

Jetzt strahlt die Haut: Frühlings-Gesichtspflege

Der Frühling naht mit großen Schritten, und auch unsere Haut erwacht jetzt aus dem Winterschlaf. Durch den Einfluss von eisiger Kälte draußen und trockener Heizungsluft drinnen wurde unser größtes Organ in den vergangenen Monaten stark strapaziert. Das fällt besonders bei den helleren Lichtverhältnissen des Frühlings auf: Unser Gesicht wirkt eher fahl und müde, es mangelt uns noch an frischem Aussehen und sonniger Ausstrahlung.

Die Haut muss sich auch erst langsam wieder an steigende Temperaturen und mehr Sonneneinstrahlung gewöhnen. Man kann jedoch selbst einiges tun, um seine strapazierte Haut nach den kalten Wintermonaten wieder fit zu machen. Wir helfen unserer Haut bei der Umstellung auf die warme Jahreszeit, indem wir ihr die richtige Pflege, ausreichend Feuchtigkeit und ein extra Schönheitsprogramm angedeihen lassen: Wir haben die besten Tipps und Tricks für eine gesunde Gesichtshaut - damit wir gepflegt, frisch und vital in den Frühling starten können!



Die Hochleistungsfabrik Haut

Unsere Haut besitzt rund zwei Milliarden Hautzellen, die unseren Körper vor Krankheitserregern, Sonneneinstrahlung, schädigenden Umwelteinflüssen, Überhitzung und Austrocknung schützen. Das größte Organ des Menschen hat eine Oberfläche bis zu zwei Quadratmetern und wiegt stolze zehn bis zwölf Kilo. Talg- und Schweißdrüsen produzieren beständig ein Wasser-Fett-Gemisch, um unsere äußere Hülle geschmeidig zu halten. Dieser dünne Schutzfilm ist zudem leicht säurehaltig und schützt uns so auch vor Bakterien und Pilzen. Die Haut sollte daher immer besonders sorgsam behandelt werden, denn nur so kann sie uns ausreichend schützen. Zu einem optimalen Zustand der Haut gehören eine gute Durchblutung, volle Feuchtigkeits- und Fettdepots in den Zellen sowie eine gesunde, schützende Hornschicht.

Gesunde Ernährung = Schöne Haut

Eine falsche und ungesunde Ernährung bringt nicht nur überflüssige Pfunde auf die Hüften, sondern lässt auch unsere Haut und die Haare schlechter aussehen. Frauen und auch Männer, die durch eine gesunde Ernährung viel Vitamin C zu sich nehmen und außerdem ausreichend Wasser trinken, leiden weniger unter trockener Haut und haben auch weniger Falten. Sie führen ihrer Haut genügend Flüssigkeit sowie die nötigen Vitamine und Mineralstoffe zu, die für ein strafferes



Bindegewebe und eine schnelle Hautregeneration sorgen.

Frischer Teint durch Peelings

Ob gekauft oder selbst angerührt: Ein Peeling ist die beste Vorbereitung für das Frühlings-Beauty-Programm, es ist eine ideale Grundlage für die nachfolgende Pflege. Ein sanftes und gründliches Peeling im Gesicht entfernt verhornte Hautschüppchen und abgestorbene Hautzellen, öffnet verstopfte Poren, fördert die Durchblutung und macht die Haut für pflegende Wirkstoffe aufnahmefähig. Das Peeling auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und sanft vom Haaransatz an bis hinunter zum Dekolleté mit kreisförmigen Bewegungen in die Haut einmassieren. Einen Moment einwirken lassen, und anschließend das Gesicht mit einem weichen Tuch und lauwarmem Wasser abwaschen. Ein Peeling sollte jedoch nicht täglich angewendet werden, sondern höchstens einmal in der Woche.

Die richtige Pflege für jede Haut

Ob empfindliche, trockene, fettige oder normale Haut: Jeder Hauttyp sollte täglich mit entsprechenden Waschsubstanzen und Cremes gepflegt und gereinigt werden. Ideal zum Waschen für alle Hauttypen sind pH-neutrale Seifen. Trockene Haut wird am besten mit rückfettenden Cremes gepflegt, da diese neben einem hohen Fettanteil auch reizlindernde und beruhigende Substanzen für die gereizte Haut enthalten. Normale und fettige Haut sollten dagegen bevorzugt mit feuchtigkeitsspendenden Produkten auf Wasserbasis behandelt werden. Die Haut sollte außerdem immer vor zuviel UV-Strahlung geschützt werden - im Freien und in Solarien - das beugt nicht nur Hautkrebs, sondern auch unschönen Falten vor.

Tägliche Reinigung ist das A und O

Damit auch kleinste Verunreinigungen der Haut keine Chance haben, sollte man sein Gesicht morgens nicht nur mit Wasser, sondern auch mit einem sanften Reinigungsgel oder -schaum waschen. Das macht die Haut porentief rein und verleiht ihr ein gesundes Strahlen. Denn der über Nacht angesammelte Schweiß und Schmutz wird gründlicher entfernt als nur mit klarem Wasser. Nach der morgendlichen Reinigung braucht die Haut eine Extra-Portion Pflege durch eine reichhaltige Tagescreme. Diese zunächst eine Weile einwirken lassen, bevor anschließend das Make-up für den Tag aufgetragen wird. Für abends gilt: Abschminken! Das Make-up sollte vor dem Zubettgehen immer sorgfältig entfernt werden. So wird die Haut von allen Verunreinigungen des Tages gesäubert und kann über Nacht durchatmen. Zur Entfernung des Make-ups eignen sich milde Waschcremes, spezielle Haut-Reinigungstücher oder eine Reinigungsmilch. Danach wäscht man zum Klären das Gesicht mit Leitungswasser oder einem Gesichtswasser. Zum Schluss trägt man dem Hauttyp entsprechend noch eine spezielle regenerierende Nachtcreme auf, die besonders viele Nährstoffe und Feuchtigkeit für die Haut enthält.

Spezielle Pflege für strahlende Augen

Die dünne Haut der Augenpartie ist besonders empfindlich und braucht daher eine spezielle Pflege. Reichhaltige



Augencremes enthalten extra viel Fett und Feuchtigkeit und schützen vor freien Radikalen, die unseren Alterungsprozess beschleunigen. Es gibt Augencremes und Gels mit straffenden, regenerierenden, reizlindernden und abschwellenden Wirkstoffen. Ideal sind Produkte ohne Farb- und Duftstoffe, um die empfindliche Haut nicht zusätzlichen Irritationen auszusetzen. Man klopft und tupft diese Cremes am besten mit dem Ringfinger morgens und abends sanft rund um die Augen herum und auf die Lider ein.

Entspannung für müde Augen

In den meisten Fällen ist die Ansammlung und Einlagerung von Flüssigkeit für das morgendliche aufgedunsene Aussehen verantwortlich. Gegen geschwollene Lider am Morgen können daher ein paar Hände voll kaltes Wasser helfen. So werden Kreislauf und Lymphfluss angeregt. Eine sanfte Massage unterstützt zusätzlich: Von der Nasenwurzel und den Nasenflügeln aus mit den Fingerspitzen sanft über die Jochbeine bis zu den Ohren streichen, dann hinter der Ohrmuschel entlang nach unten, seitlich am Hals entlang bis hinunter zu den Schlüsselbeinen und zum Brustbein-Ansatz. Diese kleine Lymphdrainage einige Male wiederholen. Bei müden Augen können auch Kamille-Teebeutel, in Milch getränkte Wattepad, Gurken- oder Avocadoscheiben helfen. Diese Auflagen beruhigen gestresste und überlastete Augen und helfen schon nach zehn bis fünfzehn Minuten, wieder einen frischen Ausdruck zu bekommen.

Tolle Frühlingstipps im Ticker

Energie-Kick: Frische Luft, ausreichend Bewegung und dabei so viel Sauerstoff und Sonne wie möglich tanken - hilft nicht nur gegen Frühjahrsmüdigkeit. Schönheitsschlaf: Richtige Erholung bringt dem Körper erst eine Schlafdauer von mindestens 7 bis 8 Stunden. Muntermacher: Kalt-warme Wechselduschen am Morgen regen den Kreislauf und die Durchblutung an. Vitamin-Bombe: Gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen - knackiges Gemüse, frisches Obst, Vollkornprodukte und vor allem viel Wasser. Anti-Stress: Jeden Tag ein wenig Zeit für sich selbst einplanen, um zur Ruhe zu kommen.

Letzte Tricks aus der Schminkkiste

Gutes Aussehen beginnt mit einem ebenmäßigen und strahlenden Teint. Eine getönte Tagescreme verleiht blasser Haut einen frischen Touch, pflegt das Gesicht und spendet gleichzeitig Feuchtigkeit. Augenschatten, Äderchen und Pigmentflecken lassen sich am besten mit einem Concealer (flüssige Abdeck-/Camouflage-Creme) verbergen. Mit Pinsel und Puder kann man tagsüber einen rosigen und frischen Teint zaubern oder am Abend blasse Haut in einen edlen Porzellanteint verwandeln: Der Farbton Beige ist ideal für rötliche und zu Flecken neigende Haut, eine scheinbare Pfirsichhaut kann man durch Aprikot-Töne erzielen, und ein leicht gelblicher Hutton wird durch Rosé-Farben aufgefrischt. Den Puder immer mit kreisenden Bewegungen von oben nach unten auf das Gesicht auftragen. Ein leichtes rosafarbenes oder bräunliches Rouge mit leichtem Schimmereffekt auf den Wangen bringt blasse Haut zum Strahlen. Ein helles schimmerndes Gloss macht glänzende und volle Lippen und pflegt gleichzeitig.



Extra: Buch-Tipps

Casha Schilling "Casha's Beauty-Welt: Zauberhaft schön im Handumdrehen", Egmont vgs 2008, Broschiert 14,95 Euro

Anita Naik "Lazy Girls - Perfect Beauty: Der bequeme Weg zur Schönheit", MVG 2007, Broschiert 8,90 Euro

Heike Höfler "Fitnesstraining fürs Gesicht. So bleibt Ihre Haut schön und jung", Trias 2009, Broschiert 14,95 Euro

Volker Steinkraus "Geheimnisse schöner Haut: Was Antiaging und Kosmetik leisten", Fischer 2007, Broschiert 8,95 Euro

Michaela Axt-Gadermann "Skin Food: Schlemm dich schön", Herbig 2006, Gebunden 19,90 Euro

