

Älter? Werden wir

Glatte Haut, volles Haar, jugendliche Ausstrahlung: Die 25 besten Beauty-Tipps für Frauen 40+

Gelassen in die Jahre kommen und dabei toll und entspannt aussehen? Ja, das geht! Nie gab es so viele raffinierte Pflegehelfer, die uns jünger zaubern. Noch ein paar clevere Tricks dazu – und die Ergebnisse verblüffen



Fotos: Fotolia.com, Getty Images, Hersteller (12), iStockphoto, Picture Press/R, Hartmann

→ Die Haut stets gut hydratisieren

So wirken Sie gezielt Linien und ersten Fältchen entgegen: Spezielle Cremes mit Rückfeuchtern wie Hyaluronsäure, Urea oder Glycerin laden die Wasserspeicher wieder auf und können auch zu vorübergehend glättenden Sofort-Effekten führen. Lipide wie beispielsweise pflanzliche Fette runden eine sinnvolle Beauty-Routine ab

Für die HAUT: Was sie braucht

Wenn Sie in den Spiegel sehen, begrüßen Sie ein paar Lachfältchen? Wunderbar, dann haben Sie schon viel Lebenserfahrung gesammelt. Dennoch kommt Ihnen Ihr Teint manchmal fahl vor, eine schlaflose Nacht stecken Sie nicht mehr so einfach weg wie mit 25? Das liegt daran, dass reifere Haut oft trockener und weniger elastisch ist als junge, die Augenpartie erscheint oft müde. Nach der Menopause wird die Haut dazu dünner und empfindlicher, neben Fältchen kommen oft Pigmentverschiebungen und ein Volumenverlust hinzu. Dann ist es an der Zeit, die Haut altersgemäß zu versorgen.

Richtig reinigen

Grundlage für einen tollen Teint

■ **Kennen Sie Ihren Hauttyp!** Wählen Sie Produkte danach aus. Während für eine ölige Haut Formeln auf Gel oder Schaumbasis besser geeignet sind, braucht eine trockene eher Öl-Basen. Sensibelchen wählen Texturen ohne Alkohol, Parfum- und Duftstoffe. Wichtig sind Peelings: am besten keine altmodischen „Rubbelcremes“, sondern enzymatische Produkte und solche mit Fruchtsäure – die sind schonender. Beim Exfolieren werden abgestorbene Hautschüppchen entfernt, eine frische und prallere Hautschicht wird so freigelegt. Das beugt der Bildung von Pickeln wirksam vor, da sich kein Schmutz in den Poren absetzen kann.

Die ideale Pflege

Falten vorbeugen und reparieren

■ **Gewusst wie.** Sie wollen Ihr bestes Ich zeigen und Ihre Wirkung nach außen optimieren. Setzen Sie früh auf Cremes, Seren & Co. – so können Sie schon viel tun. Verwenden Sie stets eine auf Ihren Hauttyp abgestimmte Tages- und Nachtpflege. Als wirksame Anti-Aging-Inhaltsstoffe haben sich erwiesen: Hyaluronsäure (bindet Feuchtigkeit, polstert auf), Retinol/Vitamin A (blockiert Enzyme, die Kollagen abbauen), Vitamin C (antioxidativer Radikalfänger, mildert Pigmentflecken), Niacinamid/Vitamin B3 (hilft Ceramide zu bilden, schützt vor Feuchtigkeitsverlust), Peptide/Polypeptide (regen die Kollagenneubildung an) und Q10 (währt freie Radikale ab, versorgt die Zellen mit Energie). Wer eine extra Portion Pflege braucht, greift noch zu Seren oder Ampullen, das sind geballte Wirkstoff-Pakete. Außerdem sollte ab spätestens 30 Jahren eine Augencreme nicht fehlen.

Auf UV-Schutz setzen

LSF hat höchste Priorität

■ **Ihr größter Gegner?** Ist in puncto Hautschäden immer noch die geliebte Sonne, leider. Deshalb gilt hier: nie ohne Lichtschutzfaktor vor die Tür gehen – auch an trüben Tagen. Am einfachsten geht das mit einem in die Tagespflege integrierten Schutzfaktor von mindestens LSF 20.



Pflanzlicher Ursprung:

Stammzellen von Edelweiß sind ein wertvoller Helfer in Kosmetikprodukten gegen Falten

später!



→ Für streichelzarte & schöne Hände

Weil Sie nie eine zweite Chance für einen ersten Eindruck bekommen: An den Händen kann man das Alter am ehesten erkennen. Auf Lichtschutz und Anti-Aging-Wirkstoffe achten



- 1 Mit UV-Schutz**, „Age Control Handcreme“, sehr reichhaltig. Ca. 10 Euro. Phyriss, www.grandel.de
- 2 24h-Formel**, „5% Urea Handcreme“ mindert Spannungen. Ca. 2 Euro. Handsan, Drogerie
- 3 Natürlich**, „Regeneration Handbalsam“ mit Olivenöl. Ca. 19 Euro. Dr. Hauschka, Apotheke

→ Für ein straffes, junges Dekolleté

Diese Region wird gerne vergessen – dabei benötigt sie eine extra Portion Aufmerksamkeit: Hyaluron bekämpft Knitterfältchen, LSF 50 schützt vor Sonnenschäden.



- 1 Klärt**, „Ultimate Fusion Deep Effect Wash & Mask“ glättet das Hautbild. 29,99 Euro. Beate Johnen, www.hse24.de
- 2 Parfümfrei**, „Solvinea Med 50+“, Gelcreme für sensible Haut. Ca. 26 Euro. Dermasence, Apotheke
- 3 Strafft**, „Timeless Décolleté“-Creme, auch für den Hals ideal. Ca. 35 Euro. Dr. Grandel, www.grandel.de

→ Für schöne & glatte Gesichtshaut

Gegen alle Zeichen der Alterung gibt es heute hochwirksame, sanfte Gegenmittel. So haben große Poren, Trockenheit, erste Fältchen & Co. keine Chance.



- 1 Porenverfeinernd**, „Shrink your Pores Refining Serum“, Anti-Glanz. Ca. 84 Euro. Dr. Felix Bertram, über www.skincare-shop.de
- 2 Polstert auf**, „Antioxidant Lip Repair“, regenerierend. Ca. 38 Euro. Skinceuticals, Apotheke
- 3 Anti-Stress**, „Cellular Recovery Skin Bliss Capsules Day & Night Anti-Oxidant Facial Oils“, 60 Stück. Ca. 76 Euro. Elemis, über www.qvc.de
- 4 Geballte Kraft**, „Anti-Aging Ampulle“, mit Fucus-Alge. 2 Stück ca. 18 Euro. Annemarie Börlind, Reformhaus
- 5 Gegen Pigmentflecken**, „Lumilogie“, zwei Seren in einem, (Tag/Nacht-)Treatment. Ca. 60 Euro. Lierac, Apotheke
- 6 Schützt vor freien Radikalen**, „Anti-Pollution“-Ampulle hilft gegen Umwelteinflüsse. Ca. 28 Euro. Dr. Schrammek, Kosmetik-Institut