufzubauen, und erhöhen die Spannkraft und Elastizität der Haut.

«Sobald man mit Cremes aufhört, werden die Falten wieder sichtbar», sagt Gentiane Roblique, 32, Kommunikationsverantwortliche der französischen Laboratoires Filorga, in denen 30 Anti-Aging-Produkte mit verschiedenen Funktionen hergestellt werden, die alle Hyaluronsäure beinhalten. Von der Anti-Aging-Handcreme über die Nachtmaske bis hin zur hochdosierten Hyaluroncreme für die Augen.

«Unsere Augen bewegen sich fast immer, darum zeigen sich erste Fältchen zuerst dort», sagt Gentiane Roblique. «Auch



Ein hochkonzentriertes Serum bringt einen Extrakick an Feuchtigkeit für die Haut.

Erste Fältchen zeigen sich meist rund um die Augen, da diese immer in Bewegung sind.

ist die Haut da sehr dünn und braucht deshalb eine Extrapflege.»

Genug Schlaf

Die Auswahl an Anti-Aging-Produkten ist riesig. Viele Pflegeserien bestehen aus mehreren Produkten, die sich in ihrer Wirksamkeit gegenseitig ergänzen. Wofür soll man sich entscheiden? «Wichtig ist, dass sie Ihrem Hauttyp – normal, Mischhaut oder trocken – angepasst ist», sagt Andrea Schölermann. «Und mindestens eine Tages- und Nachtcreme enthält wie auch ein intensiv pflegendes Serum.»

Das hochkonzentrierte Serum wird unter die Tages- oder Nachtpflege aufgetragen und bringt einen Extrakick an

Feuchtigkeit für strapazierte Haut. Und mildert so Trockenheitsfältchen.

Vor jeder Anwendung sollte die Haut zudem mit einer milden Reinigungsmilch oder einem Toner sorgfältig gereinigt und tonisiert werden. «Nur so können die Wirkstoffe der anschliessenden Pflegeprodukte gut von der Haut aufgenommen werden», sagt Schölermann.

Ein weiteres Zaubermittel für straffe Haut ist der Schlaf. Nachts steigert sich die Zellteilung in der Keimschicht um das Vielfache. Und bringt so zwischen Mitternacht und zwei Uhr morgens ihre Höchstleistung und damit den grössten Nachschub an frischen Zellen. «Achten Sie deshalb immer auf ausreichend Schlaf

von sechs bis acht Stunden. Und unterstützen Sie die natürliche Stoffwechselaktivität mit einer Nachtcreme, die ihre Wirkung während des Schlafs besonders gut entfalten kann», sagt Schölermann.

Doch cremen ist nicht alles. Schönheit kann man auch essen. Darum rät die Hamburger Expertin: Beginnen Sie den Morgen mit einem ausgiebigen, vitaminreichen Frühstück. Achten Sie auf ausreichend Vitamine und Mineralien. Vitamin A in Karotten, Feldsalat und Avocado und Vitamin E in Weizenkeimöl und Poulet stärken die empfindlichen Hautzellen. Das Multitalent Vitamin C in Zitrusfrüchten, Kiwis, Paprika oder Petersilie aktiviert den Zellstoffwechsel. ●