

Schluss mit Grau! Die langen Wintermonate sind vorbei und wir genießen den blauen Frühlingshimmel. **GESUND & LEBEN** zeigt, wie Sie durch richtige Pflege mit der Sonne um die Wette strahlen.

ENDLICH

ausblühen!

Der deutsche Dichter Johann Paul Friedrich Richter hat gesagt: „Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.“ Und dieser Zeitpunkt ist genau jetzt. Der Winter war heuer besonders hart. Kälte und Corona haben an unseren Kräften gezehrt. Und das sieht man leider auch. Der Teint wirkt schlaff und erschöpft. Die Haut ist blass und ausgehungert. Von der Seele ganz zu schweigen.

IM FRÜHLING FÜHLEN SICH ALLE WOHLER

Umso größer ist die Freude über die ersten warmen Strahlen. Im Frühling fühlen wir uns einfach wohler. „Und das geht der Haut ganz genauso“, sagt Dermatologin Dr. Sibylle Rosenberg vom Juvenis Medical Center in Wien und ergänzt: „Milde Temperaturen tun uns einfach rundum gut. Wir fühlen uns vitaler und sehen auch so aus. Gründe dafür gibt es mehrere: Zum einen ist die Luft im Frühling nicht so trocken wie im Winter. Wir haben ein Niveau an Luftfeuchtigkeit, das der Haut wesentlich besser bekommt als trockene Winterluft.“

BESSERE DURCHBLUTUNG = BESSERE HAUT

Milde Temperaturen führen außerdem dazu, dass sämtliche Vitalprozesse der Haut aktiver vonstattengehen. „Im Winter ist die Haut einfach schlechter durchblutet“, so Rosenberg. Bei Kälte konzentriert sich der Organismus vorrangig darauf, die lebenswichtigsten Organe warm und aktiv zu halten. Die Haut hat dabei leider das Nachsehen. „Die schlechtere Durchblutung hat zur Folge, dass der Teint nicht mehr so schön rosig und strahlend aussieht. Abgesehen von der Optik ist auch die Vitalität der Haut gedrosselt; Regenerations- und Reparaturprozesse laufen langsamer ab“, sagt die Expertin. Doch genau mit diesem müden Winterschlaf-Modus ist jetzt Schluss. Die Natur blüht auf. Und wir machen mit. „Oft gewinnt die Haut ab Ende der Heizperiode von allein ihr natürliches Leuchten zurück. Man kann diesem Effekt aber durchaus noch ein wenig auf die Sprünge helfen“, ermuntert Rosenberg.

DURCHFEUCHTEN: HYDRO-PFLEGE FÜR DEN FRÜHLING

Eine der wichtigsten Pflegemaßnahmen im Früh-

ling ist eine gründliche Durchfeuchtung der Haut. „Gerade wenn es im Winter nicht gelungen ist, das Hydro-Niveau der Haut aufrechtzuerhalten, ist jetzt eine umso intensivere Feuchtigkeitsversorgung gefragt“, erklärt die Ärztin und rät: „Ebenso wie die Garderobe von dicken Winterjacken auf leichte Frühlingskleider umgestellt wird, sollte das auch mit der Hautpflege geschehen. Jetzt ist weniger Fett und dafür mehr Feuchtigkeit gefragt.“ Wer sich unsicher ist, was seine Haut wirklich braucht oder vielleicht sogar zu Schuppen oder Rötungen neigt, kann die richtigen Pflegemaßnahmen auch persönlich mit seinem Dermatologen abstimmen. Viele Ärzte und Ärztinnen bieten neben der Beratung auch kosmetische und medizinische Behandlungen an, die die Haut dabei unterstützen, sich wohl und gesund zu fühlen. „Wir arbeiten beispielsweise mit besonderen Peelingmethoden, die noch gezielter wirken als das kosmetische Peeling daheim. Auch der Einsatz von Hyaluronsäure ist effektiv und beliebt.“ Was viele nämlich nicht wissen: Dieser körpernahe Feuchtigkeitsbaustein wird von der kosmetischen Dermatologie längst nicht mehr nur zum Volumenaufbau und zur Faltenunterspritzung eingesetzt, sondern auch, um die Haut in der Tiefe zu hydratisieren. Der Haut wird geholfen, ihr Feuchtigkeitsniveau zu erhalten. Das hat nicht nur einen vorbeugenden Anti-Aging-Effekt, sondern bringt sichtbar mehr Frische und Strahlen in den Teint.

GUTES TUN: SO HELFEN SIE DER HAUT!

Aber natürlich kann man auch zu Hause jede Menge für die Gesundheit und Schönheit der Haut tun. Neben einer Umstellung der täglichen Pflege auf besonders feuchtigkeitsintensive Produkte, helfen auch Masken, Kuren und Seren, dem Teint mehr Lebendigkeit einzuhauchen. „Nehmen Sie sich wirklich die Zeit für eine kleine Frühlingskur. Gönnen Sie sich dafür in den nächsten vier bis sechs Wochen kosmetische Behandlungen, die über das normale Maß Ihrer Pflege hinausgehen. Beispielsweise kann man zwei bis drei Masken pro Woche anwenden, sich täglich eine sanfte Gesichtsmassage geben und zweimal pro Woche peelen“, empfiehlt Rosenberg.



„MILDE TEMPERATUREN TUN UNS EINFACH RUNDUM GUT. WIR FÜHLEN UNS VITALER UND SEHEN AUCH SO AUS.“



Apropos Peeling: Die Rubbelkuren werden viel zu oft unterschätzt! „Dabei wirken Peelings gerade jetzt wie ein regelrechter Weckruf für die Haut“, sagt die Expertin. Sie aktivieren die Vitalprozesse, was nicht nur dazu führt, dass die hauteigene Regeneration besser funktioniert und der Teint rosiger wirkt, sondern vor allem auch dazu, dass Pflegestoffe besser aufgenommen und verwertet werden können.“ Sämtliche Kosmetik wirkt noch besser, wenn die Haut regelmäßig gepeelt wird. Und es gibt noch einen Bonuspunkt: Peelings tragen trockene Hornzellen ab, die sich oberflächlich auf den Teint legen und diesen matt, grau und müde wirken lassen.

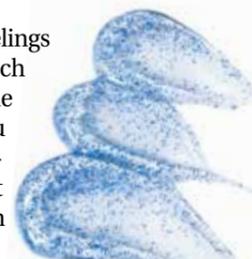
FRÜHJAHRSPUTZ: REINIGUNG JETZT BESONDERS WICHTIG

Die Hautreinigung spielt im Frühling eine wichtige Rolle. Schließlich halten wir uns wieder mehr im Freien auf, wodurch die Haut in Kontakt mit Feinstaub, Pollen und anderen Verunreinigungen kommt. Außerdem produzieren die Zellen bei milden Temperaturen wieder mehr Fett, welches die Haut zwar schützt und geschmeidig hält, zugleich aber auch zu verstopften Poren führen kann. Milde und vor allem pH-freundliche Reiniger beugen dem vor. Doch Vorsicht: Beim Reinigen kann man auch viel falsch machen. Wer es zu gut meint, entzieht der Haut unnötig viel Fett und Feuchtigkeit. Rosenberg: „Wichtig ist es, auf milde Reinigungssensenzen zu setzen. Außerdem sollte die Wassertemperatur nicht zu heiß sein.“ Was die Häufigkeit angeht, empfiehlt die Expertin zwei Reinigungsschritte pro Tag. Morgens genügt es, die Haut mit klarem Wasser zu spülen. Am Abend sollte der Teint dafür mit speziellen Produkten von Make-up und anderen Rückständen gereinigt werden.

KÖRPER UND KOPFHAUT: BITTE NICHT VERGESSEN!

Was für die Haut im Gesicht gilt, gilt natürlich auch für die Haut am Körper. Trockene Stellen an Schienbeinen, Ellenbogen oder an der Kopfhaut sind nach dem Winter nicht selten und oft ein Resultat unpassender Pflege. „Wer in den kühlen Monaten aggressive Duschgels oder Shampoos benutzt hat, sieht die Folgen spätestens jetzt. Umso wichtiger ist es, auch diese Areale gut zu durchfeuchten und künftig stets mit pH-freundlichen Essenzen zu behandeln“, so Rosenberg.

Und noch ein Tipp: Peelings gibt es selbstverständlich auch für den Body, aber auch für die Kopfhaut. Besonders wer zu schuppiger oder stark fettender Haut neigt, sollte es mit diesen speziellen Rubbelkuren versuchen.



Peelings für Körper und Kopfhaut – vor allem auf Letztere nicht vergessen!



Strahlende FRÜHLINGSAUGEN



Dr. Sibylle Rosenberg, Dermatologin, Juvenis Medical Center in Wien

Geschwollene Augen sehen frühjahrs müde aus. Expertin Rosenberg kennt zum Glück einen Trick, wie man sie wieder zum Strahlen bringt: „Man lässt ein paar Beutel unparfümierten Schwarztee ziehen, drückt die Beutelchen anschließend aus und gibt sie in den Kühlschrank. Legen Sie nun je ein kühles Tee-Sackerl so lange auf die geschlossenen Augen, bis es durch die Körperwärme warm geworden ist, und tauschen Sie es gegen ein kühles aus. Nach circa fünf bis sechs Durchgängen sieht man einen Effekt. Der Tee enthält adstringierende Wirkstoffe, die die Augen abschwellen und strahlen lassen.“



Wir verkaufen umständehalber: 153 Stück Infrarot-Heizungen zum 1/2 Preis

Alle Paneele mit 230 Volt Schuko-Stecker und sind völlig wartungsfrei!

Lungenschutz beginnt beim Heizen - Infrarotwärme reduziert die Staubbelastung!

- 99% Energieeffizienz
 - dadurch der optimale Klimaschutz
 - in 2 Minuten volle Heizleistung
- zB: 70 m² Whg. ca. € 1,50 Stromkosten / Tag

DER EXPERTEN-TIPP: Infrarotheizungen sind die neueste Art elektrisch zu Heizen und ideal zum Kombinieren / Ergänzen!



QR-Code fotografieren um weitere Infos zu erhalten oder

0660 312 60 50 anrufen bzw. ein Email an office@liwa.at senden

Blumenstrauß DER SCHÖNHEIT

Diese Frühlingsblüten lassen nicht nur Mutter Natur aufblühen, sondern auch unsere Haut.

Rosen

Rosen sind die Blumen der Liebe. Und ebenso fürsorglich sind sie zu unserer Haut. Als ätherisches Öl werden Rosen verwendet, um gerötete und spannende Haut wieder zart und gesund werden zu lassen. Darüber hinaus schützt der hohe Gehalt an Vitamin E vor aggressiven freien Radikalen.



Maiglöckchen

Wer am 1. Mai einen Strauß Maiglöckchen bei sich trägt, soll das ganze Jahr über Glück haben. Das sagt eine Legende. Die Wissenschaft hat sich hingegen dem Duft der weißen Blüten verschrieben. Dieser wirkt nachweislich harmonisierend, weshalb das Odeur oft in Parfums und Cremes eingesetzt wird. Zudem haben die Blütenessenzen entzündungslindernde Eigenschaften, sodass sie auch als Pflegewirkstoff für sensible Haut genutzt werden.



Gänseblümchen

Das Gänseblümchen wirkt so, wie es auch aussieht: Es verhilft der Haut zu einem reinen und blütenweißen Traumteint. Gänseblümchen-Extrakte dringen tief in die Haut ein und lösen hier Ansammlungen des Hautfarbstoffs Melanin auf. In Produkten, die Alters- und Pigmentflecken beheben sollen, spielen die weißen Blümchen daher eine große Rolle.



Stiefmütterchen

In der Kosmetik schätzt man die Blütenblätter des Stiefmütterchens für ihre entzündungshemmende Wirkung. Zum Schutz vor Irritationen, aber auch bei Ekzemen oder empfindlicher Kinderhaut kommen Stiefmütterchen daher oft und gern zum Einsatz.



UV-SCHUTZ HAT HÖCHSTE PRIORITÄT!

„Das Allerwichtigste beim Thema Frühlingspflege ist aber noch immer der UV-Schutz. Das kann man gar nicht oft genug sagen“, betont die Dermatologin. Denn gerade im Frühling ist die Haut noch besonders empfindlich gegenüber der Sonne. Noch mangelt es ihr an einer natürlichen Pigmentierung und einer sogenannten Lichtschwiele. „Beides sind Mechanismen, die sich erst nach und nach aufbauen und die Haut zwar nicht absolut, aber wenigsten ein wenig vor lichtbedingten Schäden schützen.“ Gerade im Frühling sollte die Intensität der Sonne nicht unterschätzt werden, auch wenn kühle Temperaturen oder ein bedeckter Himmel über die Gefahr hinwegtäuschen mögen. „Ein durchschnittlicher europäischer Hauttyp hält es jetzt maximal zehn Minuten ungeschützt in der Sonne aus. Meine dringende Empfehlung ist es daher, wirklich nie ohne Sonnenschutz ins Freie zu gehen“, sagt die Ärztin. Viele Tagescremes haben aus diesem Grund bereits einen UV-Schutz integriert. Wer sich aber länger als gewöhnlich in der Sonne aufhalten möchte, greift besser zu einer speziellen Sonnencreme. Die schützt nicht nur, sondern steigert mit ihren sommerlichen Aromen gleich auch noch die Laune.

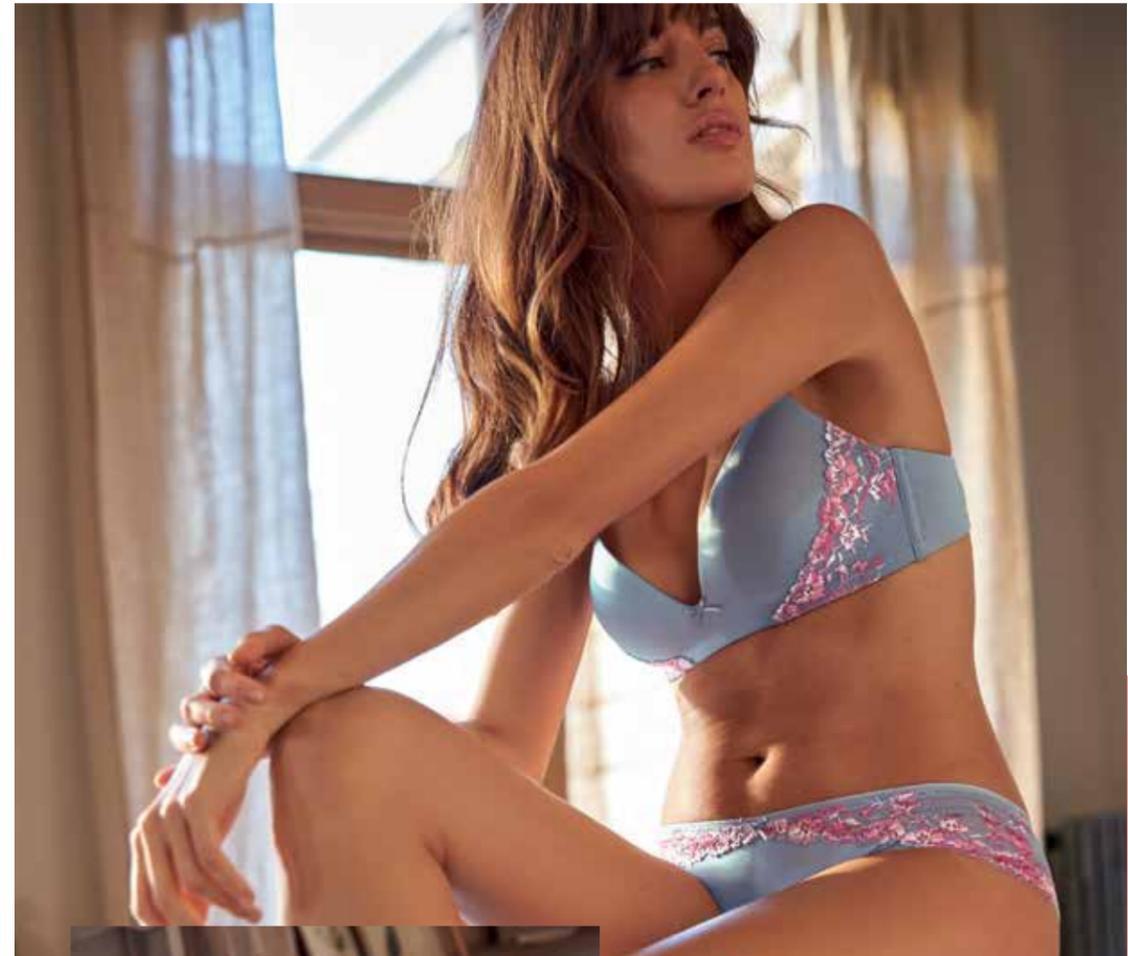
AROMATHERAPIE:

GUTE LAUNE, BESSERE HAUT

Apropos gute Laune. Die kommt im Frühling zwar meistens von ganz allein auf. Wer will, kann aber noch ein wenig nachhelfen. Denn jetzt ist die Zeit für Aromatherapie. Wissen Sie, was das ist? Bei dieser Wohlfühl-Formel geht es um Düfte und deren Wirkung. Wohlgerüche – das weiß jeder, der sich an den Duft eines warmen Sommerregens oder Großmutter's Apfelkuchen erinnert – wecken Emotionen. Das klingt romantisch, ist aber reine Biochemie. Unsere Riechrezeptoren in der Nase sind an bestimmte Areale des Gehirns gekoppelt. Kommen die Rezeptoren mit Aromen in Berührung, entstehen elektrische Impulse und damit letztlich Emotionen. Aber das ist nicht alles. Forscher fanden auch heraus, dass nicht nur die Nase, sondern auch die Haut über sensible Duftrezeptoren verfügt. Das bedeutet: Selbst unsere Haut wird durch Düfte stimuliert. Sandelholz-Aromen aktivieren beispielsweise die Zellteilung. Und das Odeur von Myrrheöl wirkt antioxidativ. Und das ist erst der Anfang. Der Frühling ist nämlich voll von Aromen. Können Sie ihn auch schon riechen? Rosen, Flieder oder Maiglöckchen: Nie duftet die Natur intensiver als jetzt! Und nie tut dieser Duft besser. Wir können wieder durchatmen. Viel Freude dabei!

LINDA FREUTEL ■

FOTO: ISTOCK, TABITAZN, FLOORTJE, JOHNGOLLOP, DIMITRIS86, LILIBOAS



Softschalen-BH 14,99

2 Slips 12,99

Diese Woche
NEU

WÄSCHE ZUM VERLIEBEN



2 Hemdchen 12,99
Relaxhose 14,99



Shorty-Pyjama 14,99

Angebote gültig solange der Vorrat reicht. Irrtum und Druckfehler vorbehalten.