

Wir alle wissen: Die Zeichen der Zeit machen sich nicht nur im Gesicht, sondern auch an Beinen oder Bauch bemerkbar ... Darüber kann man nun klagen und sich verstecken oder: selbstbewusst damit umgehen! Denn Altern ist weder etwas Schlechtes (danke für all die neuen, weisen Gedanken im Kopf) noch etwas, dem wir ohnmächtig ausgesetzt sind. Better Aging statt Anti-Aging heißt: Wir können den Alterungsprozess optimieren und unsere Haut gezielt unterstützen, etwa mit der richtigen Pflege oder Treatments. Let's go ...

Cellulite

Sie ist eine nervige Laune der Natur, aber auch sehr demokratisch: Denn Orangenhaut an Bauch, Oberschenkeln oder Po haben viele Frauen – ganz gleich, ob kurvig oder schlank. Schuld an den Grübchen sind Fett- oder Wassereinlagerungen, die gegen das Bindegewebe drücken, es verschieben und an der Oberfläche sichtbar werden.

DIE RICHTIGE PFLEGE

Die Hautoberfläche liebt es, geknetet und massiert zu werden. Verbinden Sie etwa das Eincremen mit einer Zupfmassage. So kommt das Blut in Wallung, Kollagenfasern werden gelockert, die Haut wird wieder elastischer und behält länger ihre Spannkraft. In Kombination mit pflegenden Cremes, Ölen oder Lotionen, etwa mit Koffein oder Klatschmohnsamen, zeigen sich bald sichtbare Ergebnisse.

PROFI-BEHANDLUNG

LPG ist eine Tiefenmassage, die das Unterhautgewebe der

„Active Anti-Cellulite Treatment“ von Dr. Duve, mit Koffein, ca. 52 Euro, doctor-duve.com



Cellulite



„Figur Öl Pink Edition“ von Frei Öl, mit Klatschmohnsamen-Extrakt, ca. 12 Euro, freiöl.de

Dehnungsstreifen

„Dehnungsstreifen Intensiv-Creme“ von Merz Spezial, mit Kollagen und Hyaluronsäure, ca. 10 Euro, amazon.de



„Microneedle Face & Body Roller 9 in 1“ von Geske, kurbelt die Heilungsprozesse der Haut an, ca. 60 Euro, geske.com

„Phytolastil Le Gel“ von Lierac, unterstützt die Elastinsynthese mit Frauenmantel, Efeu und Schachtelhalm, ca. 23 Euro, Apotheke



Problemzonen bearbeitet und Faszien-Verklebungen im Bindegewebe löst. Im Behandlungstool befinden sich zwei elektronisch betriebene, gegeneinander rotierende Rollen – kombiniert mit einem computer-gesteuerten Ansaugsystem, das die Haut bis ins Bindegewebe stimuliert. Stoffwechsel und Lymphfluss kommen in Schwung, der Fettabbau wird angeregt, die Bildung von Elastin und Kollagen aktiviert. Resultat: straffere Haut, weniger Dellen. Ab ca. 125 Euro, hautkultur.de

Dehnungsstreifen

Schwangerschaften, hormonelle Veränderungen oder ein schwaches Bindegewebe hinterlassen oft ihre Spuren. Das Bindegewebe wird überdehnt, irreparable Risse in der Unterhaut entstehen. Durchscheinende Blutgefäße sorgen für die typische rosafarbene oder weiße Färbung.

DIE RICHTIGE PFLEGE

Gegen die Entstehung von Dehnungsstreifen hilft es, den Bauch bereits zu Beginn einer Schwangerschaft regelmäßig einzucremen. In Kombi mit Zupfmassagen bleibt die Haut schön elastisch. Cremes mit Karitébutter erhöhen die Dehnbarkeit, Schachtelhalm und Efeu kurbeln die Elastinsynthese an.

PROFI-BEHANDLUNG

Durch bestimmte Methoden lassen sich die Risse zwar gut mildern, sie verschwinden jedoch nie ganz. Beim Micro-Needling etwa werden feine Nadeln in die Haut gestochen. Diese lösen



Während des Treatments wird die Haut mit energetischem Licht „beschossen“, das die Pigmente zerstört. In der Folge baut der Körper die Pigmente langsam ab, sodass die Intensität immer weiter abnimmt. Ab ca. 1200 Euro, fotona.com

Trockene Haut

Spröde im Winter oder durch die Sonne strapaziert im Sommer: Unsere Haut muss das ganze Jahr über ziemlich was aushalten. Grund genug, ihr mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

DIE RICHTIGE PFLEGE

Je trockener die Haut, um so fetthaltiger sollte die Pflege sein. Reichhaltige Lotions, Öle oder Body-Butter mit feuchtigkeitbindenden Wirkstoffen wie Hyaluron, Urea oder Ceramide können die unliebsamen rauen Partien im Nu wieder zart werden lassen. Tipp: Nach einem Dusch-Peeling kann die Haut Pflegestoffe noch besser aufnehmen.

PROFI-BEHANDLUNG

Skinbooster-Treatments werden immer beliebter. Sie spenden intensiv Feuchtigkeit, minimie-

ren Fältchen und schenken auch Dekolleté oder Händen einen Hydro-Boost. Dabei werden niedrig konzentrierte Hyaluronsäuren in die oberen Schichten injiziert, die Wasser binden und die Haut von innen befeuchten. Gleichzeitig wird die Haut stimuliert, mehr Kollagen und Elastin zu produzieren – so wird sie glatter und straffer. Ab ca. 350 Euro, liebdeingesicht.de

„Ultra Reparierender Balsam“ von CeraVe, schützt vor transepidermale Wasser- und Lipidverlust und negativen Umwelteinflüssen, mit Ceramiden, ca. 11 Euro, Apotheke



Trockene Haut



„Delicia Drench Body Butter“ von Sol de Janeiro, unterstützt die Hautschutzbarriere, ca. 46 Euro, douglas.de

HALLO SCHÖNHEIT

„Beautygen Renew Body Oil“ von Dr. Grandel, wirkt antioxidativ und schützt vor UV-Strahlung mit Schneaalgen-Extrakt, ca. 48 Euro, grandel.de



Elastizitätsverlust



„Hautstraffende Bodymilk“ von Neutrogena, sorgt für Geschmeidigkeit, ca. 6 Euro, Drogerie

Mini-Verletzungen aus, die Regenerationsprozesse ankurbeln und neues Kollagen bilden. Ab ca. 890 Euro, drurselfmann.com

Elastizitätsverlust

Mit zunehmendem Alter brechen die elastinen und kollagenen Fasern auf und versteifen – die Körperhaut wirkt weniger straff.

DIE RICHTIGE PFLEGE

Inhaltsstoffe wie Schneaalgen oder Kollagen festigen das Gewebe. Noch effektiver wirken die Formulierungen, wenn dem Pflegeritual eine Wechseldusche vorangeht. Warmes und kaltes Wasser im Wechsel kurbelt die Durchblutung an und optimiert

so die Straffmacher. Am besten von den Waden aus hocharbeiten.

PROFI-BEHANDLUNG

Bei hängender Haut, etwa an den Oberschenkelinnenseiten, kann eine Fadenbehandlung Abhilfe schaffen. Dabei werden selbstauflösende Fäden aus etwa Milchsäure per Kanüle ins Unterhautfettgewebe eingebracht, wodurch sich die Haut strafft und anhebt. Zudem wird die Kollagensynthese angeregt. Die Fäden werden mit der Zeit abgebaut und von Fasern des Bindegewebes ersetzt. Ab ca. 1800 Euro, haut-und-laser-zentrum.de

Pigmentflecken

Die Hautverfärbungen entstehen durch eine Überproduktion des Hautfarbstoffs Melanin und sind meist das Resultat übermäßiger Sonneneinstrahlung, hormoneller Veränderungen, genetischer Veranlagung. Sie können nicht nur im Gesicht, sondern auch an den Händen oder an anderen Stellen des Körpers auftreten.

DIE RICHTIGE PFLEGE

Ein guter UV-Schutz schirmt die Haut ab und lässt Sonnenschäden und damit Pigmentflecken erst gar nicht entstehen. Zur Minderung bestehender Dark Spots sind Produkte mit Vitamin C, Milchsäure oder Niacinamid ideal. Sie helfen, verfärbte Zellen von der Hautoberfläche schneller abzutragen, und dazu, die Melanin-Produktion in tieferen Schichten zu hemmen.

PROFI-BEHANDLUNG

Noch effizienter wirkt eine medizinische Laserbehandlung.



„Cherry Dub“ von Fenty Skin, peelt mit AHAs und Fruchtzyklen, ca. 33 Euro, sephora.de

Pigmentflecken



„SPF30 All-Day Sunscreen“ von Le Rub, schirmt UV-Strahlen ab, ca. 40 Euro, lerub.com



„5% Niacinamide Body Serum“ von Paula's Choice, gleicht den Hautton aus und reduziert Verfärbungen, ca. 38 Euro, paulaschoice.de

