

Lebenslust

Schön über Nacht

Kosmetik Pssst! Bitte kurz noch einmal aufwachen.
Und lesen, welche Cremes richtig gut im Bett sind

Nein, das kann nicht sein! Ist es wirklich schon Zeit aufzustehen? Der Wecker klingelt unerbittlich – auch nach einer durchwachten Nacht. Wohl jeder von uns kennt dieses Gefühl, wenn man schlecht geschlafen hat. Man fühlt sich müde, schlapp, nicht wirklich aufnahmefähig, geschlaucht. Und das den ganzen Tag. „Schlafmangel ist für Körper und Seele ein Stresszustand“, erklärt **Dr. Elisabeth Schuhmachers**, Dermatologin aus München.

Auch die Haut leidet. „Eine mangelhafte Regeneration wirkt sich langfristig negativ auf den Teint aus“, ergänzt die Expertin. Er wird fahl, grau. Wer schlecht schläft, sieht auch schlecht aus. Pickelchen können aufpoppen und länger bleiben als sonst. Fältchen treten deutlicher hervor, Augenringe schimmern dunkler.

Die gute Nachricht für alle, die nicht in die Federn kommen: Mit dem richtigen Pflegeprogramm lässt sich der nächtliche Regenerationsprozess der Haut optimal unterstützen. Schlafen Sie schön!

Julia Jung

**Beauty-
sünde: Nie
ohne Ab-
schminken
schlafen
legen**



Erholungsprogramm

Während Sie schlummern, ist Ihre Haut hellwach. Sie versucht, die Spuren des Tages zu beseitigen. Wie der komplette Körper schaltet auch sie nachts in den Regenerationsmodus. Die Muskulatur ist entspannt, die Durchblutung angeregt. Darüber hinaus sind **Stoffwechselprozesse aktiver**, Zellen können sich schneller teilen, Abfallstoffe werden effektiver ausgeschieden. „Wenn man zu wenig schläft oder die Tiefschlafphase unterbrochen wird, werden diese Prozesse gestört“, sagt Johanna Flitsch-Hirschvogel, Apothekerin aus Schongau.

Wichtig ist also ein möglichst fester Schlafrhythmus. Am besten vor 23 Uhr ins Bett gehen, denn gegen Mitternacht läuft das Reparatursystem der Haut auf Hochtouren. Und im Optimalfall sollte sich die **Schlafdauer zwischen sechs und neun Stunden** einpendeln. Wer einen Monat lang dreimal pro Woche deutlich darunterliegt, läuft Gefahr, die Regeneration spürbar zu stören: „Dann steigen die **Stresshormone im Blut** an. Das führt zu einer schlechteren Durchblutung der Haut, sie wirkt schlaff, altert schneller“, sagt **Dermatologin Schuhmachers**. ▶

**Optimal:
Sechs bis
neun
Stunden
Schlaf**

Schlummertrunk

Wer morgens nicht verknittert aufwachen möchte, sollte **ausreichend trinken** – etwa zwei Liter pro Tag. Und am besten Wasser und keine zuckerhaltigen Softdrinks. „Man verliert pro Nacht durchs Schwitzen und Atmen etwa einen Liter Flüssigkeit, im Sommer und während Krankheiten sogar deutlich mehr“, so **Expertin Schuhmachers**. Einer erholsamen Nachtruhe zuliebe sollte man zudem abends keine schwer verdaulichen Speisen zu sich nehmen. „**Das ideale**

Abendessen ist leicht und nicht belastend für den Organismus“, sagt Flitsch-Hirschvogel. Gedünstetes Gemüse oder Fisch, Joghurt mit Beeren oder Vollkornbrot mit Frischkäse sind ideal. Eine gesunde Ernährung kann auch das **Hautbild positiv beeinflussen**. „Wichtig ist hier der Gehalt an Antioxidanzien, also etwa Vitamin C und E, sowie an Mineralien und Spurenelementen wie Biotin“, ergänzt die Apothekerin. Diese binden freie Radikale, die unsere Haut altern lassen.

Knautschzone: Lieber auf dem Rücken schlafen, das verhindert Knitterfältchen

Angesagt: Gesichtsöl statt Nachtcreme

Zeitdruck:
Wer abends
die Haare
wäscht,
spart sich
morgens
20 Minuten



Abendveranstaltung

Der erste und wichtigste Schritt für einen optimalen Start der nächtlichen Hautregeneration ist eine **gründliche Reinigung**. So wird das Gesicht von Make-up-Resten und dem Schmutzfilm befreit, der sich tagsüber gebildet hat. „Da meistens auch nach dem Waschen noch Reste davon auf der Haut bleiben, ist es empfehlenswert, ergänzend einen **reinigenden Toner** zu verwenden“, sagt **Dermatologin Schuhmachers**. Alle Produkte, die verwendet werden, sollten **auf den Hautzustand abgestimmt** sein. Trockener Teint braucht eine reichhaltige Textur wie eine Creme oder eine Milch. Bei eher fettiger Haut ist ein Gel oder Schaum meist die bessere Wahl. Anschließend ein Wirkstoffkonzentrat oder Serum auftragen, gefolgt von einer Nachtcreme. „Im Trend sind zudem Gesichtsöle, die ein angenehmes Gefühl auf der Haut hinterlassen“, so Apothekerin Flitsch-Hirschvogel. „Je nach Hautzustand würde man allerdings danach auf die Nachtcreme verzichten.“ Tipp: Serum, Creme oder Öl nicht nur auf das Gesicht auftragen. Hals und Dekolleté nicht vergessen!



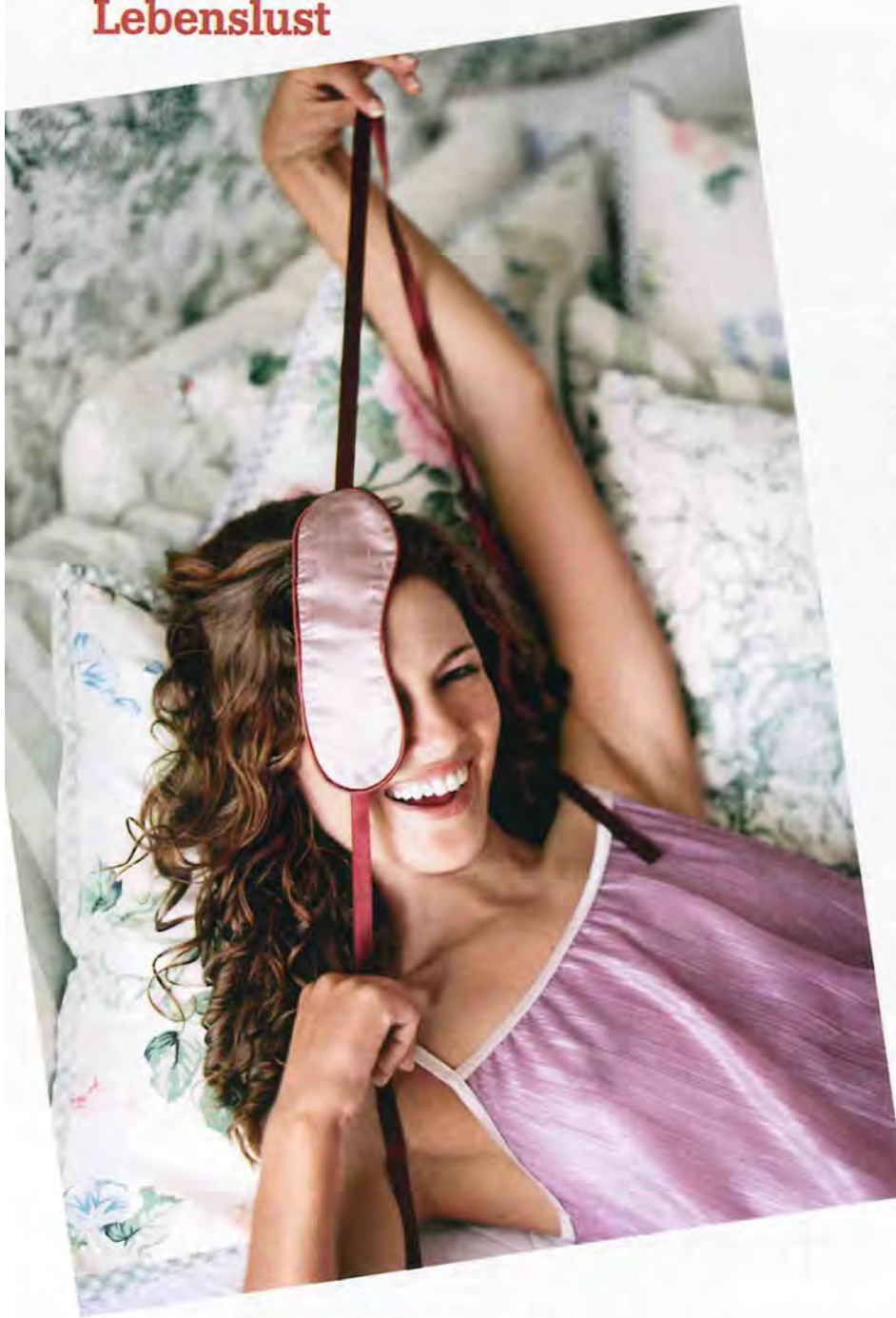
Effektiv: Ein großes Glas Wasser neben dem Bett

Spätzünder

Kosmetika speziell für die Nacht enthalten **mehr Wirkstoffe in konzentrierter Form** als die Tagespflege. Der Fokus liegt darauf, die Regenerationsprozesse zu unterstützen. Schutz, etwa gegen Sonnenlicht? Nicht nötig! „Da die Haut über Nacht Feuchtigkeit verliert und weniger Talg produziert als tagsüber, sollte man zu einer **lipidreicheren Pflege** greifen“, rät **Ärztin**

Schuhmachers. Um die **Feuchtigkeitsdepots** nachhaltig aufzufüllen, eignen sich Produkte mit Hyaluronsäure oder Harnstoff. Auch Argan- und Nachtkerzenöl halten die Feuchtigkeit in der Haut und ermöglichen es anderen Wirkstoffen, leichter einzuziehen. „Ein typischer Inhaltsstoff für Nachtpflege ist zum Beispiel Retinol“, sagt Flitsch-Hirschvogel. Es unterstützt die Haut bei

ihren natürlichen Prozessen und regt die Zellerneuerung sowie die Kollagenproduktion an. Bei unreinem, fettigem Teint oder Pigmentflecken können zudem über Nacht Salicylsäure oder Glykolsäure helfen. Beide haben einen **peelenden Effekt**: Sie entfernen abgestorbene Hautschüppchen ohne Rubbeln und bringen so den Teint zum Leuchten. ▶



Schlafzimmerblick

Wenn Sie sich morgens im Spiegel in die Augen schauen, sehen Sie vor allem Knitterfältchen und dunkle Schatten? Dabei gibt es gerade auch für die dünne und oftmals sehr strapazierte Haut rund um die Augen wirksame Nachtpflege. Während tagsüber ein **leichtes Augengel** die perfekte Grundlage für den Concealer bildet, empfiehlt sich abends eine **reichhaltigere Augencreme**. Darin stecken ähnliche Wirkstoffe wie in der Nachtcreme für das Gesicht – also etwa Hyaluronsäure oder Panthenol. „Um Reizungen vorzubeugen, sind die Konzentrationen in Augencremes jedoch etwas geringer“, erklärt die **Dermatologin Elisabeth Schuhmachers**.

Relax-Hilfe:
Pflege mit
Lavendelduft
stimmt auf das
Zubettgehen ein

Pyjama-Party

Natürlich erholt sich, wenn Sie schlafen, nicht nur die Haut im Gesicht, sondern auch die am ganzen Körper. „Vor allem wenn man abends zum Entspannen gerne badet oder duscht, ist es deshalb wichtig, sich danach **gründlich einzucremen**“, rät **Dermatologin Schuhmachers**. Übrigens: Lavendel oder Melisse in Badeölen, Duschgelen oder Cremes können einen **beruhigenden Effekt** auf Körper und Geist haben und beim Runterkommen helfen – ideale Einschlaf-Assistenten. Vor allem aber kann man jetzt Händen und Füßen

etwas Gutes tun, die tagsüber stets im Dauereinsatz sind. „Die Haut an den Händen hat sehr wenige Talgdrüsen und ist dünn. Über Nacht eine sehr **reichhaltige Handcreme** mit Antioxidanzien und Harnstoff auftragen“, sagt Schuhmachers. Für die Füße ruhig ein Produkt mit einem höheren Harnstoffanteil wählen. Die Substanz geht nämlich wirkungsvoll gegen **hartnäckige Hornhaut** vor. „Auch Salicylsäure oder Fruchtsäuren verringern übermäßige Verhornungen“, fügt Apothekerin Flitsch-Hirschvogel hinzu.

**Fülle-Trick:
Abends
Volumen-
schaum ins
feuchte
Haar geben**



Praktisch: Lange Haare nachts zu einem Zopf flechten

Traumähne

Sie geraten jeden Morgen unter Zeitdruck? Dann am besten abends Haare waschen und pflegen – das spart in der Früh 20 Minuten. **Spezielle Produkte mit Karité-Butter** werden abends nach der Wäsche aufgetragen, entfalten ihre Wirksamkeit über Nacht und verleihen der Frisur einen gesunden Glanz. „Haaröle tun vor allem trockenem Haar gut“, sagt **Ärztin Schuhmachers**. Besonders regenerierend sollen **Macadamia- oder Ruku-Öl** wirken. Einfach abends in die Spitzen massieren und über Nacht einwirken lassen. Tipp: Wenn man die feuchten Haare zu einem lockeren Dutt eindreht oder flicht, fallen sie am nächsten Tag leicht wellig und müssen nicht mehr aufwendig gestylt werden.

Fotos: Trunk Archive / Jochen Arndt, /foto-ld, plainpicture / Tobias Lejpnitz

Erhöhen Sie
den Druck
auf Falten

EUBOS[®]
MED
ANTI AGE

NEU: BOOSTER
3fach-Hyaluron



Die High Tech System-Pflege gegen Falten:

- wirkt 3-dimensional aufpolsternd
- fördert die interzelluläre Kommunikation
- stimuliert tiefenwirksam die Aufbaumechanismen

- Paraben-frei
- PEG-frei

Proben unter www.eubos.de