

Kosmetik-Hersteller setzen auf die Best-Ager

# Die beste Pflege für 50+

*Reife Haut hat andere Bedürfnisse – was gegen Fältchen und Volumenverlust wirklich hilft*

**M**it den Wechseljahren ändert sich die Haut und das, was sie sich von der Pflege wünscht. Kosmetikhersteller haben das erkannt und richten sich neuerdings mit ihren Produkten speziell an reife Frauen 50+ oder sogar 60+. Denn mit den Jahren wird die Haut dünner, anspruchsvoller und sie bekommt mehr Fältchen. Es fällt ihr schwerer, Hyaluronsäure, Kollagen und Elastin zu produzieren – die drei entscheidenden Bausteine für ein starkes Gerüst für frische Haut. Dazu drosseln Talgdrüsen ihre Fettproduktion. Das ist alles ganz normal, lässt sich aber bremsen.

## A und O bei reifer Haut ist Feuchtigkeit

„In erster Linie braucht die Haut dann sehr viel Feuchtigkeit“, erklärt Dr. Susanne Steinkraus, Dermatologin in Hamburg. „Hyaluronsäure ist ein Top-Feuchtigkeitsspender. Sie polstert auf, kann dadurch sogar Fältchen glätten.“

Auch Harnstoff, Glycerin und Dexpanthenol sind gute Feuchtigkeitsspender und sollten in Best-Ager-Cremes Bestandteil sein. Mit den Feuchtigkeits-Boostern allein ist es aber nicht getan: Denn auch die Kollagenproduktion muss bei reifer Haut wieder angeregt werden, damit sie kein Volumen verliert.

„Vitamin A bzw. Retinol ist hier einer der wichtigsten Wirkstoffe“, so die Expertin. „Es fördert die Bildung der Korneozyten, welche die oberste Zellschicht bilden. So entsteht ein einheitliches, geglättetes Hautbild.“

Auch Q10, Betacarotin, Polyphenole oder z.B. Edelweißextrakt können Kollagensynthese und Zellteilung anregen. Medizinische Kosmetikbehandlungen wie z.B. Microneedling helfen dabei, solche wichtigen Wirkstoffe tiefer in die Haut zu schleusen. Daher rät Dr. Steinkraus: „Regelmäßige Systempflege beim Profi macht viel Sinn.“

## Nicht zu unterschätzen: Schlaf und Sauerstoff

Mindestens genauso wichtig aber ist, die Haut im Alltag vor UV-Licht zu schützen. Das heißt, Cremes mit Lichtschutzfaktor (mindestens 30) zu verwenden. Viel trinken, ausreichend schlafen und bewegen und eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse sorgen ebenso für ein frisches Aussehen. „Nichts ist so wichtig für die Haut wie ein gesunder Lebensstil“, sagt die Hautexpertin. Recht hat sie.

▼ **Fältchen um die Mundpartie lassen sich lindern: Filler mit Hyaluron entknittern die Partie. Punktuell auftragen und sanft einklopfen**



**Regelmäßig eincremen hilft der Haut, jünger auszusehen. Noch wichtiger: viel Bewegung an der frischen Luft**



## Reife-Spezialisten

- ❶ Regt die Zellen zur Bildung von Hyaluron, Kollagen und Elastin an: Nivea Cellular Elastizität & Kontur Festigende Nachtcreme, um 17 €.
- ❷ Festigt und vitalisiert mit Vitamin-Komplex, reduziert Pigmentflecken: L'Oréal Paris Anti-Falten Experte 65+, um 5 €.
- ❸ Verbessert Elastizität, kräftigt die Hautstruktur: Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity, Nachtcreme, um 33 €.



1

## Anti-Age Wirkstoffe erklärt

### Hyaluronsäure

Der Feuchtigkeitsspeicher schlechthin: Legt sich wie ein Kissen zwischen die Bindegewebsfasern und polstert auf. Je reiner Hyaluron als Wirkstoff erhalten ist, desto besser die Wirkung in Creme oder Serum.

### Vitamin C

Auch als Ascorbinsäure bekannt. Repariert Hautschäden, wirkt antioxidativ. Unterstützt die Bildung von Kollagen, hellt Pigment-Flecken auf. Sorgt für Hautfestigkeit.

### Retinol

Ist die reine Form von Vitamin A. Regt müde Hautzellen an, sich schneller zu teilen. So wachsen aus der Tiefe junge Zellen nach, stärken das Bindegewebe und polstern Fältchen auf. Steckt in Tuben und Tiegeln meist in abgeschwächter Form. Höher konzentriert gibt es sie nur vom Arzt.

**Q10**  
Vitaminähnlicher Stoff, der in jeder Körperzelle vorkommt. Ist der Zündstoff für müde Zellen, gibt ihnen Power, um sich zu erneuern. Neutralisiert freie Radikale, stärkt gleichzeitig den Immunschutz der Haut.

### Petide

Die kleinen Eiweiße (Proteine), wirken wie Botenstoffe, senden den Zellen das Signal, den natürlichen Regenerationsprozess zu starten. Gelten als Glattmacher. Mindern Falten und Volumenverlust.



◀ Anti-Age fängt bei der Reinigung an: Abends immer gründlich Make-up und Schmutz entfernen, damit die Pflege wirken kann

Fotos: Eucerin

④ Regeneriert mit Safran und Bougainvillea: Nuxe Nuxuriane Gold, nährendes Anti-Aging Intensiv-Serum, um 65 €.

⑤ Verjüngt mit purer Hyaluronsäure: L'Oréal Paris Revitalift Filler Ampullen (7 Stück), um 15 €.



## „Mein Energie-Geheimnis“

### Entsäuerung mit Basica®

Ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Voraussetzung für Vitalität und Wohlbefinden.

Basica® weckt die körpereigene Energie.

Die besondere Kombination basischer Mineralstoffe und wertvoller Spurenelemente\*

■ stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht

■ vitalisiert Körper und Geist



### Deutschlands beliebteste Basenmarke!

\* Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. \* IGM, 2018

Basica®. Das Original – in Ihrer Apotheke.