

## Kosmetik

**Hautpflege vom Baby bis zum Senior** ist ein lebenslanges Programm, denn die Haut verändert sich ständig.

Das hängt einerseits mit den Hormonen zusammen, aber auch ganz stark mit unserem Lebensstil.

- Manche **Babys und Kleinkinder** leiden von Anbeginn unter trockener Haut bis hin zur Neurodermitis. **Jugendliches Hautbild** verändert sich durch Hormonungleichgewichte bis hin zur Akne.
- **Schwangere Frauen** haben oft sogar eine ausglichenerere Gesichtshaut, doch fordert das wachsende Kind Raum und damit eine Hautdehnung bei der Mutter, die guter Pflege bedarf.
- **Je älter der Mensch wird**, umso mehr Feuchtigkeit verliert die Haut. Zusätzlich kommt es in den Wechseljahren zu Abnahme von Östrogen, Gelbkörperhormon und Testosteron – erste Fältchen und Linien werden sichtbar. Oft müssen auch Schilddrüsenmedikamente genommen werden, die zu vermehrtem Haarausfall und trockener Haut führen.

Allgemein gilt, dass **intensive Sonnen- und damit UV-bestrahlung** zur Bildung freier Radikale (aggressive Sauerstoffe) führen und damit den Alterungsprozeß beschleunigen. Dagegen helfen rechtzeitige Vorsorge-(ein guter Sonnenschutz) und Pflegemaßnahmen

Das bedeutet: gute Reinigung, intensive Pflege (Peelings, Masken, Tages und Nachtcremen), rückfettende Duschmittel oder entspannende Bäder, Massagekerzen und biologische Hautpflegeöle, guter Sonnenschutz für Gesicht und Hände auch im Winter.

**Nicht zu vergessen ist aber auch der Lebensstil**: viel frische Luft, viel trinken, wenig-besser gar nicht-rauchen, Sonne und Solarium in Maßen, bewusste Ernährung, ausreichend Schlafen und vor allem wenig Streß oder besser : eine ausgewogene **WORK-LIFE-BALANCE**.

Das wünscht das Team der Wiestal-Apotheke

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch*