

Ist Ihre Pflege citytauglich?

Umweltbelastungen wie Feinstaub, Ozon & Co. machen der Haut in der Stadt zu schaffen: **Fältchen werden vertieft, Pigmentflecken verstärkt.** Zeit, etwas dagegen zu tun!

Es liegt was in der Luft... und zwar nicht nur ein Hauch von Frühling! Leider machen unserer Haut tagtäglich die vielen Schmutz- und Schadstoffe schwer zu schaffen. Rußpartikel in Autoabgasen, erhöhte Smog- und Ozonwerte schädigen nicht nur die Hautbarriere, sondern lassen uns auch ganz schön alt aussehen. Gut, dass wir unser sensibelstes Organ (be-)schützen können:

ANTIOXIDANTIEN

Die Kombi aus Sonnenstrahlen und Stickstoffoxiden in Autoabgasen führt mit steigenden Temperaturen zur Bildung von schädlichen Luftstoffen. Selbst geringe Mengen genügen, schon reagiert der Körper mit

Stress und bildet sogenannte freie Radikale. Und die Haut? Gerät aus dem Gleichgewicht und wird geschädigt. Für Abhilfe und Linderung sorgen Pflegeprodukte, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und wie ein Schutzfilter wirken. Sie minimieren Verschmutzungsbelastungen und beruhigen die Haut. Darüber hinaus befreit ein sanftes Peeling die Haut von alten, trockenen Hautschüppchen.

ANTI-POLLUTION

Die unsichtbaren Partikeln werden vor allem durch Heizungsluft oder Autoabgase in die Luft geblasen. Dort können sie dann zu einer Vertiefung der Nasolabialfalte oder vermehrten Pigmentflecken auf Wangen und Stirn führen.

Die entsprechende Pflege kann dem entgegenwirken: Cremes mit rückfettenden Inhaltsstoffen stärken die körpereigene Abwehr, Waschcreme oder -gel entfernt morgens und abends Feinstaubrückstände.

PH-WERT

Durch die stetig zunehmende Luftverschmutzung wird der Blütenstaub immer aggressiver, was sich vor allem durch die Zunahme von Allergien bemerkbar macht. In die Haut gelangen die Schadstoffe über unsere feinen Haarfollikel. Wer trockene oder sensi-

ble Haut hat, leidet besonders in der Pollenflugzeit unter verstärktem Juckreiz und Rötungen. Gut sind Produkte, die den pH-Wert stabilisieren und den Säureschutzmantel der Haut stärken.

Neue Cremes sind auf die Bedürfnisse in der Stadt abgestimmt

UV-STRAHLEN

Dass UV-Strahlen hauptverantwortlich für die vorzeitige Hautalterung sind, wissen wir. Aber man kann es nicht oft genug sagen: Sobald wir jetzt nach draußen gehen, ist eine Pflege mit Lichtschutz unerlässlich! Er kommt immer (!) zuallererst auf die Haut, darüber dann die normale Tagespflege.



Antioxidantien

1 „Cilantro & Orange Extract Pollutant Defending Masque“ von Kiehl's, schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen, ca. 35 Euro **2 „Multi-Effect Peeling“** von Koshi, verbessert das Hautbild, ca. 56 Euro **3 „SkinActive Hydra Bomb The Antioxidant Water-Cream Moisturizer“** von Garnier, füllt die Wasserstoffspeicher der Haut wieder auf, ca. 5 Euro **4 „Slow Age“-Creme-Fluid** von Vichy, stärkt die Hautbarriere, ca. 30 Euro



Anti-Pollution

1 „Beauty Pearls Anti-Pollution & Regeneration Serum“ von Annemarie Börlind, erhöht die Widerstandskraft der Haut, ca. 60 Euro **2 „Hydra Floral Anti-Pollution Hydrating Active Lotion“** von Decléor, glättet das Hautbild, ca. 50 Euro **3 „Flash Defence Anti-Pollution Mist“** von Ren, beugt oxidativem Stress vor, ca. 35 Euro **4 „Anti Pollution Day Cream“** von Dr. Schrammek, beugt vorzeitiger Hautalterung vor, ca. 58 Euro



pH-Wert

1 „pH Manager Global Skin Renewing“ von Reviderm, stabilisiert die Hautbarriere, ca. 59 Euro **2 „Geisicht's Waschcreme pH 5,5“** von frei öl, reinigt gründlich und sanft, ca. 9 Euro **3 „pH 5,5 sensitive Tages & Nacht Gesichtspflege“** von numis med, entspannt die Haut und macht sie geschmeidig, ca. 6 Euro **4 „Equalizing Toner“** von Skin Ceuticals, wirkt exfolierend und verfeinert die Poren, ca. 28 Euro



UV-Strahlen

1 „UV Plus Anti-Pollution Day Screen Multi-Protection SPF 50“ von Clarins, stärkt das hauteigene Abwehrsystem, ca. 43 Euro **2 „D Light Fluid“** von HighDroxy, schützt und verbessert das Hautbild, ca. 44 Euro **3 „UV-Defence SPF 50+“** von Filorga, beugt der Entstehung von Pigmentflecken vor, ca. 43 Euro **4 „Skin Control UV Add on LSF 30“** von Phyris bekämpft Rötungen, ca. 25 Euro

LENA GERCKE, 29
Das Model weiß, welche Gefahren für die Haut im Großstadtschlingel lauern, und beugt vor

So schützen Sie sich

RICHTIG LÜFTEN
Sie wohnen oder arbeiten an einer viel befahrenen Straße? Dann sollten Sie tagsüber nur kurz die Fenster öffnen und lieber nachts lüften. Zwischen 3 und 4 Uhr morgens ist die Schadstoffkonzentration nämlich am geringsten.

SPORT NACH PLAN
Bewegung ist gut und wichtig, aber wenn die Ozonwerte zusammen mit den Temperaturen in die Höhe klettern, sollten Sie besser frühmorgens oder spätabends sporteln.

HAUT BEDECKEN
In Zeiten, in denen verstärkt Pollen fliegen, sollten Menschen mit empfindlicher oder trockener Haut möglichst langärmelige Oberteile und lange Hosen tragen. Und zusätzlich die Augen mit einer Sonnenbrille schützen.

SAUBERE SACHE
Nach einem Einkaufsbummel in der City sollten Sie Ihr Gesicht am besten sofort waschen und nicht bis zum Schlafengehen damit warten.



GEWUSST, WIE
Creme wirkt wie ein Schutzmantel und wappnet die Haut gegen schädliche Umwelteinflüsse

RICHTIG PFLEGEN
Cremes und Lotionen sollten Sie nicht nur auf dem Gesicht, sondern auch auf unbedeckten Körperstellen wie etwa Hals, Dekolleté und Händen auftragen.

HAARE WASCHEN
Die Haare abends waschen. Sonst fallen Pollen aufs Kopfkissen und werden über Nacht eingeatmet.