

GLYKATION

KAMPF DEM ZUCKER

Zucker macht nicht nur dick, sondern begünstigt auch die Hautalterung! Steigt nämlich der Blutzuckerspiegel, so heften sich Zuckermoleküle an kollagene Fasern und verkleben diese. Die Haut wird unelastisch, es entstehen Falten. Die Rede ist von der Glykation, der Verzuckerung von Gewebefasern. Mit einer zuckerarmen sowie Vitamin-C-reichen Ernährung wird die Kollagenproduktion angekurbelt und die Glykation herabgesetzt. Von außen helfen Cremes mit Carnosin, den Zucker zu binden.



„Anti-OX Anti-Glycation DNA Advanced Formula 2.5 Serum“ von Biodroga MD, mit Vitamin C, ca. 89 Euro, biodrogamd.com

Verjüngt: „YouthNow Zellerneuerndes Anti-Aging Augen- und Wimpernsesum“ ca. 28 Euro, marbert.de

„Time Control Night Cream“ von Dr. med. Christine Schrammek, mit Carnosin, ca. 83 Euro, schrammek.de

Hauterneuernd: „ProBeActive Probiotic Activating Night Creme“ von Monteil, ca. 59 Euro, monteil.com



PROBIOTIKA

DIE MILCH MACHT'S

Probiotischer Joghurt schmeckt nicht nur lecker, sondern hat sich auch im Dienst einer gut funktionierenden Verdauung bewährt. Der neueste Clou: Milchsäurebakterien sollen jetzt für einen jugendlichen Teint sorgen! Wie das funktioniert? Gerät die Haut aus dem Gleichgewicht, reagiert sie mit Rötungen und Irritationen, die wiederum Fältchen begünstigen. Dank ihrer entzündungshemmenden Wirkung bringen Mikroorganismen in Cremes die natürliche Hautflora wieder in Balance und bügeln gleichzeitig feine Linien weg.

„Defence Moisturiser“-Feuchtigkeitsfluid von Esse, mit probiotischen Inhaltsstoffen, ca. 114 Euro, najoba.de



Stärkt die Hautbarriere: „Slow Age“-Tagespflege von Vichy, ca. 28 Euro, in Apotheken

Aufpolsternd: „Lipid Stimulator“-Serum von Aestheto, ca. 35 Euro, in Apotheken



ROSEHIP OIL

DAS LÄUFT JA WIE GESCHMIERT

Kalt gepresstes Pflanzenöl ähnelt in der Zusammensetzung den Hautfetten und liefert wertvolle Nährstoffe für den Teint. Vor allem Hagebuttenöl ist reich an Vitamin E und essenziellen Fettsäuren, die die Regeneration der Haut unterstützen. Gleichzeitig erhöht es die hauteigene Elastinproduktion und macht sie straffer. Verantwortlich für den jungen Teint ist natürliches Retinoin, ein Vitamin-A-Derivat, das die Hautalterung verzögert.



WOW GLOW
Miranda Kerr (33) schwört auf antioxidatives Rosehip Oil



Verbessert die Hautelastizität: „Rose Oil Blend“-Gesichtsöl von Pixi, ca. 34 Euro, bei Douglas

LIPIDE

FETTRESERVEN AUFFÜLLEN

Mit zunehmendem Alter nimmt die hauteigene Hyaluronkonzentration ab. Die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern, nimmt ab, die Haut wird dünner und trockener. Fältchen verstärken sich. Durch die hormonelle Umstellung des Körpers in den Wechseljahren (sinkende Östrogenproduktion) nimmt gleichzeitig auch die Produktion der Talgdrüsen ab. Die Folge: Ein gestörter Hydrolipidfilm. Neben Feuchtigkeit ist reife Haut auf die Zufuhr von Fetten in Form von Lipiden angewiesen, um lange schön prall zu bleiben.

Erhöht den Feuchtigkeitsgehalt: „Ro+Y Rosehip-Ylang Ylang“-Serum von Odacité, ca. 49 Euro, allforeves.com



Füllt Lipidreserven auf: „Triple Lipid Restore 2:4:2“-Pflege von SkinCeuticals, ca. 121 Euro, in Apotheken

