



© xxxxx (Symbolbild mit Fotomodel)

Anti-Aging im Schlaf

5 Tipps, wie man sogar im Schlaf Falten bekämpfen kann

Falten zeichnen das Gesicht und gehören einfach zum Älterwerden dazu – Lachfältchen um die Augen wirken sogar sympathisch. Trotzdem ist wohl niemand so richtig glücklich mit tiefen Falten, die das Gesicht müde und alt erscheinen lassen. Ein typisches Beispiel dafür ist eine ausgeprägte Nasolabialfalte oder die Zornesfalte, die sogar ungewollt Mimik und Gesichtsausdruck verändert.

Nicht wenige Menschen träumen deshalb von einer faltenfreien Haut über Nacht. Und auch wenn das natürlich nicht ohne Weiteres möglich ist: Es lässt sich tatsächlich im Schlaf etwas dafür tun, mit glatterer Haut aufzuwachen. Die nachfolgenden Tipps sind simpel, lassen sich schnell umsetzen und einfach anwenden:

1 Tiefenhydratation gegen Fältchen:

Feine Knitterfältchen sind meist Ursache feuchtigkeitsarmer Haut und verschwinden wieder, sobald die Haut gut hydriert ist. Feuchtigkeit sorgt nämlich für ausreichende Flexibilität, Spannkraft und Volumen der Haut. Sie ist daher essenziell im Kampf gegen Falten – besonders, weil im Alter feuchtigkeitsbindende Substanzen nicht mehr ausreichend zur Verfügung stehen. Ein gutes Feuchtigkeitsserum über Nacht hilft, die Feuchtigkeitsspeicher wieder aufzu-

füllen. Das wässrige Serum dafür jeden Abend vor der Pflegecreme auftragen, dadurch wird die Feuchtigkeit in der Haut eingeschlossen und kann nicht so einfach verdunsten. Gute Feuchtigkeitsspender sind zum Beispiel Urea, Hyaluronsäure und Aloe vera.

2 Luftbefeuchter gegen trockene Luft:

Oft sind Schwankungen in der Luftfeuchtigkeit schuld an vermehrtem Feuchtigkeitsverlust – denn bei trockener Raumluft verdunstet auch mehr wertvolle Feuchtigkeit von unserer Haut in die Umgebung. Das ist vor allem im Winter der Fall, wenn geheizt werden muss, oder in klimatisierten Räumen. Ist die Raumluft ausreichend mit Feuchtigkeit gesättigt, kann weniger Feuchtigkeit von der Haut verdunsten. Deshalb hilft ein Luftbefeuchter im Schlafzimmer auch gegen Falten. Während wir schlafen, wird so die Luft mit Feuchtigkeit versetzt und ganz nebenbei findet weniger transepidermaler Feuchtigkeitsverlust (TEWL) auf der Haut statt.

3 Fruchtsäure gegen fahle Haut:

Falten wirken am nächsten Morgen wie geglättet, wenn über Nacht ein Produkt mit Fruchtsäure verwendet wurde. Spezielle Säuren wie Mandelsäure oder Milchsäure können dank geeigneter Produkte sogar über Nacht einwirken und haben so einen besonders intensiven Effekt. Vorgetränkte Säure-Pads sind besonders praktisch, hygienisch, lassen sich schnell auch von ungeübten Anwendern nutzen und enthalten genau die richtige Menge an Fruchtsäure. Als kurzfristiger Effekt wirkt die Haut schon am nächsten Morgen ebenmäßiger, rosiger und frischer. Die schälende Wirkung der Säuren entfernt nämlich lose Hautschüppchen, welche die Haut sonst rau wirken lassen und Falten betonen. Außerdem wird die Regeneration der Haut verbessert. Langfristig lassen sich mit Fruchtsäure Falten glätten, Hyperpigmentierungen aufhellen und Poren verkleinern. Fruchtsäure unbedingt immer mit Lichtschutz am Tag kombinieren, da die Haut durch die schälende Wirkung lichtempfindlicher ist.

4 Stay-on-Masken für Soforteffekte:

Spezielle Gesichtsmasken, sogenannte „overnight“, „stay-on“ oder „sleep masks“, sollen und dürfen über Nacht auf der Haut verbleiben – und versorgen die Haut dadurch mit wertvollen Stoffen. Besonders durch die lange Tragezeit in Kombination mit den nächtlichen Regenerationsprozessen der Haut lassen sich tolle Soforteffekte erzielen. Die Haut wirkt am nächsten Morgen prall, weich

und gut versorgt. Insbesondere cremige Masken sind ideal, weil sie über Nacht nicht austrocknen und die Haut durchgängig mit kostbaren Stoffen nähren.

5 Seidenkissen gegen zerknautschte Haut:

Wenn am Morgen mehr Falten sichtbar sind als am Vorabend, hat das meist klare Ursachen: die Schlafposition und die verwendete Bettwäsche. Insbesondere Seiten- oder Bauchschläfer setzen ihre Gesichtshaut während des Schlafs viel Druck aus, wodurch tiefe Knautschfalten entstehen. Diese können sich mit der Zeit sogar dauerhaft in die Haut eingraben. Auch harte, kratzige Baumwollbezüge unterstützen die Faltenbildung in der Nacht. Lassen sich die Schlafgewohnheiten nicht umstellen, z. B. durch Schlaf in Rückenlage, hilft ein Kissenbezug aus reiner Seide. Das streichelzarte Material minimiert die Bildung von Knautschfalten. Zusätzlich verhindert Seide, dass die Haut unnötig austrocknet und gereizt wird. Bonus: Die Haare wirken am Morgen ebenfalls weniger zerzaust.



Sarah White
ist eine erfolgreiche, weltweit tätige
Kosmetikunternehmerin

www.wir-in-der-praxis.de/prophylaxe

Gute Prophylaxe ist der Schlüssel zum Erfolg in Sachen Mundhygiene. Es gilt, den Patienten fit für die tägliche Mundraumreinigung daheim zu machen:

Lesen Sie mehr zum Thema Prophylaxe in unserem Themendossier
www.wir-in-der-praxis.de/prophylaxe



© R.-Andreas Klein / Fotolia