

## F wie Flecken

Hervorgerufen durch übermäßige UV-Strahlung oder hormonelle Veränderungen, sorgen Pigmentflecken für ein unebenmäßiges Hautbild. Hier helfen einerseits natürlich Sonnenschutz, andererseits Cremes, die dank Inhaltsstoffen wie Soja oder Vitamin C die Farbintensität der Hautveränderungen mildern oder die Melanin-Produktion schwächen.



„Soja Vital Anti-Age“-Spezialpflege gegen Pigmentverschiebungen.  
Ca. 13 Euro. Nivea, Drogerie oder über [www.dm.de](http://www.dm.de)

## G wie Glycerin

Diese Zutat ist in vielen Gesichtscremes und Körperlotionen zu finden – aus gutem Grund: Sie ist in der Lage, Feuchtigkeit in der Haut zu binden. Mit dem Effekt, dass sie sich glatt anfühlt und gut hydratisiert wird.

„Miracle Wake up Cream“ mit sofortigem Entknitter- und Anti-Müde-Hauteffekt.  
Ca. 10 Euro. Garnier, Drogerie



## H wie Hyaluronsäure

In Anti-Age-Produkten ist dieser Wirkstoff einer der wichtigsten, weil er Wasser optimal speichern kann, glättet und wichtig für den Nährstoff- und Flüssigkeitsaustausch zwischen den Zellen ist. Beim Arzt als Gel unter die Haut gespritzt, kann Hyaluron über Monate Fältchen mindern.



„Anti-Ageing“-Aufbau-Creme mit Hyaluron.  
Ca. 7 Euro. Sebamed, Apotheke und Drogerie

## M wie Micro-Needling

Eine Methode, die ursprünglich aus der dermatologischen Praxis kommt. Dabei wird die Haut einige Minuten mit einem speziellen Gerät massiert, dessen Kopf aus bis zu 1.200 Nadeln besteht. Diese dringen bis zu 2,5 mm ein, regen dort Erneuerungsmechanismen an. Etwas Ähnliches gibt es jetzt auch für zu Hause. Schonend und schmerzfrei.

„Beautyroller“ zaubert einen frischen Teint.  
Ca. 50 Euro. Wahlberg, über [www.amazon.de](http://www.amazon.de)



## N wie Nachtpflege

Wer gut schläft, fühlt sich morgens frisch und ausgeruht – das tut auch der Haut gut. Um diesen regenerierenden Effekt noch zu verstärken, sind Produkte mit natürlichen Fetten und Coenzymen nachts besonders sinnvoll.



„Oliven Nachtcreme“ reduziert vorzeitige Faltenbildung.  
Ca. 16 Euro. Rugard, Apotheke oder über [www.docmorris.de](http://www.docmorris.de)

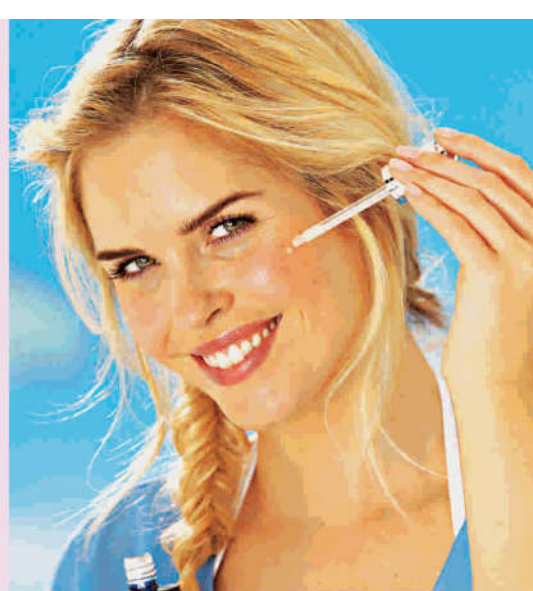


## R wie Retinol

Dieser wichtige Inhaltsstoff der Anti-Aging-Kosmetik ist ein echtes Multitalent. Auch als Vitamin A bekannt, bringt es die Zellteilung auf Trab: Die Haut erneuert sich schneller, wirkt jünger. Es festigt, indem es die Bindegewebszellen anregt, hilft gegen kleine Unreinheiten, hellt Unebenheiten des Teints auf und wirkt so farbausgleichend. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen Begriffen nicht verwirren: Mal spricht man von Retinoiden, mal von Retinol, mal von Retinsäuren oder eben einfach von Vitamin A.

## S wie Spätakne

Pickelchen sind zunehmend nicht nur ein Teenager-Problem. Immer mehr Frauen um die 30 und älter klagen über Hautunreinheiten, dabei wollen sie eigentlich erste Fältchen bekämpfen. Die Gründe dafür können zum Beispiel Stress, Hormonschwankungen oder eine zu reichhaltige Pflege sein. Auch Bakterien sind häufig schuld, die sich etwa auf Mobiltelefonen ansiedeln. Zum Glück gibt es Produkte, die Fältchen und Unreinheiten gleichzeitig bekämpfen, etwa von Dr. Schrammek ([www.shop.schrammek.de](http://www.shop.schrammek.de)) oder von Vichy (Apotheke).



## T wie Treatments

Was in Hollywood normal ist, wird auch bei uns immer beliebter. So bezeichnet man spezielle Behandlungen beim Dermatologen. Verfahren wie „Plasma Facial“ oder „Ultherapy“ haben alle dasselbe Ziel: die Haut zu glätten und zu verjüngen. Wer sich weiter über diese und andere Treatments informieren möchte: [www.bellari.de](http://www.bellari.de) oder [www.doctor-duve.com](http://www.doctor-duve.com).

## V wie Vitamin C

Nicht nur in Obst, sondern auch in Tiegeln und Tuben steckt Ascorbinsäure. Sie ist in der Lage, Altersflecken aufzuhellen sowie die Kollagensynthese anzuregen. Das macht die Gesichtshaut schön straff und wirkt gleichzeitig antioxidativ, schützt also vor negativen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlen und Luftverschmutzung.



„Daily Defense Cream“, antioxidativer Schutz, ausgleichend.  
Ca. 20 Euro. Sans Soucis, Parfümerie



## Z wie Zusatzpflege

Seren gelten als effiziente Faltenstopper, weil sich in ihnen hochkonzentrierte Wirkstoffe verbergen, die auch in tiefere Hautschichten eindringen können.

„Youth Now!“, Anti-Aging mit zellerneuerndem Augen- und Wimperns serum.  
Ca. 28 Euro. Marbert, Parfümerie

