

am reinsten, vor der Periode treten vermehrt Hautunreinheiten auf.

Jahresrhythmus

Im Jahresrhythmus wird die Haut von Klimareizen gestresst: Im Winter ist die Haut trockener, spröder, „pflegebedürftiger“ (ab +8°C Talgproduktion reduziert!), im Sommer glatter, praller, „pflegeleichter“.

Lebenszeitrhythmus

Den Lebenszeitrhythmus bemerken Sie sprunghaft: Wenn Sie krank oder abgespannt sind, fühlen Sie sich viele Schritte nach vorn geworfen („älter“), im Urlaub holen Sie wieder ein paar Schritte auf.

Am stärksten spüren Sie Lebensalter in den Hormonstürmen von Pubertät und Schwangerschaft und den Neuregulationen der weiblichen und männlichen „Wechseljahre“.

Prinzipiell ist unsere Hautzelle aber für 120 Jahre angelegt und lässt sich wirkungsvoll (von innen und von außen s.u.) pflegen.

Basis Pflege komplett: Die Augencreme

Vielleicht lächeln Sie auch über Augen Cremes in dem Sinne: warum soll – was gut ist fürs Gesicht – nicht auch für die Augenlider gut sein?

Diesen Irrtum werden Sie irgendwann wahrscheinlich bereuen: wenn auf den (meist Unter-) Lidern die vergrößerten Talgdrüsen als gelbliche Knötchen oder Grieskörner erscheinen, die auch der Hautarzt nur mühevoll mit dem schonenden 1mm Laserpunkt entfernen kann! Ursache? Die Haut im Augenbereich ist besonders empfindlich.

Kleine Anatomie der Lidregion:

Die Haut der Lider ist 4 mal dünner als die Gesichtshaut, hat kein Unterhautfettgewebe und wenig Talg- und Schweißdrüsen, die die Haut geschmeidig halten. Diese Region hat nur wenig Stütz Muskulatur, sie spannt zum Teil „ohne Boden“ (Knochen-) Kontakt zwischen Jochbein, Braue und Augapfel. Ein Zerren und Rubbeln führt schnell zu einem Dehnungs- und Elastizitätsverlust. Gefährlich besonders für Menschen mit chronisch gereizter Augenbindehaut oder Allergiker, z.B. Pollen- oder Hausstauballergiker.

Die Haut der Lider ist wesentlich feiner und mobiler, bewegt sich weiter, auch wenn der übrige Körper bewegungslos schläft.



Wie viele Lidschläge vollbringen Sie am Tag?

Schätzen Sie:

- a) 500
- b) 1000
- c) 2000
- d) 5000
- e) 10000
- f) 20000?

Kaum jemand schätzt zutreffend: 20.000 mal am Tag schließen Sie die Lider! Für eine so mobile Hautregion brauchen Sie eine sehr leichte, wie transparente Pflege Creme, die natürlich nicht in Richtung Auge und Bindehaut „kriecht“. So eine feine Haut schädigen Sie, wenn Sie Ihre Pflege Creme bloß ausstreichen wie über das übrige Gesicht (gar „ein“massieren).

Deshalb:

Augen Creme wird „**eingeklopft**“ und nicht „eingecremt“: Dadurch wird Lymphflüssigkeit zurück in den Lymphkreislauf befördert und leichte Schwellungen werden abgebaut.

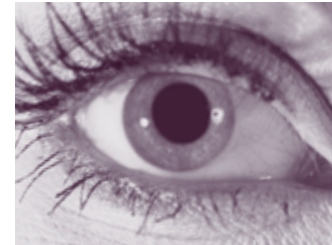
Tipps für die Pflege der Augenregion:

Ihr **hydrophiles Reinigungsöl** ist gleichzeitig Augen-Make up-Entferner!

Wenn Sie Ihre Augen besonders nachhaltig und schön pflegen wollen, benutzen Sie Augen Creme am Tage und einen (entsprechend einer Nacht Creme abschließenden) pflegenden Augen Balsam zur Nacht, damit sich auch Ihre gestressten Lider über Nacht regenerieren können und Ihre eigene Hautfeuchtigkeit

nicht abdunstet. Damit unterstützen Sie auch Ihre Haut mit Ihrer ganz eigenen biologischen Uhr (s.o.).

Vergessen Sie nicht: eine Tür, die am Tag über 20.000 mal geöffnet und geschlossen wird, beginnt irgendwann zu quietschen, wenn sie nicht laufend geölt wird...



TIPP

Sport auch gegen müde Augen:

Ermüdete Augen erfrischt eine **Augengymnastik**, die Sie bitte nur in der angegebenen Reihenfolge durchführen wollen:

Augen schließen und Pupillen 2x nach links - über oben - und nach rechts - über unten - rollen. Augen öffnen und die Nasenspitze ca. 5 Sek. fixieren. Dann den Blick etwa 10 Sek. in die Ferne schweifen lassen.

Sie können diese Gymnastik tagsüber zwischendurch oder nach der Augenpflege durchführen.

Jede Übung 5x wiederholt belebt und bringt müde Augen wieder in Schwung. Besonders nach Bildschirmarbeit, längerem Lesen oder Fernsehen.