



Björn Donner

Beauty-Coach, Hairstylist, Visagist,
Kosmetiker, Farb- und Stilberater

info@bjoern-donner.de

Beauty EXPERTEN-TIPP

Die richtige Hautpflege in jedem Alter

Ich werde oft gefragt, welche Hautpflege in welchem Alter am besten ist. Dabei geht es gar nicht darum, was ich nehme, sondern vielmehr darum, dass ich überhaupt meine Haut pflege. Im Laufe des Lebens verändert sich unsere Haut – genauso wie der gesamte Körper.

Von 20-30 Jahren ist die Zellerneuerung am höchsten. Die Haut befindet sich nach der hormonellen Teenagerzeit in Höchstform. Hier reicht zur Pflege eine leichte Feuchtigkeitscreme und hier und da mal eine pflegende Feuchtigkeitsmaske.

Von 30-40 Jahren lassen Zellerneuerung und Fettproduktion nach. Falten und Fältchen werden sichtbarer. Verwenden Sie mindestens einmal die Woche ein Peeling und eine intensive Feuchtigkeitsmaske zur Unterstützung.

Augenpflege für die empfindliche Partie um die Augen ist ebenso wichtig, gerade wenn sie lang am PC sitzen oder die Augen im Beruf viel nutzen.

Von 40-50 Jahren verliert der Schutzfilm der Hautoberfläche zusehends die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden. Das führt zu höherem Wasserverlust und trockener Haut. Tragen Sie morgens eine intensive Feuchtigkeitspflege und abends eine reichhaltige Pflegecreme mit Ölen (z. B. Süßmandelöl oder Arganöl) auf. Die Haut regeneriert sich in der Nacht am stärksten und ist dankbar für jede Unterstützung von außen. Achten Sie besonders auf die empfindliche Wangenpartie, die sich jetzt oft mit

stärkeren Äderchen und Rötungen zeigt. Beruhigende Inhaltsstoffe wie z. B. Nachtkerzenöl sorgen für Entspannung.

Ab 50 Jahren geht die Zellerneuerung um fast 50% zurück und ab jetzt heißt es: Pflege, Pflege, Pflege! Nach der Menopause nimmt die Produktion von Östrogen – dem Jugendhormon der Haut – ab. Die Haut wird viel trockener und die Kollagenproduktion geschwächt. Die Haut braucht Hilfe von außen: Pflegecremes und Masken mit viel Vitamin A und E sowie Hyaluronsäure sorgen für den Ausgleich. Intensive Seren mit leichten Fruchtsäuren kurbeln die Kollagenproduktion an. Pflegen Sie Ihre Augenpartie und die Lippen besonders intensiv, da gerade hier die kleinen Fältchen oft unterversorgt sind und sich durch Augen- und Lippencremes sehr gut mildern lassen. Achten Sie darauf, täglich sehr viel Wasser zu trinken, um die Haut auch von innen mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen.

Unterstützend und für mich unerlässlich ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Da unsere Haut sich am stärksten im Schlaf regeneriert, sollten Sie stets darauf achten, nachts mindestens 6-7 Stunden zu schlafen. Hierbei ist die Regelmäßigkeit von großer Bedeutung, da die Haut sich an Ihren Zyklus gewöhnt. Spaziergänge an der frischen Luft geben den Zellen einen Frischekick und unterstützen die Haut-Aktivität.

Zu guter Letzt – meine Oma hat immer gesagt: „Wer viel lacht, bleibt länger jung!“, und auch hier steckt viel Wahres drin. Wer viel lacht, schüttet Endorphine aus und diese sorgen für ein Ankurbeln der Zellerneuerung. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein erfolgreiches 2016 mit vielen, schönen Lächeltagen!

Herzlichst, Ihr

