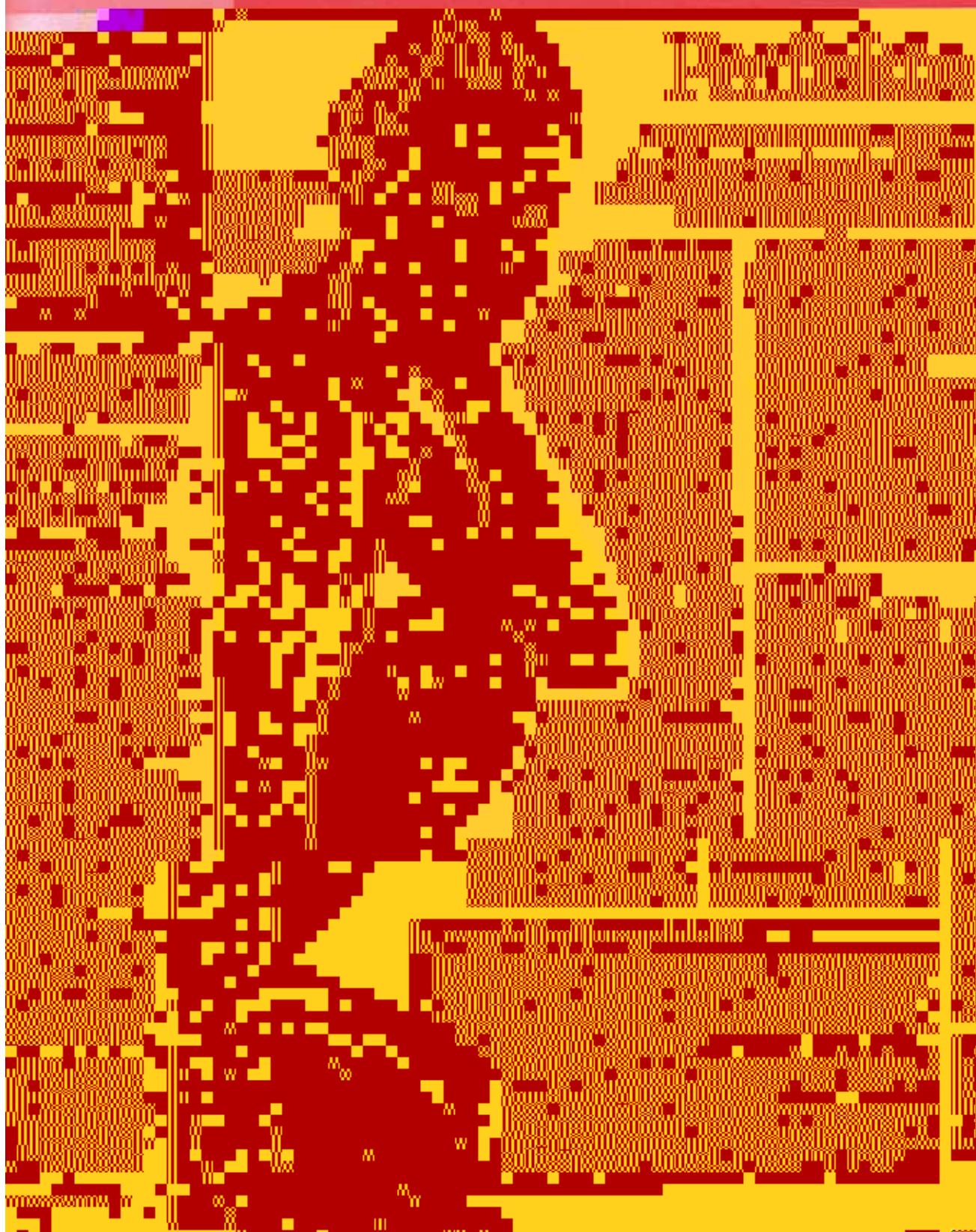


Thema: Perfekte Pflege für jeden Typ
Datum: # 26/2004
Zeitung: Fernsehwoche
Auflage: 934.868



EXTRA HAUT



Pflege für jeden Typ



pflege Anti-Nachfettung, ca. 6 €). Aber Achtung: Zu stark entfettende Reinigungsmittel kurbeln die Fettproduktion erst recht an!

Pflege zum Selbermachen

Maske für fettige Haut: 1 Eiweiß steif schlagen und 1/2 TL Zitronensaft oder Apfelessig untermischen. Sofort auf das gereinigte Gesicht auftragen. Nach zehn Minuten mit warmem Wasser abwaschen.

NORMALE HAUT

→ ist rosig und frei von Unreinheiten. Fett und Feuchtigkeit sind in der Balance. Normale Haut freut sich über eine Reinigung mit mildem Waschgel (z.B. Neutrogena Norwegische Formel Waschgel, ca. 4 €) und über ein alkoholfreies Gesichtswasser (z.B. Dermo Expertise Pure Zone, ca. 6,80 €). Die Tagescreme mit UV-Schutz und den Vitaminen A und C sollte viel Feuchtigkeit enthalten (z.B. Sebamed Tagescreme für normale Haut, ca. 10 €).

Pflege zum Selbermachen

Durchblutungsfördernde Maske: 2 TL getrocknete oder 2 EL frische Rosenblüten mit 50 ml kochendem Wasser übergießen. Unter den warmen Aufguss 1 EL Honig und 1 EL Haferflocken mischen. 15–20 Minuten auf der Haut lassen, mit warmem Wasser abnehmen.

MISCHHAUT

→ Sie ist besonders schwer in den Griff zu bekommen. Wer Mischhaut hat, muss zu verschiedenen Pflegeprodukten greifen. Für die öligen Partien auf der Stirn und um Nase und Mund ein ölfreies Reinigungsmittel für fettige Haut benutzen (z.B. Nivea Visage Intensiv reinigendes Waschgel, ca. 5 €). Die trockenen Bereiche an den Wangen mit einer reichhaltigen Creme pflegen (z.B. AOK Mandelpflege Aufbaucreme, ca. 7 Euro).

Pflege zum Selbermachen

Nährende Maske: 1 Möhre sehr fein reiben, mit 1 EL Mandelöl verrühren. Den Mix zwei Stunden in den Kühlschranks stellen. Rund um die Augen und auf die Wangen auftragen. Im Liegen bei geschlossenen Augen 10 Minuten einwirken lassen und danach warm abwaschen.

TROCKENE HAUT

→ Unterschieden wird zwischen fett- und feuchtigkeitsarmer Haut. Bei fettarmer Haut arbeiten die Talgdrüsen auf Sparflamme, schnell bilden sich kleine Trockenheitsfältchen. Das verhindert Gesichtsschere mit Hyaluronsäure oder Aloe Vera (z.B. Sebamed Tagescreme, ca. 10 €). Feuchtigkeits-

UNSERE HÄNDE werden stark beansprucht. Regelmäßige, reichhaltige Pflege schützt sie
TÄGLICH sollte die Haut sanft gereinigt werden – allerdings nicht mit Seife!

arme Haut spannt schnell, ist zart und feinporig. Sie enthält oft weniger als 10 Prozent Wasser (normal sind 20 bis 30 Prozent) und hat ständig „Durst“. Ein bis zwei Feuchtigkeitsmasken pro Woche sollten Sie ihr gönnen (z.B. Rilanja Feuchtigkeitsmaske, ca. 0,79 €).

Pflege zum Selbermachen

Reichhaltige Maske: 1/2 Avocado entkernen. Fruchtfleisch mit 1 Ei und 1 TL Mayonnaise pürieren. 1 TL Honig, 1 TL Backpulver und 2 Tr. Orangenöl untermischen. Maske sofort auftragen, 10 Minuten wirken lassen. Reste für Hals, Dekolleté und Hände verwenden.

EMPFINDLICHE HAUT

→ Auf Wind, Hitze, Kälte Alkohol oder falsche Pflegeprodukte reagiert sie mit Rötungen, Ausschlägen, Unreinheiten. Ihre natürliche Schutzschicht ist sensibel. Deshalb muss empfindliche Haut geschont werden. Zur Pflege Cremes ohne Emulgatoren, Farb- und Duftstoffe aus der Apotheke verwenden (z.B. Physiogel, ca. 20 €). Für die Reinigung ein ganz mildes Fluid wählen (z.B. Vichy Reinigungs-emulsion, ca. 10 €). Peelings, austrocknende Masken und



RINGELBLUMEN beruhigen empfindliche Haut ganz sanft

häufige Saunabesuche sind tabu. Und: Testen Sie neue Produkte stets in der Ellenbeuge. Zeigen sich nach 24 Stunden keine Irritationen, können Sie das Produkt beruhigt auch im Gesicht anwenden.

Pflege zum Selbermachen

Beruhigende Gesichtslotion:

3 EL getrocknete Ringelblumenblätter mit 500 ml kochendem Mineralwasser übergießen. 20 Minuten ziehen lassen. 1 EL Apfelsaft hinzufügen. Lotion in eine Glasflasche füllen und nach dem Reinigen mit einem Wattebausch aufs Gesicht tupfen.

Aufs Timing kommt es an!

BIO-RHYTHMUS

Alles hat seine Zeit. Auch der Griff zur Creme-Tube oder Feuchtigkeits-Maske

→ **AB 8 UHR** Nach der Reinigung die Haut bereit für schützende Pflege mit Vitamin C und E. Damit Tagespflege optimal einziehen kann sollten 20 Minuten vergehen, ehe Make-up aufgetragen wird.

→ **10 – 12 UHR** Das Gehirn ist in Bestform und besonders aufnahmefähig für Düfte. Gute Zeit für Aromatherapie-Produkte und für kühlende Gele.

→ **AB 14 UHR** Erstes Leistungstief. Körpertemperatur sinkt. 10 bis 30 Minuten Relaxen ist jetzt ideal – in Kombination mit beruhigenden Cremes. Positiver Nebeneffekt: Beim Dösen werden vermehrt Wachstumshormone ins Blut ausgeschüttet.

→ **AB 15 UHR** Das Schmerzempfinden des Körpers ist so niedrig wie den ganzen Tag nicht mehr. Jetzt Augenbrauen zupfen oder Beine enthaaren.

→ **AB 16 UHR** Das zweite Leistungstief kommt. Die Haut atmet schneller, hat nun am meisten von tiefen wirksamen Peelings z.B. mit Meermineralien und entschlackenden Cremes mit Koffein.

→ **17 – 18 UHR** Die Durchblutung läuft auf Hochtouren. Anregende Cremes und Massagen sind jetzt doppelt effektiv.

→ **18 – 20 UHR** Die Körpertemperatur sinkt erneut, der Stoffwechsel schaltet einen Gang runter. Die Haut wird durchlässiger: Zeit für wöchentliche Masken und Pflegepackungen.

→ **AB 23 UHR** Zwischen elf und drei Uhr nachts erledigt der Körper Reparaturarbeiten. Während der Tiefschlafphasen werden die meisten Wachstumshormone ausgeschüttet, neue Körperzellen entstehen. Auch Haut arbeitet auf Hochtouren; Nachcremes unterstützen diesen Prozess.

