



# FALTEN?

## Ich doch nicht!

**Schön glatt.**  
Vitamine, frische Luft und richtige Pflege: Für eine jugendlich straffe Haut können Sie selbst viel tun!

### SO BLEIBEN SIE LÄNGER JUNG!

**G**efällt Ihnen, was Sie morgens im Spiegel sehen? Strahlt Ihnen ein frisches Gesicht entgegen oder ärgern Sie sich über Linien und Fältchen, die Ihre Ausstrahlung älter wirken lässt, als Sie sich fühlen?

**Warum Falten?** Nun: Älter wird jeder. Tatsächlich setzt der Alterungsprozess unserer Haut bereits nach der Geburt ein. Sichtbar werden die Spuren des Alters jedoch erst ab 25 Jahren, wenn die ersten Augenfältchen auftauchen.

Aber wie entstehen Falten eigentlich? „Zu den häufigsten Faltenmachern gehören UV-Licht, Rauchen, Alkohol, zu wenig Vitamine, trockene Räu-

me, eine ausgeprägte Mimik und falsche Pflege“, weiß die Grazer Apothekerin Doris Binder-Krenn. Sie weist zudem darauf hin, dass die Faltenbildung im Gesicht nicht gleichmäßig und auch nicht gleichzeitig entsteht: „Stirn, Augen, Wangen und Mund altern ungleich schneller als die Haut auf den Wangen. Hier bilden sich Falten erst sehr spät“, so die Expertin.

Je nach Ursache lassen sich auch verschiedene Arten von Falten unterscheiden: „Es gibt einerseits die sogenannten altersbedingten Falten und Knitterfältchen, die durch Umwelteinflüsse entstehen. Schuld daran sind die mit dem Alter nachlassende Festigkeit von Haut und Bindegewebe beziehungsweise die Verlangsamung des Stoffwechselprozes-

ses. Mimikfalten hingegen entstehen vor allem durch wiederholte und starke Beanspruchung bestimmter Muskelgruppen im Gesicht – etwa wenn wir zornig schauen oder lachen“, weiß Pharmazeeutin Doris Binder-Krenn.

**Botox boomt.** Um den Teint wieder glatt zu bügeln, entscheiden sich viele Frauen für Behandlungen mit Botox (wird zum Beispiel zwischen die Augen gespritzt, um die „Zornesfalte“ zu eliminieren) oder Fal-

tenunterspritzungen. „Es gibt aber heute auch innovative Pflegecremes, mit deren Hilfe man die Auswirkungen von Mimik- und Knitterfältchen deutlich mindern kann – und zwar ohne, dass die individuelle Gesichtsgestik verloren geht“, sagt Binder-Krenn.

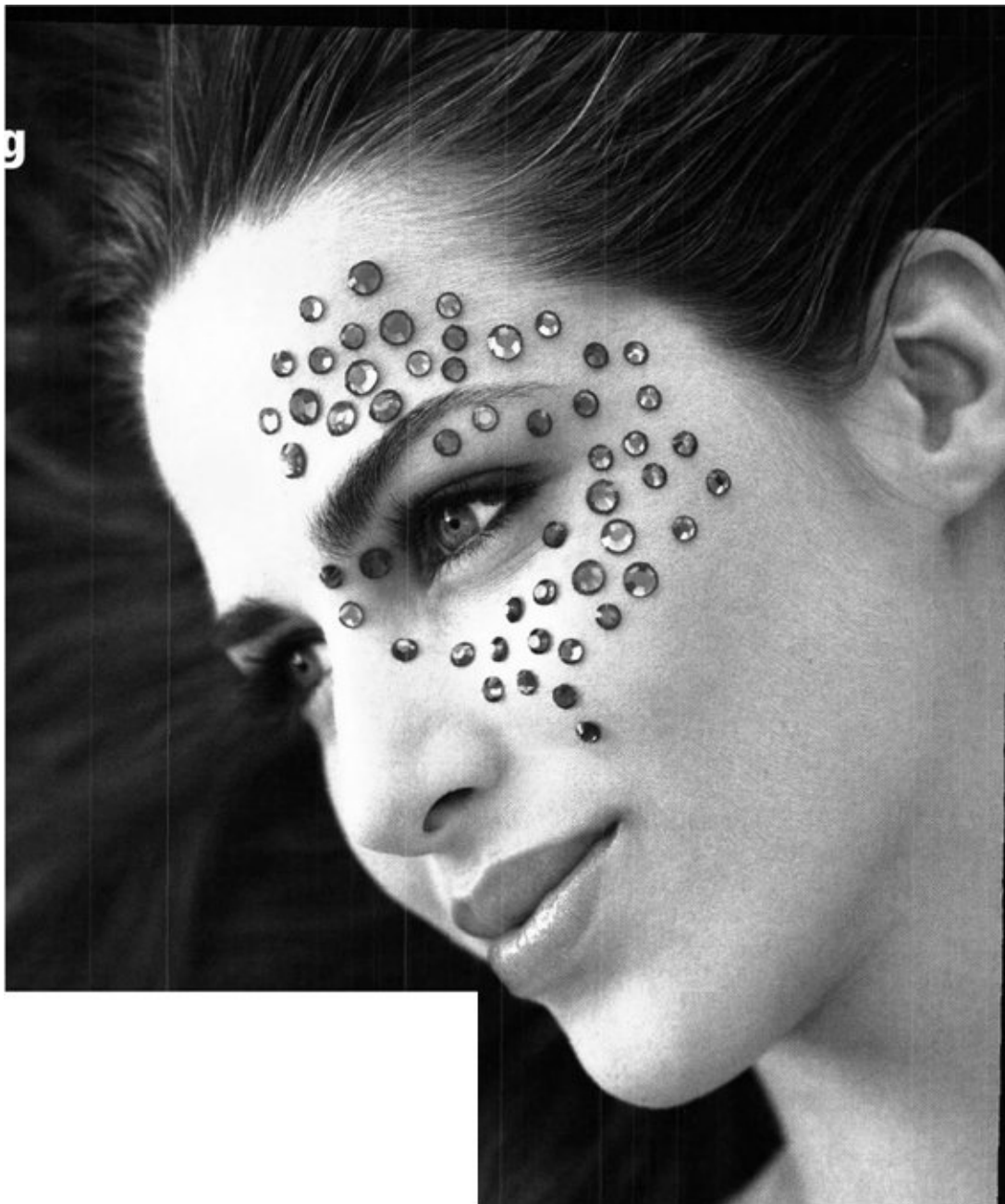
Ob Knitterfältchen oder Mimikfalten – tatsächlich gibt es für jedes Hautbedürfnis die optimale Pflege: „Für eine glatte Haut ist Feuchtigkeit sehr wichtig. So manches Fältchen kann mit der richtigen Creme dadurch schon im Ansatz verhindert werden. Und wer unter Mimikfalten leidet, sollte darauf achten, ein Produkt auszuwählen, das speziell für den Einsatz gegen diese Faltengruppe entwickelt wurde“, betont die Apothekerin (*eine Auswahl an Erfolgsprodukten sehen Sie links*). Was Sie außerdem für einen jüngeren Teint tun können, erfahren Sie im großen Kasten links.

**Wann starten?** Immer wieder betonen Haut-Profis, dass man mit Anti-Aging-Pflege nicht früh genug beginnen könne. Expertin Binder-Krenn: „Spätestens ab 30 führt aber kein Weg mehr daran vorbei.“ Die Auswahl an Faltenglättern ist ja zum Glück groß genug...

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

**„Spätestens ab  
30 sollte man mit  
gezielter Anti-  
Aging-Pflege  
beginnen.“**

**PHARMAZEUTIN DORIS BINDER-  
KRENN weiß, was die Haut braucht**



## DIE WIRKSAMSTEN ANTI-AGING-TRICKS:

**+ Fit-Food.** Jüngste Studien bestätigen: Menschen, die häufig Fisch, Gemüse (in allen Farben!), Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen sowie fettarme Milchprodukte (wie Joghurt, Magerkäse) essen, haben tatsächlich weniger Falten. Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung verzögert also die Faltenbildung und erhöht die Spannkraft der Haut.

**— Zucker.** Wer sich hingegen zuckerreich ernährt und viel Weißmehlprodukte zu sich nimmt, fördert die Bildung vorzeitiger Falten.

**+ Regeneration.** Auch eine gesunde Work-Life-Balance trägt wesentlich zu einem jugendlichen Hautbild bei. Achten Sie auf ausreichend Schlaf vor Mitternacht: Die meisten Menschen benötigen sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht.

**— UV-Exzesse.** Direkte Sonneneinstrahlung ist der größte Feind glatter Haut. Tipp: Immer Tagespflege mit UVA- und UVB-Schutz verwenden, auch im Winter!). Zweitgrößter Feind ist Nikotin: Starke Raucher sehen ab 45 im Schnitt um acht Jahre älter aus als Nichtraucher.

**+ Haltung.** Das wahre Alter erkennt man meist an der Halsregion. Trick, damit der Hals immer schön straff bleibt: Achten Sie darauf, den Kopf stets schön hoch und die Schultern zurück zu tragen. Bei der Pflege: Den Hals immer von unten nach oben, also gegen die Schwerkraftrichtung eincremen.

**— Stubenhocker.** Wer sich kaum bewegt und vorzugsweise in stickigen Räumen aufhält, schadet damit ebenfalls seiner Haut: Sie ist schlechter durchblutet, sieht fahl und meist älter aus, als sie ist. Tipp: Jeden Tag raus an die frische Luft und zum Beispiel 20 Minuten flott spazieren gehen!

**+ Wunder-Maske.** Sie wird auch „Hollywood-Maske“ genannt, weil sie Gesicht und Dekolleté innerhalb von 20 Minuten um sechs Jahre jünger aussehen lässt: Schnee aus zwei Eiern mit ein paar Tropfen Zitronensaft und etwas Obers verrühren. Auf das Gesicht, den Hals und das Dekolleté auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Die Reste mit warmem Wasser abwaschen.



Mag.ª Anita Frauwallner  
Institut Allergosan

## Stress lass nach!

**Um Ihr Immunsystem zu schonen, sollten Sie Stress meiden, denn er belastet unseren Organismus.** Wir verbrauchen große Mengen an Vitaminen und Spurenelementen, unsere Zellmembranen werden löchrig – der Weg für Viren und Bakterien ist frei!

Mit den folgenden Tipps können Sie Stress reduzieren und viel für Ihre Gesundheit tun:

- 1. Machen Sie sich täglich einen Plan,** was Sie dringend erledigen müssen – auch für die unangenehmen Dinge.
- 2. Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche mit Ihrer Familie,** um privaten Problemen vorzubeugen.
- 3. Erlernen Sie ein autogenes Training oder Yoga,** das hilft, Stress abzubauen.

**Auch die Naturheilkunde hat ein Geheimrezept:** Wichtig bei Stress ist der Schutz der Zellwände! Dies unterstützen Sie am besten durch die Einnahme von essenziellen Fettsäuren, speziell von Gammalinolensäure. Wenn der Stress also nicht auszuschalten ist, dann bauen Sie auf 2 x täglich 2 ALLERGO-SAN IMMUN Kapseln. Das macht Ihre Zellen stressresistent, Sie schlafen wieder besser und damit kann sich Ihr Immunsystem verstärkt selbst regenerieren.

1 STRAFFT. Serum Liftactiv CxP Total von Vichy um 33,90 Euro, in Apotheken. 2 SCHÖNE AUGEN. Strahlend: Caviar White Illuminating Système-Augenserum von La Prairie um 210 Euro. 3 GLATT. Entspannt Mimikfältchen sofort: Cell Culture Age Care Wrinkle Relaxer von STB um 122 Euro. 4 TOP. Festigt die Konturen: Speed-Lift-Serum von Dr. Kitzinger um 89,90 Euro. 5 EFFEKTIV. Hilft gegen Mimikfalten: Intense Lifting Eye Creme von Botarin um 39,90 Euro, in Apotheken.

NEUE GLATTMACHER:

DIE BESTE ANTI-FALTEN-PFLEGE





WERBUNG

[www.allergosan.at](http://www.allergosan.at)  
[www.darmgesundheit.at](http://www.darmgesundheit.at)  
[mail@allergosan.at](mailto:mail@allergosan.at)