



<https://blz.li/3sji>

RICHTIGE HAUTPFLEGE: WIE VERLANGSAMT MAN DIE ALTERUNG DER HAUT?

Veröffentlicht am 14.07.2022 um 12:02 von Redaktion LeineBlitz

Der menschliche Körper altert im Laufe des Lebens.

Leider ist dieser Prozess unumkehrbar. Es gibt zwei Ursachen für die Hautalterung: natürliche und vorzeitige. Die erste ist auf eine biologische Veränderung im menschlichen Körper zurückzuführen. Die Hautzellen beginnen zu altern. Die Geschwindigkeit dieses Prozesses hängt von unseren Genen ab, die wir von unseren Eltern geerbt haben. Die natürliche Alterung ist ein unumkehrbarer Prozess. Die vorzeitige Alterung wird durch verschiedene Faktoren verursacht. Zu den externen Faktoren gehören die Auswirkungen der Umwelt auf Ihren Körper als Ganzes. Zu den inneren Faktoren gehören unsere Ernährung und unser Lebensstil. In seltenen Fällen können feine Linien und Falten bereits im Alter von 22 Jahren auftreten. Die Hauptursache für diese frühen Falten ist die Mimik. Schlechte Angewohnheiten, z. B. Falten auf der Stirn, Wölben der Augenbrauen usw. Zunächst können Falten in der Nähe der Lippen auftreten, die so genannten Nasolabialfalten. Dann entstehen Falten in den Augenwinkeln und auf der Stirn. Mit zunehmendem Alter werden die Falten im Gesicht immer deutlicher. Diese Haut wird elastisch, trocken und verliert ihre natürliche Farbe. Außerdem sind an manchen Stellen Geflechte von Blutgefäßen durch die Haut zu sehen.

RICHTIGE HAUTPFLEGE JE NACH IHREM HAUTTYP

Um mit der richtigen Pflege Ihrer Gesichtshaut zu beginnen, sollten Sie zunächst Ihren Hauttyp bestimmen. Wenden Sie sich an eine Kosmetikerin, die Ihnen eine ganze Reihe von Präventivmaßnahmen gegen die Hautalterung verschreiben wird. Wenn Sie die Zeichen der Alterung bereits bemerkt haben (z. B. durch ein chemisches Peeling oder eine Mesotherapie), wird die Kosmetikerin Ihnen helfen, die Falten zu korrigieren. Vergessen Sie nicht, Ihre Haut auch zu Hause zu pflegen. Verwenden Sie Cremes und Masken, die Sie von Ihrem Hautarzt verschrieben bekommen. Wenn Sie Ihre eigene Creme auswählen, sollten Sie Ihren Hauttyp berücksichtigen. Normale Haut behält lange Zeit ein gesundes Aussehen und braucht keine besondere Pflege. Dieser Hauttyp neigt dazu, langsamer zu altern als andere Hauttypen. Trockene Haut ist schwer zu pflegen. Falten treten zuerst auf, daher sollten Sie die Haut so oft wie möglich mit Feuchtigkeit versorgen. Dadurch wird eine vorzeitige Alterung der Haut verhindert. Wählen Sie eine pflegende Creme. Fettige Haut sollte regelmäßig mit Peelings und Cremes gereinigt werden, um die Talgproduktion zu normalisieren. Es gibt auch allgemeine Hautpflegeprinzipien für alle Hauttypen: Sorgen Sie für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Es ist also richtig wichtig, sich mal eine Stunde Schlaf zu gönnen, anstatt eine Lieblingsserie oder Spielautomaten kostenlos zu genießen. Trinken Sie so viel Wasser wie möglich. Bewegen Sie sich morgens, um die Blutzirkulation zu verbessern. Vermeiden Sie stressige Situationen. Mit dem Rauchen aufhören. Wenn Sie nicht mit dem Rauchen aufhören können, sorgen Sie dafür, dass Ihre Haut mit wichtigen Vitaminen wie A, E und C versorgt wird. Denken Sie aber daran, dass Ihre Haut noch älter aussieht, wenn Sie lange geraucht haben. Trinken Sie Spirituosen in Maßen und sehr sparsam. Alkohol entzieht dem Körper wichtige Mineralien. In der Folge wird die Haut trocken und schlaff. Feine Kapillaren im Gesicht können sichtbar werden. Trinken Sie so wenig Kaffee wie möglich. Diese Tipps sind zwar simpel, aber wenn Sie diese Tipps befolgen, wird Ihre Haut länger jugendlich strahlen. Seien Sie gesund und achten auf Zustand Ihrer Haut!