

Fünf einfache Schritte für eine schöne, gesunde Haut in jedem Alter

Es gibt gewisse Regeln, die jede Haut schöner und gesünder aussehen lassen. Das Beste daran ist, dass sich diese Tipps leicht umsetzen lassen und für alle Altersgruppen geeignet sind. Jeder kann eine schöne Haut besitzen, wenn er sich die Mühe gibt, diese regelmäßig zu pflegen. Wichtig ist es, sich gezielt um die eigene Haut zu kümmern und dieser die Pflege zukommen zu lassen, welche sie auch verdient. Schöne Haut ist nicht nur ästhetisch wichtig, sondern trägt einen großen Teil zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei.

Schritt 1.

Gesundes Essen für gesunde Haut



Die Haut benötigt die richtigen Vitamine und Mineralstoffe, um schön auszusehen. Am besten sind dafür insbesondere frische Lebensmittel geeignet. Eine gesunde Ernährung in allen Farben - mit **viel Obst, Gemüse, frischen Kräutern und hochwertigen pflanzlichen Ölen** ist die beste Grundlage für **gesunde Haut, Haare und Nägel**.

Für ein intaktes Immunsystem, gesunde Augen und geschmeidige Haut ist gerade **Vitamin A** entscheidend. Eines der wichtigsten Vitamine für die Haut beugt Falten vor und verzögert die Hautalterung. Ein Mangel an Vitamin A kann sich beispielsweise durch trockene und schuppige Haut äußern.

Lebensmittel, die reich an Vitamin A sind: Leber, Niere, Eigelb, Butter, Milchprodukte, Karotten.

Vitamin C ist in seiner **Anti-Aging-Wirkung** bewährt. Der Stoff kurbelt die Produktion von **Kollagen** an. Dies ist wesentlich für das Hautbild. Zusätzlich hemmt Vitamin C die Entstehung von Pigmentflecken. Vitamin C ist ein wirksames Antioxidans, das Bindegewebe strafft und unsere Haut vor freien Radikalen schützt. Außerdem kann Vitamin C bestehende Pickel dazu bringen, schneller abzuheilen. Eines der wertvollsten Vitamine für die Haut!

Lebensmittel, die reich an Vitamin C sind: Kiwi, Papaya, Paprika, Holunder, Johannisbeeren, Kohl, Spinat, Sanddorn, Hagebutten, Zitrusfrüchte.

Vitamin E schützt nicht nur unsere Zellwände, es verzögert die Alterung der Haut, bietet Sonnenschutz und ist damit auch das Anti-Aging-Vitamin der Beautywelt.

Lebensmittel, die reich an Vitamin E sind: Kohl, Nüsse, Mango, Paprika, Peperoni, Avocado, Leinsamen, Weizenkeimöl, Schwarzwurzel, Sonnenblumenkerne.

Die vielleicht **wichtigsten Lebensmittel** für schöne Haut sind Walnüsse und Möhren. Die Walnuss enthält reichlich Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Vitamin E. Möhren sind reich an Vitamin A. Andere Lebensmittel für schöne Haut sind Früchte wie Erdbeeren oder Kiwis. Auch Meerrettich, der durch Senföle die Durchblutung anregen kann, ist zu empfehlen.

Nahrungsmittel, die reich an mageren Proteinen und Omega-3-Fettsäuren sind, tragen besonders effektiv zu weicherer Haut bei. Sie unterstützen die Haut dabei, Feuchtigkeit zu binden und stärken die natürliche Feuchtigkeitsbarriere der Haut.

Auch Pflegemittel sind die Nahrung für die Haut. Die ideale Hautpflege sollte dem individuellen Hauttyp, dem Lebensalter, dem Hautzustand und dem Verschmutzungsgrad der Haut angepasst sein. Mit einer gezielten, konsequenten Pflege lassen sich Alterserscheinungen hinauszögern.

Nach der **Gesichtsbehandlung mit Ultraschall** wird die Haut frischer und klarer aussehen. Die Haut kann dann besser Feuchtigkeit und Wirkstoffe aufnehmen und wird dadurch praller und mit mehr Nährstoffen versorgt. Die Produktion von Elastin- und Kollagenfasern im Bindegewebe wird angeregt, wodurch sich die Elastizität und Zugfestigkeit der Haut verbessert wird. Daraus resultiert eine höhere Spannkraft, das Bindegewebe wird gefestigt und Fältchen werden vermindert. Die Haut wird gestrafft und revitalisiert. Verhärtungen und Vernarbungen können vermindert und die gesamte Hautstruktur verbessert werden.

Folgende Hautprobleme können mit Ultraschall behandelt werden:

- Unreine Haut
- Müde Haut
- Falten
- Narben
- Couperose (Rötungen, erweiterte Gefäße im Gesicht)
- Pigmentflecken

Rufen Sie mich gleich für ein Behandlungstermin an: 07042/ 35 95 662

Schritt 2.

Ausreichend Flüssigkeit



Es gibt unendlich viele Gründe dafür, warum Sie mehr Wasser zu sich nehmen sollen. Flüssigkeit ist ein wesentlicher Faktor bei schöner, gesunder Haut. Ist der Körper gut hydratisiert, ist die Haut weicher, glatter und elastischer. Sie wird straffer und weniger trocken. Das Wasser klärt die Haut und lässt sie strahlen, weil es dem Körper hilft, Giftstoffe schnell auszuschwemmen. Es sollten im Laufe eines jeden Tages mindestens 2 l Flüssigkeit aufgenommen werden.

Alkohol sollte man vermeiden. Er entzieht der Haut Feuchtigkeit und lässt sie somit ungesund wirken. Dauerhafter Alkoholkonsum begünstigt zudem die Bildung von ausgeprägten Falten.

Hyaluronsäure kommt natürlich im Körper vor und ist für die Speicherung großer Mengen Flüssigkeit wichtig. Die Hyaluronsäure in Kosmetik sinkt in die Haut ein und wird aufgrund ihrer Natürlichkeit gut aufgenommen. Sie sorgt dafür, dass die alternde Haut Feuchtigkeit wieder vermehrt speichern kann. Austrocknung führt zu vielen Alterserscheinungen, doch Feuchtigkeit alleine reicht nicht, um diese abzumildern. Immerhin muss sie erst gespeichert werden. Die zusätzliche Hyaluronsäure hilft der Haut bei der Speicherung der wertvollen Inhaltsstoffe. Außerdem hat die Hyaluronsäure eine stabilisierende Wirkung, sie macht schlaffe Haut wieder fest.

Die Micro Needling-Behandlung ist eine spezielle Methode, um die Neuproduktion von Kollagen und Elastin sowie die Ausschüttung von Hyaluronsäure zu aktivieren. Die Hautstruktur wird durch den natürlichen Prozess der Heilung und Regeneration gestärkt und gefestigt. Die schnell sichtbaren sowie spürbaren Ergebnisse sprechen für sich. Durch diese Behandlung werden folgende Ergebnisse erzielt: Verminderung von Falten und Linien, Hautverjüngung, Regeneration atrophischer Haut und Minimierung von Narben verschiedener Art.

Hyaluron Unterspritzung

Hyaluronsäure wird unter der Haut im Bereich der Falten unterspritzt. Das Bindegewebe der Haut wird erneut mit Hyaluronsäure versorgt und ist somit wieder in der Lage, Wasser an sich zu binden. Falten verschwinden beziehungsweise werden abgemildert. Je nach Art der Behandlung und den Lebensgewohnheiten der behandelten Person hält dieser Effekt in der Regel ca. 12-18 Monaten.

Im Gegensatz zur Unterspritzung mit beispielweise Botox, bleibt Ihre Gesichtsmimik nach der Hyaluronsäure-Behandlung vollständig erhalten und natürlich. Keine Gefühllosigkeit und kein Erstarren der behandelten Gesichtspartien.

Sofern Sie noch keine Erfahrungen mit der Faltenunterspritzung haben oder bei Fragen, bieten wir Ihnen gerne kostenfrei ein informatives Beratungsgespräch in unserem Studio an.

Rufen Sie mich gleich für ein Beratungstermin an: 07042/ 35 95 662

Schritt 3.

Ausreichend schlafen



Für ein gesundes Hautbild gilt es auch täglich genügend zu schlafen. Idealerweise schläft man kontinuierlich 7-8 h pro Nacht. Das Ausgleichen eines vorhandenen Schlafdefizits hilft zwar dem Körper, die Haut profitiert aber nur von regelmäßig ausreichenden Schlafzeiten. Nur so können sich die Haut und auch das Immunsystem von den Strapazen des Tages erholen. Ebenso wie unser Geist braucht auch unser Körper und somit auch unsere Haut Zeit, sich zu regenerieren. Nachts werden neue Zellen gebildet, die für ein frisches Hautbild sorgen. Versuchen Sie zudem, alle Stressfaktoren vor dem Schlaf zu beseitigen.

Wer im Wortsinn stirnrunzelnd im Bett liegt, findet nicht nur schwerer in den Schlaf, sondern sorgt auch dafür, dass er früher Falten bekommt. Anstatt eines kuscheligen Daunenkissens sollte ein festes, flaches Kissen verwendet werden. Damit haben Knitterfältchen keine Chance. Auf dem Rücken zu schlafen beugt Faltenbildung vor.

Die Nachtpflegeprodukte haben die Aufgabe, die Haut bei der Erholung und Regeneration zu unterstützen und sollten deshalb besonders viele Nährstoffe und Feuchtigkeit enthalten.

Green Peel – eine erfolgreiche natürliche Originalmethode für die Hautregeneration.

Nach dieser Behandlung haben Sie folgende Ergebnisse:

Die Durchblutung wird intensiviert, der Stoffwechsel aktiviert und die Haut wird entschlackt. Durch die Verbesserung der Blutzirkulation in den Kapillaren erfolgt eine gesteigerte Versorgung der Haut mit Sauerstoff und Nährstoffen. Die Haut wird zur Zellneubildung angeregt, es erfolgt eine verstärkte Regeneration.

Dies führt zu einer Verbesserung der Hautqualität in Bezug auf Farbe und Relief, zur Straffung der Haut, zu einer Abflachung der Hautfalten und zur Beseitigung beziehungsweise Verminderung und Glättung von Narben.

Bei **Akne und unreine Haut** wird die Verhornung am Talgdrüsenausführungsgang vermindert und so die Komedonenneubildung verhindert beziehungsweise vermindert. Bestehende Komedonen werden gelockert und freigelegt, geschlossene rascher in offene umgewandelt. Die gesteigerte Durchblutung fördert die Abheilung und Beseitigung von Papeln und Pusteln.

Rufen Sie mich gleich für ein Behandlungstermin an: 07042/ 35 95 662

Schritt 4. Stress vermeiden



Stress kann insbesondere auf der Gesichtshaut seine unangenehmen Spuren hinterlassen. Die Haut reagiert, wie der gesamte Organismus, intensiv auf Stress: Pickeln, Entzündungen breiten sich auf ihr aus, wie etwa Ekzeme, ebenso treten Rötungen auf und der Teint verändert sich. Die Hautzellen sind besonders stressempfindlich, da die meisten von ihnen Rezeptoren enthalten, die auf die sogenannten Stresshormone reagieren.

Diese dann freigesetzten Hormone führen zu einer Gefäßverengung. Das Hautgewebe wird weniger gut versorgt, die Gesichtsfarbe verändert sich und wird blass. Auch Müdigkeit wirkt sich auf das Aussehen der Haut aus. Es treten Augenringe und Rötungen auf, die Haut wird rauer und verliert ihr strahlendes, frisches Aussehen.

Entstehende Hautkrankheiten können noch Spannungen im Privatleben oder am Arbeitsplatz verstärken und Betroffene noch mehr belasten.

Die **Diamant Microdermabrasion Behandlung** ermöglicht eine sanfte und schmerzfreie Abtragung der oberen Hautschichten und hilft, die natürliche Hautregeneration wieder anzuregen. Die Haut wird optimal auf nachfolgende Wirkstoffe vorbereitet.

Folgende Ergebnisse gibt es nach dieser Behandlung:

Die Haut wird ideal für nachfolgende, hochwirksame Wirkstoffe und Pflegeprodukte vorbereitet, das Hautbild wird verfeinert, die Faltentiefe wird gemindert und die Mimikfalten verringert. Das Erscheinungsbild von großporiger und unreiner Haut wird verbessert, die Narben werden in Ihrer Erscheinung gemildert. Die Pigmentstörungen und Altersflecken werden vermindert.

Rufen Sie mich gleich für ein Behandlungstermin an: 07042/ 35 95 662

Schritt 5.

Sport ist auch gesund für die Haut



Sportliche Betätigung sorgt für eine angenehme Durchblutung im gesamten Körper und unterstützt somit die Haut. Die Wirkung ist sofort sichtbar: eine frische rosige Gesichtsfarbe. Die Hautzellen erneuern sich dadurch öfter und schneller, was euch einfach jünger aussehen lässt!

Insbesondere Sport an der frischen Luft oder ein flotter Spaziergang ist ein Jungbrunnen für die Haut, da auch Sauerstoff gut für eine schöne Haut ist. In den Zellen bewirkt der Sauerstoff einen Teilungsimpuls, der die Haut jünger und frischer aussehen lässt. Sport verhilft uns zu guter Laune, was sich auch im Teint bemerkbar macht.

Sauerstoff, der in Hautpflegeprodukten enthalten ist, soll die Zellaktivität und Erneuerung an der Hautoberfläche ankurbeln.

Die **Hochfrequenz-Therapie** ist eine Methode, mit welcher die Schönheitsprobleme von A bis Z höchst erfolgreich behandeln werden können.

Die besondere Heilkraft der Hochfrequenztherapie liegt in ihrer Oxy-Power, einem sehr effektiven und breiten Wirkungsspektrum. Zum Beispiel bei Akne, Falten, Hautproblemen und Narben. Diese Behandlung hat abschwellende und beruhigende Wirkung auf die Akne-Haut, sowie eine tonisierende und stimulierende Wirkung auf atonale Haut. Als Konsequenz wird es die Verbesserung des Flusses und der Zufuhr von Sauerstoff und nährenden Substanzen unter der Haut mit einer gleichzeitigen Entgiftung erreicht.

Rufen Sie mich gleich für ein Behandlungstermin an: 07042/ 35 95 662