



DR. SCHUBERT | KONRAD | PD DR. DR. EGGERT | DR. RUPPERT

## Pflege und Schutz für reife Haut

- + Den Fettsäureschutzmantel der Altershaut nicht zusätzlich strapazieren. Deshalb nur milde, rückfettende Reinigungssubstanzen und Badezusätze verwenden.
- + Reife Haut ist, vor allem jetzt im Winter, meist trocken. Daher reichhaltig pflegen. Inhaltsstoffe wie Ceramide oder pflanzliche Öle aus Nachtkerze, Jojoba, Mandel, Avocado oder Olive sorgen für eine schützende Rückfettung der Hornschicht. Harnstoff, Glycerin, Panthenol oder Hyaluron verbessern das Feuchthaltevermögen der Haut. Antioxidanzien wie Vitamin C und E sowie Co-Enzym Q10 fangen zellschädigende freie Radikale ab und schützen so unter anderem die elastischen Fasern der Haut vor einer vorzeitigen Alterung. Vitamin A (Retinol) fördert die Hautzellenrenewerung und regt die Kollagenbildung an.
- + UV-Licht ist der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs und zu 80 Prozent für die extrinsische Hautalterung verantwortlich. Deshalb Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden – auch bei Fernreisen im Winter oder im Skiurlaub.