

[www.stylesy.de/thema/gesichtspflege](http://www.stylesy.de/thema/gesichtspflege)



E-BOOK  
RATGEBER

# GESICHTSPFLEGE

<b>1</b>	<b>Gesunde Gesichtshaut mit der richtigen Pflege .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Schöner Teint .....</b>	<b>3</b>
2.1	Gesicht reinigen .....	4
2.2	Gesichtsmasken .....	5
<b>3</b>	<b>Augenpflege .....</b>	<b>5</b>
3.1	Augenringe.....	6
3.2	Augenpflaster .....	7
3.3	Augenfalten .....	7
3.4	Augenbrauen zupfen/formen.....	8
3.5	Wimpernpflege .....	9
3.6	Wimpernverdichtung und -verlängerung.....	9
3.7	Tränensäcke .....	10
3.8	Schlupflider .....	11
3.9	Geschwollene Augen .....	12
<b>4</b>	<b>Lippenpflege .....</b>	<b>13</b>
4.1	Trockene Lippen .....	13
4.2	Spröde Lippen .....	14
4.3	Rissige Lippen .....	14
4.4	Raue/wunde Lippen.....	15
<b>5</b>	<b>Gesichtsgymnastik &amp; Gesichtsmassage .....</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>Gesichtspflegeprodukte.....</b>	<b>17</b>
6.1	Gesichtscreme .....	17
6.2	Tagescreme.....	18
6.3	Nachtcreme .....	19
6.4	Augencreme.....	19
6.5	Gesichtswasser .....	20
6.6	Reinigungsmilch.....	21
6.7	Waschlotion.....	21
<b>7</b>	<b>Fazit.....</b>	<b>22</b>

## 1 Gesunde Gesichtshaut mit der richtigen Pflege

Eine gesunde Gesichtshaut gilt als Zeichen für Attraktivität und Schönheit. Lebensstil und Alter eines Menschen lassen sich mitunter im Gesicht ablesen. Der richtigen und perfekten Gesichtspflege kommt daher in jedem Lebensalter eine entscheidende Bedeutung zu.

Unsere Gesichtshaut ist ständig den Einflüssen der Umwelt ausgesetzt, beispielsweise durch Luftverschmutzung oder vermehrte Sonneneinstrahlung. Und auch die Redewendung wahre Schönheit kommt von innen trifft für ein schönes Gesicht auf jeden Fall zu. Denn der allgemeine Ernährungszustand, der ausgewogene Mix an Vitaminen und Mineralien und die zugeführte Trinkmenge pro Tag haben entscheidenden Einfluss auf den Teint des Gesichtes. Unterschiedliche Temperaturen und Feuchtigkeitsschwankungen können dem Gesicht arg zusetzen. Doch niemand muss bei der Gesichtspflege übertreiben, weniger ist auch manchmal hier mehr. Um der Umwelt und seinen Mitmenschen allezeit ein schönes Gesicht zu präsentieren, ist zunächst eine genaue Analyse des Hauttyps Voraussetzung.

Fettige Gesichtshaut bedarf einer ganz anderen Gesichtspflege, als Mischhaut oder überwiegend trockene Haut. Der Gesichtspflege und der Hautreinigung sollten Sie täglich Aufmerksamkeit schenken. Dabei gilt es, falsche Produkte aber auch zu heißes Wasser möglichst zu vermeiden. Die meisten Menschen gehören dem Mischhaut Typ an. Feuchtigkeits- und Talggehalt sind in den verschiedenen Zonen des Gesichtes unterschiedlich stark ausgeprägt. Die so genannte T-Zone aus Kinn, Nase und Stirn ist im Durchschnitt immer etwas fettiger als die eher trockenen Wangen- und Augenpartien. Dies muss unter anderem bei der Auswahl der richtigen Pflegeprodukte für ein schönes Gesicht berücksichtigt werden.

## 2 Schöner Teint

Ein schöner Teint ist nicht nur eine Frage der genetischen Ausstattung, sondern auch des Umgangs mit den richtigen Pflegemitteln, seien es konventionelle- oder Bioprodukte. Wer unter besonders trockener Gesichtshaut leidet, sollte sich das Stichwort Aquaporine merken. Dieser Wirkstoff erhielt im Jahre 2003 sogar den Nobelpreis. Für ein schönes Gesicht bei trockener Haut sorgen die Aquaporine für eine optimale Wasserzufuhr und bestmögliche Ausnutzung des Feuchtigkeitsspeichers der Gesichtshaut.

Rote Äderchen, auch Couperose genannt, gehören im Gesicht zu gefürchteten Schönheitsfeinden. Diese unschönen Hauterscheinungen stören einen schönen Teint, alle Pflegeprodukte, die einen feinen Ölfilm auf der Gesichtshaut hinterlassen sollten in diesem Fall gemieden werden. Ebenso alles, was einen Wärmestau auslöst, also beispielsweise warmes Dampfbad, Sauna oder intensive Gesichtspackungen. So genannte freie Radikale sind ebenfalls in aller Munde, wenn es darum geht, einem schlechten Teint

entgegenzuwirken. Viele auf dem Markt frei erhältliche Produkte zur Gesichtspflege enthalten bereits standardmäßig so genannte Radikalfänger. Seit dem Jahre 2011 gibt es sogar schlaue Antioxidantien, welche die empfindliche Gesichtshaut noch länger vor schädlichen Einflüssen schützen und so für ein schönes Gesicht sorgen.

Mit unschönen Falten im Gesicht kann es wohl kaum einen schönen Teint geben. Mittlerweile gilt unter Dermatologen Retinol als ein probates und gut verträgliches Mittel gegen Falten. Von den Herstellern gerne als Anti Aging Serum bezeichnet ist für eine ausgezeichnete Gesichtspflege auch ein Extrakt aus Rosmarin, Siegesbeckia und Anogeissus Baum zu empfehlen, dessen Wirkung nahezu an die von Retinol heranreicht. Morgens nach dem Aufstehen ist für einen schönen Teint bei empfindlicher Haut pures Wasser völlig ausreichend, es sollte allerdings nicht zu kalt aber auch nicht zu heiß, sondern lauwarm sein.

## 2.1 Gesicht reinigen

Die erste und wichtigste Regel zur Gesichtereinigung lautet gründlich aber vernünftig. Zu viel gut gemeinte Gesichtspflege könnte der empfindlichen Gesichtshaut sogar eher schaden. Die mehrmalige tägliche Anwendung unterschiedlicher Reinigungsmittel ist nicht erforderlich, denn das würde eine trockene Haut fördern und zu roten Flecken führen. Der schützende Feuchtigkeits- und Fettmantel der Gesichtshaut ist durchaus sehr empfindlich. Dennoch gilt, wer sich täglich schminkt oder eine Tagescreme benutzt, sollte sein Gesicht nicht nur täglich reinigen, sondern auch von Make-up Rückständen befreien.

Schminkrückstände können ein Problem darstellen, denn sie irritieren die Gesichtshaut, trocknen die Lippen aus und getuschte Wimpern könnten sogar abbrechen. Fettige Gesichtshaut kann nur durch Wasser allein nicht von Schminkrückständen befreit werden, denn nur Wasser löst keine Fette. Für die Gesichtereinigung bei trockener Haut kann eine Lotion oder Reinigungsmilch mit rückfettenden Inhaltsstoffen eingesetzt werden. Diese erprobten Substanzen helfen, das Austrocknen der Gesichtshaut zu verhindern. Sollten Sie ein Gesichtswasser verwenden, sollte dies unbedingt alkoholfrei sein. Alkohol trocknet die Haut aus und wirkt bei der Gesichtspflege irritierend.

Für besonders trockene Haut eignet sich zur Gesichtereinigung auch Babyöl, eigentlich eine preiswerte Alternative zu anderen Reinigungsprodukten für das Gesicht. Für ein schönes Gesicht sollte die Anwendung herkömmlicher Seife unterbleiben. Vielmehr empfiehlt sich spezielle Gesichtsseife oder ein so genanntes Waschstück, diese Produkte sind besser auf den pH-Wert der Haut von etwa 5,5 abgestimmt. Der empfindliche Säureschutzmantel der Gesichtshaut wird durch die Verwendung solcher Produkte am besten geschont. Unterwegs und auf Reisen sind spezielle Reinigungstücher als Kombiprodukt zur Gesichtereinigung besonders gut geeignet.

## 2.2 Gesichtsmasken

Es muss durchaus nicht immer die teure Gesichtsmaske beim Kosmetiker sein, wer einen Blick in seinen Kühlschrank wirft, findet dort in aller Regel bereits sämtliche Zutaten für eine pflegende Gesichtsmaske. Der Vorteil einer selbst hergestellten und aufgetragenen Gesichtsmaske ist nicht zuletzt auch deren günstiger Preis. Das Gesichtsmasken für die Gesichtspflege und ein schönes Gesicht überhaupt sinnvoll sind, darüber besteht auch in der Fachwelt kein Zweifel. Es empfiehlt sich sogar die regelmäßige Anwendung von Gesichtsmasken, um den schädigenden Einwirkungen von Sonneneinstrahlung oder Umwelteinflüssen entgegenzuwirken.

Müde Gesichtshaut wird durch die Anwendung einer Gesichtsmaske wieder munter, die Gesichtshaut entspannt sich, verleiht ihr einen strahlenden und gesunden Teint und ist sogar in der Lage, kleine Fältchen zu beseitigen. Wahre Wunder kann eine Gesichtsmaske nach einer langen, kalten Winterzeit oder bei trockener Heizungsluft bewirken, die die empfindliche Gesichtshaut spröde und rissig werden lässt. Bei der Anwendung von Gesichtsmasken sollten Sie darauf achten, dass diese auf ihren Hauttyp abgestimmt ist. Gesichtsmasken für die trockener Haut sollten über reichhaltige Inhaltsstoffe verfügen zur effektiven Feuchtigkeitsversorgung.

Bei fettiger Haut würde man eher zu einer Gesichtsmaske greifen, die die Hautporen zusammenzieht. Der Klassiker unter den Gesichtsmasken ist wohl die altbekannte Gurkenmaske, besonders beliebt und geschätzt für die straffende und glättende Wirkung bei fettiger und großporiger Haut. Weitere beliebte und wirksame Gesichtsmasken sind die Honigmaske, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd, die Avocadomaske für eher reifere Haut oder die Mandel Fruchtemaske, die aufgrund enthaltener Fruchtsäuren abgestorbene Hornschichten beseitigt und das allgemeine Hautbild für ein schönes Gesicht verfeinert.

## 3 Augenpflege

Um einfach strahlend auszusehen, kommt der richtigen Augenpflege sicher eine entscheidende Bedeutung zu. Die Region um die Augen herum gehört sicherlich zu den empfindlichsten und bedarf allein schon deshalb besonders sanfter und aufmerksamer Pflege für ein schönes Gesicht. Die Haut um die Augenpartie gilt als sehr zart, ein Balsam, eine Creme oder ein Fluid sollten daher keinesfalls verrieben oder gar einmassiert werden. Ein leichtes Tupfen mit den sauberen Fingerkuppen ist vollkommen ausreichend, ein anschließendes sanftes Klopfen ersetzt den Massageeffekt.

Augenpflege ist alleine schon deshalb sinnvoll und notwendig, um dem Alterungsprozess entgegenzuwirken. Die Bildung von Fältchen rund um die Augenpartie beginnt durch die Gesichtsmimik, beispielsweise blinzeln oder lachen, bereits mit dem 20. Lebensjahr. Wird die Augenpflege im Gesicht dauerhaft vernachlässigt, können Falten oder gar tiefen Furchen das Resultat sein. Damit es gar nicht erst so weit kommt, empfiehlt es sich bereits in jungen Jahren mit der Augenpflege zu beginnen. Es eignen sich hierzu sowohl konventionelle-als auch Naturprodukte, die stets gut über die Haut der Augenpartie herum verteilt werden sollten, damit es zu einem raschen Glättungseffekt kommt.

Natürliches Kokosnussöl ist für die Augenpflege besonders gut geeignet, denn es verteilt sich gleichmäßig, breitet sich gut aus und sorgt so um die Augenpartie herum für eine optimale Gesichtspflege. Entspannungsübungen für die Augen, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung sind für die Augengesundheit ebenfalls wichtig, dunkle Augenränder sind nämlich oftmals nichts anderes als Zeichen von Stress, Übermüdung und Überarbeitung. Wer mit Pflegemitteln, egal welcher Art, um die Augen herum nicht sorgsam umgeht, riskiert schnell gereizte Schleimhäute mit Tränenfluss oder Rötungen.

### 3.1 Augenringe

Augenringe sind unschön und ohne diese lästigen Augenschatten sieht man auf jeden Fall viel erholter aus, gelten Augenringe doch als klassisches Zeichen von Stress oder Übermüdung. Auch bei den Augenärzten ist das Problem der Augenringe selbstverständlich bekannt, die unschönen violetten Verfärbungen werden auch halonierte Augen genannt. Es lässt sich wohl kaum ein schönes Gesicht zaubern, wenn lästige Augenringe vorhanden sind.

Sogar ernsthafte körperliche Störungen können Augenringe als Symptom zur Folge haben. Es sind vor allem chronischer Eisenmangel oder Kreislaufprobleme, die für die Entstehung von Augenringen verantwortlich sein können. Oftmals zeugen die unschönen Schatten aber einfach nur vom Zahn der Zeit, denn im Laufe der Jahre wird die Haut immer dünner, und an den Stellen wo keine Schweiß-oder Talgdrüsen vorhanden sind, treten nicht nur Fältchen schneller auf, sondern es kommt auch zum Einknicken des stützenden Bindegewebes rund um den Ringmuskel des Auges.

Die einfachste Lösung besteht im geschickten Abdecken oder Übertünchen der Augenringe. Zu diesem Zweck sollte ein Concealer als Stift oder Creme, möglichst ohne Konservierungs- oder Duftstoffe, verwendet werden. Gebrauchsfertige Pads, getränkt mit Aloe Vera oder Algenextrakt, kühlen nicht nur, sondern sorgen auch für die perfekte Gesichtspflege der empfindlichen Augenpartie. Spezielle Pflegeprodukte auf Rosskastanien-oder Koffeinbasis sorgen zudem für eine gesteigerte Durchblutung. In besonders schwierigen Fällen könnte es auch ratsam sein, wenn Sie die Hilfe eines Spezialisten in Anspruch nehmen, der mit Hyaluronsäure arbeitet. Auch heute hört man immer wieder einmal den Geheimtipp Hämorrhoidensalbe zur Behandlung von Augenringen. Doch davon kann man nur dringend

abraten, das Präparat eignet sich keinesfalls für die Gesichtspflege, im Gegenteil es trocknet die Augenpartie nicht nur aus, sondern setzt oft neue Hautschäden oder Reizungen.

### 3.2 Augenpflaster

Augenpflaster sind selbstklebend und dienen in der Medizin als Heil- und Hilfsmittel in der Therapie von Verletzungen und Erkrankungen der Augen. Besonders bei Kindern und Jugendlichen sieht man die bunten Augenpflaster recht häufig. Bestimmte Fehlsichtigkeiten können bei Kindern und Heranwachsenden mithilfe von Augenplastern besonders gut behoben werden. Augenärzte sprechen in diesem Zusammenhang auch von der so genannten Okklusionstherapie, im Volksmund oder umgangssprachlich auch als Schielpflaster bezeichnet.

Besonders bei Kindern ist der Sinn der Anwendung von Augenplastern oft nicht einleuchtend zu erklären, daher auch die verschiedenen, bunten Farben der Augenpflaster für das Gesicht, um die Kleinen ganz spielerisch von der meist über einen längeren Zeitraum gehenden Anwendung zu überzeugen. Augenpflaster sind also nicht so sehr ein kosmetisches, sondern vielmehr ein echtes medizinisches Hilfsmittel und Therapeutikum. Zuständig für klinische Anwendung von Augenplastern ist alleine der behandelnde Augenarzt.

Durch die flache Form von Augenplastern kann auch eine Brille ohne Probleme gleichzeitig getragen werden. Dem korrekten Aufkleben und der richtigen Größe von Augenplastern kommt ebenfalls eine entscheidende Bedeutung bei der Behandlung zu. Die meisten Augenpflaster sind für Licht undurchlässig, es gibt auch so genannte Uhrglasverbände als lichtdurchlässige Varianten von Augenplastern. Bei Augenverletzungen und zur Wundversorgung ist es zudem unabdingbar, dass mithilfe von Augenplastern ein steriler Verband hergestellt werden kann. In der Augenheilkunde sind Augenpflaster als therapeutisches Hilfsmittel für das Gesicht unentbehrlich.

### 3.3 Augenfalten

Unschöne Augenfalten in ihren verschiedenen Ausprägungen sind vor allem ein lästiges kosmetisches Problem älterer Personen. Ungeliebte Krähenfüße an den Augen brauchen oft viele Jahre, bis sie voll ausgeprägt sind. Sie entwickeln sich in der Regel aus kleinen Lachfältchen, die am Anfang noch eher als niedlich wahrgenommen werden. Doch ganz ohne Erbarmen bringen Augenfalten unseren Lebenswandel und unser Alter ans Tageslicht. Die meisten Menschen können sich auf Dauer mit diesen tiefen Furchen rund ums Auge nicht anfreunden, deshalb ist es für ein schönes Gesicht wichtig, rechtzeitig den Kampf gegen unschöne Augenfalten aufzunehmen.

Die meisten Menschen sind sich bewusst, dass der Anblick und strahlende Augen über den ersten Eindruck entscheiden. Eine durch Faltenbildung müde und energielos erscheinende Augenpartie wirkt einfach unsympathisch. Die Haut rund um die Augenpartie ist empfindlich dünn und nachlassende Regenerationsfähigkeit, Spannkraft und Faltenbildung beginnen schon oft ab dem 25. Lebensjahr, genau das richtige Alter um mit einer gezielten Vorsorge gegen Augenfalten für ein schönes Gesicht zu beginnen.

Mithilfe von speziellen Augen Cremes oder so genannten Faltenfüllern, die Hyaluronsäure oder Kollagen enthalten, ist für eine optimale Gesichtspflege rund um die Augen schon viel getan. Auch das Auflegen von Teebeuteln oder Gurkenscheiben gilt gerade in der Anfangsphase als probates Hausmittel gegen Augenfalten. Cremes, die um die Augenpartie herum verwendet werden, sollten auf keinen Fall zu fettig sein. Beim Sonnenbaden sollten Sie stets eine Sonnenbrille tragen und sich zusätzlich mit einer UV Augencreme schützen. Haben sich die Augenfalten und Krähenfüße aber erst einmal tief in die Haut eingegraben, können auch chirurgische Eingriffe mithilfe von Skalpell, Laser oder Spritze Abhilfe schaffen.

### 3.4 Augenbrauen zupfen/formen

Die Augenbrauen perfekt zu zupfen und in eine passende Form zu bringen, scheint für viele eine Lebensaufgabe. Wer sich dauerhaft mit dem Augenbrauen zupfen oder formen schwer tut, sollte die professionellen Tipps eine Schminkschule ruhig in Anspruch nehmen. Meist wird die Pflege der Augenbrauen sträflich vernachlässigt oder es wird zu viel oder falsch weggezupft, ein schönes Gesicht wird dann wohl kaum das Ergebnis sein. Die Augenbrauen einfach zu rasieren oder Permanent Make-up scheinen auf Dauer auch keine Lösung, denn der Trend geht bei den Augenbrauen in den letzten Jahren auf jeden Fall wieder in Richtung mehr Natürlichkeit.

Ein bisschen Aufwand ist schon erforderlich genauso wie etwas Zeit wenn es um Gesichtspflege im Allgemeinen und das Augenbrauen zupfen oder formen im Besonderen geht. Nicht vorschnell mit dem Zupfen beginnen, sondern erst einmal herausfinden, wie die passende, individuelle Augenbrauen Form überhaupt aussehen soll. Grundsätzlich sollten die inneren Augenbrauen Ansätze etwas dicker bleiben und ab dem höchsten Punkt läuft die Augenbrauenlinie gegen Ende hin immer etwas schmaler aus. Mit einem klassischen Bleistifttest kann man die optimale Länge der Augenbrauen ganz einfach herausfinden. Dazu hält man den Bleistift neben den Nasenflügel senkrecht in die Achse ab dem Innenrand des Auges. Zwischen dem Bleistift und der Nase befindliche Haare können nun bedenkenlos gezupft werden.

Vorher sollten Sie die Augenbrauen in Zupfrichtung bürsten. Ist die passende Form herausgefunden, so empfiehlt sich das Vorzeichnen mit einem Augenbrauenstift, damit auch gleichmäßig gearbeitet werden kann. Wer beim Zupfen sehr schmerzempfindlich ist, kann die entsprechenden Hautareale auch mit Eiswürfeln kühlen. Um die Haut vor dem



Zupfvorgang einzuspannen, empfiehlt sich das Auseinanderziehen mittels Daumen und Zeigefinger, anschließend die einzelnen Haare der Augenbrauen mit einer dafür geeigneten Pinzette an der Haarwurzel und stets in Wuchsrichtung herauszuziehen. Nach dem Zupfen sollte nochmals mit einem Bürstchen nachgekämmt werden, kleinere Lücken können mit einem Puder in Augenbrauenfarbe effektiv abgedeckt und aufgefüllt werden. Manchmal sind Augenbrauen doch sehr widerspenstig, um sie in die richtige Form zu bringen, kann ein spezielles Augenbrauengel sehr hilfreich sein.

### 3.5 Wimpernpflege

Eine regelmäßige Wimpernpflege ist erforderlich, um jederzeit über gesunde und schöne Wimpern zu verfügen. Balsam, Cremes und andere spezielle Pflegeprodukte sind zur Wimpernpflege für ein schönes Gesicht besonders gut geeignet. Ziel einer Pflege der Wimpern muss es sein, für mehr Geschmeidigkeit zu sorgen und dafür, dass Wimpern nicht einfach abbrechen, sondern länger werden. Wimpernpflege gehört zu einer umfangreichen Gesichtspflege einfach dazu, wird aber allzu gerne vernachlässigt. Gepflegte, lange Wimpern im Gesicht wünscht sich jede Frau, denn damit lassen sich die Augen so richtig zum Strahlen bringen.

Eine Creme oder ein Balsam speziell für die Wimpern sollte reichhaltig sein, also über ausgeprägte versorgende und pflegende Eigenschaften verfügen. Damit kann rechtzeitig eine Austrocknung und damit das Risiko eines Abbrechens der Wimpern verhindert werden. Pflegeprodukte für die Wimpern sollten regelmäßig angewandt werden, wobei kleine Mengen des Produktes sanft und vorsichtig in die Wimpern einmassiert werden. Ein zu grobes Vorgehen sollte dabei vermieden werden, damit die Wimpern nicht ausreißen oder abbrechen. Außerdem sorgen die speziellen Kosmetika für die Wimpern dafür, dass diese wunderbar glänzen, ein weiterer wichtiger kosmetischer Aspekt.

Es gibt sogar gute Hausmittel, mit denen Wimpern effektiv und dazu sehr kostengünstig gepflegt werden können. Dazu zählen insbesondere ölhaltige Stoffe mit pflegenden Eigenschaften, wodurch die Wimpern seidig und geschmeidig erscheinen. Die drei wichtigsten Mittel zur Wimpernpflege für den Hausgebrauch sind Olivenöl, Rizinusöl und Vaseline. Durch wöchentliches mehrmaliges Einmassieren in die Wimpern erreichen Sie deutlich mehr Geschmeidigkeit und Glanz, zudem werden sie bemerken, dass die Wimpern nicht mehr so schnell abbrechen.

### 3.6 Wimpernverdichtung und -verlängerung

Das äußere Erscheinungsbild kann durch dichte und lange Wimpern äußerst nachhaltig und positiv beeinflusst werden. Denn lange und dichte Wimpern sorgen für einen perfekten ersten Blick mit verführerischem Augenaufschlag. Wer sich zum Thema Wimpernverdichtung oder Wimpernverlängerung Gedanken macht muss berücksichtigen, dass das natürliche

Erscheinungsbild und der persönliche Ausdruck damit verstärkt werden sollen, eine Wimpernverdichtung ist also eine äußerst individuelle Angelegenheit.

Als perfektes Attribut ist längst nicht jeder Mensch mit dichten, langen und dazu noch einheitlich dunkel gefärbten Wimpern ausgestattet. Die Methoden der Wimpernverdichtung oder Wimpern Verlängerung können der Natur allerdings etwas nachhelfen. Dies geschieht mit speziellen Füllstoffen und Farben, um Wimpern dunkler, länger und auch dicker erscheinen zu lassen. Diese Techniken machen sich die Tatsache zu Nutze, dass die natürlichen Wimpern an ihren Enden heller und dünner sind und damit nicht ohne weiteres wahrnehmbar. Dieser vormals nicht gut wahrnehmbare Bereich der Wimpern wird durch das Aufbringen der Farbe schließlich genauso sichtbar und deutlich wahrgenommen, wie der übrige Rest der Wimpern. Außerdem erreicht man durch den Farbauftrag eine Verdickung der Wimpern im Gesicht. Beides im Zusammenwirken erzielt nun den gewünschten Effekt der Wimpernverlängerung oder Wimpernverdichtung.

Dieser Effekt für ein schönes Gesicht ist jedoch vorübergehend, weil die Wirkung der meisten verwendeten Farbsubstanzen kurzfristig ist. Wenn Sie mithilfe einer kleinen Bürste eine Mascara auftragen, besteht durchaus die Gefahr einer Verletzung der empfindlichen Augenhornhaut, eventuell sogar mit Komplikationen durch Entzündung. Im Rahmen einer professionellen kosmetischen Gesichtspflege gibt es bereits seit längerem die Möglichkeit einer Wimpernverlängerung durch künstliche Wimpern. Mit diesem kosmetischen Spezialverfahren können Wimpern für mehrere Tage oder sogar mehrere Wochen haltbar gemacht werden. Die Kunden können je nach Vorlieben und Geschmack zwischen verschiedenen Farbtönen, Stärken und Längen der künstlichen Wimpern auswählen. Bei der Gestaltung sind im Prinzip keine Grenzen gesetzt und neben einem hohen Tragekomfort können den künstlichen Wimpern sogar größere Temperaturschwankungen oder Wasser erst einmal nichts anhaben.

### 3.7 Tränensäcke

Um einem Missverständnis entgegenzutreten, Tränensäcke sind keine Tränenbehälter am Auge die durch viel oder wenig Weinen dicker oder dünner werden. Beim Tränensack handelt es sich vielmehr um eine anatomische Struktur innerhalb des Auges, bei gesunden Verhältnissen im Auge von außen überhaupt nicht sichtbar. Die Tränensäcke verlaufen entlang eines Knochenkanals an der Nasenseite. Die Tränensäcke sind für das Sammeln der Tränenflüssigkeit und für deren Weiterleitung in die Nase zuständig. Was man landläufig unter Tränensäcken versteht ist zunächst nichts anderes als eine Lidschwellung von kurzfristiger Dauer oder aber eine Erschlaffung von tiefer liegenden Hautschichten- und Strukturen.

Bei Menschen mit entsprechender Veranlagung und Disposition können die Tränensäcke schon recht früh stark ausgeprägt sein und zu einem kosmetischen Problem werden. Alle

Prozesse, die das Bindegewebe schädigen, wirken sich ungünstig auf die Bildung von Tränensäcken aus. Die Meinung, Tränensäcke seien ein Indiz für unsoliden Lebenswandel, lässt sich leider bis heute nicht ausrotten. Wer ausgeprägte Tränensäcke hat, ist oft einem erheblichen Leidensdruck ausgesetzt, denn ein schönes Gesicht sieht anders aus. Bei vorübergehenden Lidschwellungen die zu Tränensäcken führen, sind zur Beseitigung konservative Maßnahmen oft schon ausreichend. Zum Abdecken kommen spezielle Schminktechniken mit eher dunklen Farbtönen zum Einsatz. Kühlende Kompressen oder gekühlte Gurkenscheiben oder die Auflage eines gekühlten Beutels mit schwarzem Tee können kurzfristig Abhilfe schaffen. Außerdem sollten Genussmittel wie Kaffee oder Tee besser vermieden werden.

Ansonsten muss bei Tränensäcken, die durch kurzfristige Lidschwellung hervorgerufen werden, immer die Ursache bekämpft werden. Allgemeinerkrankungen des Herzens oder der Niere können dem ebenso zu Grunde liegen, wie Allergien, Bindehautentzündungen oder Gerstenkörner. Bei anlagebedingtem Auftreten von Tränensäcken sollten Sie aber auch die Möglichkeit eines chirurgischen Eingriffs in Form einer Gewebestraffung in Erwägung ziehen.

### 3.8 Schlupflider

Schlupflider, auch Hängelider genannt, beschreiben nicht nur einen Hautüberschuss des Oberlides im Gesicht, außerdem handelt es sich dabei nicht immer nur um ein rein kosmetisches Problem. Insgesamt sind es nämlich vier Faktoren, die bei Schlupflidern eine Rolle spielen können. Da ist zunächst der Hautüberschuss, der in ausgeprägten Fällen bis an die Wimpernränder reichen kann. Dann der Ringmuskel des Auges, bei Vorliegen von Schlupflidern fast immer mit erschlaft sowie das in der Augenhöhle befindliche Fettgewebe, welches sich zunehmend nach außen verlagert. Besonders in der liegenden Position füllt sich dieses Fettgewebe im Sinne einer Ödementstehung gerne mit Wasser, besonders morgens nach dem Aufstehen sichtbar durch Ausbildung von Schlupflidern.

Und dann noch die Tränendrüsen, die durch Erschlaffung des Bindegewebes vorfallen und nach unten rutschen können. Falls die Schlupflider operativ entfernt werden sollen, müssen stets alle vier Faktoren berücksichtigt werden. Obwohl Schlupflider zunächst ein ästhetisches Problem darstellen, können in ausgeprägten Fällen auch entsprechende Symptome auftreten. Dazu gehört neben der allgemeinen Ermüdung der Augenlider auch eine mitunter gefährliche Gesichtsfeldeinschränkung. Schlupflider können sowohl vererbt sein, als auch Folge von schlechten Lebensgewohnheiten oder des Alterungsprozesses. Auch schwere Allgemeinerkrankungen, beispielsweise bestimmte Nierenerkrankungen oder eine Herzinsuffizienz, können zu Schlupflidern führen.

Wenig Schlaf sowie der Konsum von Alkohol, Nikotin oder Drogen können das Entstehen von Schlupflidern fördern. Das klassische Schlupflid durch Hautüberschuss kann chirurgisch

durch eine Oberlidkorrektur angegangen werden. Ansonsten ist es hilfreich, eine genaue Ursachenforschung zu betreiben und die auslösenden Faktoren möglichst zu beseitigen. Innerhalb der allgemeinen Gesichtspflege werden zur Behandlung von Schlupflidern Auflagen aus Beuteln von schwarzem oder grünem Tee empfohlen, außerdem entwässernde Maßnahmen und Salben mit einem Cortisonzusatz. Schlechte Lebensgewohnheiten sollten Sie aufgeben und den Oberkörper beim Schlafen entsprechend hochlagern, damit die Schlupflider über Nacht besser abschwellen können, gegebenenfalls sollte hierzu auch der Hausarzt befragt werden.

### 3.9 Geschwollene Augen

Nach einer kurzen Nacht hat wohl jeder schon einmal in ein unschönes Gesicht mit geschwollenen Augen geschaut. Auch durch anhaltendes Weinen, beispielsweise während einer Trauerphase, ist es verständlich, wenn die Augen verheult und dick aussehen. Doch bei immer wieder geschwollenen Augen ganz ohne Trauer oder Schlafmangel sollte man doch etwas genauer hinschauen. Es gibt sie tatsächlich, die empfindlichen Augen, die schon auf geringe Reize mit Schwellung und Rötung reagieren. Geschwollenen Augen können viele Ursachen zu Grunde liegen, Allergien gehören dabei zu den häufigsten. Pollen- oder Hausstaubmilbenallergiker haben sich oft schon trotz umfangreicher Medikation an ihre geschwollenen Augen im Gesicht gewöhnt.

Menschen mit trockenen Augen reagieren auf verschiedene Kosmetika, Kontaktlinsen oder Medikamente ebenfalls mit angeschwollenen Augen. Wenn eine Augenlidinfektion, die in erster Linie das Oberlid betrifft, geschwollenen Augen zu Grunde liegt, kommt man am Besuch der Augenarztpraxis sicher nicht vorbei. Hinter geschwollenen Augen am Morgen nach dem Aufstehen können sich zum Teil auch recht gefährliche Allgemeinerkrankungen des Herzens, der Niere oder der Schilddrüse verbergen. Hier stellen die geschwollenen Augen lediglich das äußere Symptom für innere Krankheiten dar.

Wer nur hin und wieder mit geschwollenen Augen im Gesicht zu tun hat, kann auf bewährte Hausmittel zurückgreifen. Auch hier sind es wieder die kühlende Gurkenmaske oder der kalte Teebeutel, die um die Augenpartie herum zum Einsatz kommen. Professionelle Hilfsmittel gegen geschwollene Augen aus der Drogerie oder der Apotheke enthalten oft Wirkstoffe aus grünem Tee oder Koffein, denen eine abschwellende Wirkung nachgesagt wird. Wenn es schnell gehen muss, können Sie geschwollene Augen auch geschickt überschminken. In diesem Fall bitte keinen hellen Lidschatten oder Concealer benutzen, sondern stattdessen nur die äußeren Wimpern tuschen und den Lidstrich schräg in Richtung oben auslaufen lassen, um einen entsprechenden Liftingeffekt zu erzeugen.

## 4 Lippenpflege

Die Lippen bedürfen zeitlebens besonderer Pflege, denn deren Haut ist sehr dünn, empfindlich und neigt dazu schnell zu reißen oder auszutrocknen. Speziell auf die Bedürfnisse von Lippen abgestimmte Kosmetikpflegeprodukte enthalten viel Feuchtigkeit und Fett und können so schädigenden Faktoren von außen umfassend entgegenwirken. Lippenpflege hat nichts mit Schminken zu tun, sie will vielmehr schützen und pflegen und sollte daher nicht als Kosmetikum mit dekorativem oder ästhetischem Anspruch verstanden werden.

Ein schönes Gesicht ist auf Dauer ohne ausreichende Lippenpflege kaum denkbar. Besonders wer unter spröden und trockenen Lippen leidet, sollte ungünstige Witterungsverhältnisse wie Kälte, Hitze oder trockene Heizungsluft vermeiden. Auch der Zusammenhang zwischen Ernährung und Lippen gilt heute als gesichert. Fehlen bestimmte Spurenelemente, Mineralstoffe oder Vitamine über längere Zeit, so hat dies Auswirkungen auf die Haut allgemein und sicher auch auf die Lippen. Unschöne Risse an den Mundwinkeln, so genannte Rhagaden, werden beispielsweise mit Eisenmangel in Verbindung gebracht.

Eine optimale Lippenpflege mit Feuchtigkeit und Fett sollte auch im Urlaub vor intensiver Sonneneinstrahlung bei Wintersonne oder vor Salzwasser schützen. Produkte auf pflanzlicher Basis, die zur Lippenpflege eingesetzt werden, gewähren im allgemeinen einen guten Schutz, beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Auch natürliche Inhaltsstoffe aus Milchkomponenten oder Honig können sinnvoll zur Pflege der Lippen eingesetzt werden. Bekannte Lippenpflegeprodukte sind der herausdrehbare Lippenstift oder Produkte in Tuben oder Tiegeln. Die neuesten Generationen von Hightech Kosmetika bieten zur umfassenden Lippenpflege neuartige Inhaltsstoffe mit hochwirksamen Komponenten an.

### 4.1 Trockene Lippen

Unter trockenen Lippen versteht man eine rissige oder trockene Hautkonsistenz im Lippenbereich unterschiedlicher Ursachen. Die empfindliche Haut der Lippen ist dabei aufgeraut bis rissig, je nach Ausprägungsgrad können trockene Lippen durchaus als unangenehm oder sogar schmerzhaft empfunden werden. Bei einer über Tage oder Wochen andauernden chronischen Austrocknung springen die Lippen oft auf und fangen sogar an zu bluten. Durch die ständige mechanische Beanspruchung der Lippen ist die Wundheilung im Gesicht verzögert. Wird wegen andauernden trockenen Lippen ein Arzt aufgesucht, so wird durch Blickdiagnostik und gezielte Befragung die Ursache aufgedeckt.

Die häufigste Ursache für trockene Lippen ist ganz einfach eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme während des Tages. Werden Produkte zur Lippenpflege oder

Kosmetika zu lange, zu häufig und in zu großer Menge angewandt, so tritt im Laufe der Zeit ein Gewöhnungseffekt mit immer größeren Dosierungen auf. Lippenpflegeprodukte sollten daher stets gezielt und sparsam eingesetzt werden. Veränderte Umgebungen oder klimatische Bedingungen, beispielsweise im Hochgebirge, bedürfen zudem einer ganz besonders intensiven Lippenpflege für ein schönes Gesicht, um trockene Lippen wirksam zu verhindern. Zusammenfassend handelt es sich also bei trockenen Lippen in der Regel um ein harmloses Symptom, in Einzelfällen können aber durchaus schwerwiegende Ursachen zu Grunde liegen.

## 4.2 Spröde Lippen

Spröde Lippen sind im Alltag äußerst unangenehm. Die Mund- und Lippenpartie gilt als äußerst empfindlich, und den Lippen fehlt häufig Fett. Spröde Lippen machen sich unter anderem bemerkbar durch eine stark spannende Haut, die sogar manchmal brennt oder aufspringt. Die Ursache spröder Lippen ist in der Tatsache zu sehen, dass die Lippen über keine eigenen Talgdrüsen verfügen, somit wird kein natürliches Fett gebildet, was die Lippen vor Austrocknung und Kälte schützen würde.

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es also durchaus normal, die Lippen mehr als fünf Mal pro Tag mit einem geeigneten Pflegeprodukt einzucremen. Pflegestifte verwöhnen spröde Lippen mit verschiedenen Wachsen und pflanzlichen Ölen. In einigen dieser Produkte sind auch Zusatzstoffe wie etwa Glitzerpartikel oder Aromen enthalten, welche die empfindlichen, spröden Lippen zusätzlich reizen können. Pure Vaseline eignet sich nicht zuletzt auch wegen ihrer salbenartigen Beschaffenheit hervorragend zur Pflege spröder Lippen. Sie lässt sich in der gewünschten Dosierung ganz bequem auf den Lippen verteilen, auch wenn diese bereits aufgeraut oder angegriffen sind.

Sind die spröden Lippen an einigen Stellen bereits sichtbar aufgerissen, so empfiehlt sich die Verwendung einer Wundsalbe mit Hamamelis Extrakt oder Dexpanthenol. Durch spröde Lippen verursachte kleine Hautfetzen sollten weder mit einer Zahnbürstenmassage noch mit Zucker Peeling entfernt werden, denn es könnten dadurch größere Wunden mit schlechter Heilungstendenz entstehen. Gerade Kindern, die unter spröden Lippen leiden, sollte die Anweisung gegeben werden, nicht ständig an den Lippen zu lecken. Durch die ständige Befeuchtung mit Speichel trocknen die Lippen zusätzlich aus und werden in der Folge noch spröder.

## 4.3 Rissige Lippen

Rissige Lippen können schmerzhaft sein und bei entsprechender Veranlagung gibt es Menschen, die dauerhaft mit diesem lästigen Problem zu kämpfen haben. Zur perfekten Gesichtspflege gehört die Behandlung rissiger Lippen für ein rundum schönes Gesicht unbedingt mit dazu. Wer unter rissigen Lippen leidet, macht nur allzu oft die Erfahrung, dass

konventionelle Pflegeprodukte für die Lippen nur wenig hilfreich sind. Natürliche Pflegeprodukte, auch in eigener Produktion, können jedoch bei rissigen Lippen schnell Abhilfe schaffen.

Naturreiner, biologischer Honig kann entweder pur oder zusammen mit Speisequark zu einer Creme verrührt, bedenkenlos auf rissige Lippen aufgetragen werden. Nach einer Einwirkzeit von etwa 10 min kann die Mischung mit einem Tuch abgetupft werden, bitte keinesfalls ablecken. Durch die Quark-Honigmischung werden die empfindlichen, rissigen Lippen zusätzlich beruhigt und auch gekühlt. Auch biologisches, natives Olivenöl ist zur Behandlung rissiger Lippen bestens geeignet, sollte kein Honig zur Hand sein. Es hat nicht nur rückwirkende Eigenschaften, sondern beugt auch rissigen Lippen wirksam vor.

Olivenöl kann bedenkenlos regelmäßig in der Lippenpflege zum Einsatz kommen. Wenn die Lippen bereits rissige Stellen aufweisen, sollte auf Peeling besser verzichtet werden. Zur Vorbeugung gegen rissige Lippen ist ein sanftes Peeling mit einem Zucker-Öl Gemisch aber durchaus zu empfehlen. Das ausreichende Trinken tagsüber sollten Sie nicht vergessen, denn eine großzügige Flüssigkeitszufuhr ist ganz entscheidend in der Vorbeugung rissiger Lippen und sorgt auch dafür, dass Lippen und Haut die Feuchtigkeit besser speichern können.

#### 4.4 Raue/wunde Lippen

Rauen und wunden Lippen können verschiedene Ursachen zu Grunde liegen. Falsch gewachsene Zähne oder ein schlecht sitzendes Gebiss können als mechanische Ursache für wunde Lippen infrage kommen. Bei vermehrtem Aufenthalt im Freien kann auch der Wind zu rauhen und wunden Lippen führen. Das so genannte atopische Ekzem, dessen Ursache nicht immer herausgefunden werden kann, spielt in der Sprechstunde von Dermatologen bei der Entstehung von rauhen, wunden Lippen ebenfalls eine Rolle. Gerade bei älteren Menschen führt eine verminderte Flüssigkeitszufuhr zur Exsikkose, einer allgemeinen Austrocknung des Körpers mit dem Symptom der rauhen und wunden Lippen.

Diese sind auch häufig Begleiterscheinung bei anderen allgemeinen Erkrankungen, beispielsweise fieberhafte Infekte. Wenn raue und wunde Lippen vornehmlich morgens nach dem Erwachen auftreten, kann als Ursache auch eine vermehrte Mundatmung mit Schnarchen zugrunde liegen. Und schließlich können wunde oder raue Lippen auch die Folge von unerwünschten Arzneimittelreaktionen sein. Die subjektiven Empfindungen bei wunden und rauhen Lippen reichen von Juckreiz, brennend-spannendes Gefühl bis hin zu weitergehenden Schmerzen.

Nur wenn die Ursache rauer und wunden Lippen ausgeschaltet wurde, besteht die Möglichkeit einer dauerhaften Heilung. Wenn wunde Lippen nämlich nur das Symptom einer allgemeinen Erkrankung darstellen, wird die Verwendung von Lippenpflegemitteln alleine nicht ausreichen, weil damit die Ursache nicht behoben werden kann. In besonders



schwierigen Fällen von rauen und wunden Lippen durch Allergien kann vorübergehend auch die Anwendung einer corticoidhaltigen Creme angezeigt sein.

## 5 Gesichtsgymnastik & Gesichtsmassage

Mit ein paar einfachen Übungen können nicht nur Problemzonen wie Po, Bauch und Beine gestrafft werden, sondern auch die Gesichtsmuskulatur. Bis zu einem gewissen Grad ist es also tatsächlich möglich, lästige Fältchen durch Gesichtsgymnastik zu beeinflussen. Die Gesichtsmassage und das Gymnastiktraining sind im Rahmen einer umfassenden Gesichtspflege längst selbstverständlicher Bestandteil der Pläne von etlichen Fitness Studios. Jeder weiß, wie wohltuend eine Massage der Rückenmuskulatur sein kann. Doch auch in der Gesichtshaut sitzen viele Muskeln, die ebenfalls verspannt sein können und sich nach einer Massage sehnen.

Außerdem können die dort sitzenden Muskeln durch Gesichtsgymnastik so trainiert werden, dass ein sichtbarer Effekt mit strafferer Haut und rosiger Gesichtsfarbe bei weniger Falten eintritt. Teilnehmer an Kursen für Gesichtsgymnastik versprechen sich vor allem weniger Falten und mehr Schönheit. Wer jedoch schon längere Zeit Gesichtsgymnastik praktiziert, weiß auch die entspannende Komponente sehr zu schätzen. So ist es im Rahmen einer Gesichtsmassage tatsächlich über die Gesichtsmuskulatur möglich, den ganzen Menschen in einen angenehmen Entspannungszustand zu versetzen.

Wer im Laufe der Jahre bemerkt, dass beispielsweise die Zornesfalte zwischen den Augenbrauen im Gesicht immer tiefer wird, gleichzeitig die Stirn gerunzelt ist und die Mundwinkel nach unten zeigen, kann schon mit einer einfach zu erlernenden Gesichtsgymnastik Lächelübung wirksam entgegensteuern. Bei dieser effektiven Übung, die möglichst täglich durchgeführt werden sollte, wird der große Jochbeinmuskel im Gesicht nachhaltig trainiert. Dazu einfach Zeigefinger und Daumen an den äußeren Augenwinkel sowie an den Mund anlegen, um zu verhindern, dass bei dieser Übung Falten entstehen. Anschließend die Mundwinkel für etwa zehn Sekunden nach oben ziehen, so als wolle man lächeln wie ein Clown. Jetzt arbeitet der Muskel, doch dank der zuvor aufgelegten Finger, entstehen dabei keine Falten. Schließlich sollen durch solche Übungen die Falten im Gesicht verschwinden und keine neuen Falten provoziert oder bestehende Falten verstärkt werden. Allgemein sollen Übungen der Gesichtsgymnastik stets sanft durchgeführt werden, ganz ohne Grimassen schneiden.



## 6 Gesichtspflegeprodukte

Für die vollkommene Gesichtspflege ist es für jeden einzelnen Menschen wichtig, die für ihn passenden und optimalen Gesichtspflegeprodukte herauszufinden. Mit der richtigen Gesichtspflege können die Bedürfnisse der empfindlichen Gesichtshaut optimal befriedigt und viele Hautprobleme von vornherein vermieden werden. Das wären optimale Voraussetzungen für ein stets schönes Gesicht. Wer immer die perfekte Gesichtspflege betreiben will, muss sich in die Thematik hineinarbeiten, denn Gesichtspflege und Gesichtspflegeprodukte sind eine Wissenschaft für sich.

Gesichtspflege mit den passenden Produkten ist nicht zuletzt auch eine Frage des Alters. Wer das wahre Alter seiner Haut kennt, tut sich schon einmal viel leichter, die passenden Gesichtspflegeprodukte herauszufinden. Lebensstil, Umweltfaktoren, Ernährung oder UV Strahlung haben einen erheblichen Einfluss auf das wahre Hautalter. Die junge Haut hat ganz andere Ansprüche an Gesichtspflegeprodukte wie Altershaut. Für Mischhaut und normale Haut eignet sich tagsüber eine feuchtigkeitsspendende Creme mit Lichtschutzfaktor acht und Vitaminen. Wer als 20- jährige nach durchtanzten Nächten müden Blicken und tiefen Augenringen entgegenwirken will, findet auch dafür die passenden Gesichtspflegeprodukte. Eine leichte Nacht-und Tagespflege als Creme eignet sich bei Ermüdungserscheinungen der Haut, wie zarten Augenfältchen.

Wer tagsüber viel Stress hat, kann seine Gesichtshaut mit Zubereitungen aus Algenextrakt verwöhnen. Um kleinen Augen morgens nach dem Aufstehen entgegenzuwirken, setzt speziell auf für diesen Zweck konzipierte abschwellende Augenpflege für ein schönes Gesicht. Wenn im Laufe der Jahre die Gesichtshaut immer mehr an Elastizität einbüßt und großporiger wird, ist die Zeit für ein wöchentliches Peeling und das Auftragen einer Gesichtsmaske gekommen. Eine intensive Feuchtigkeitspflege macht auch müde Gesichtshaut wieder munter, zugesetzte Extrakte aus Ginseng oder Vitamin E vitalisieren zusätzlich. Andere spezielle Pflanzenextrakte in Gesichtspflegeprodukten dienen dazu, kleine Fältchen zu schwächen und schützen die Haut vor der schädlichen Einwirkung freier Radikale.

### 6.1 Gesichtscreme

Gesichtscreme sollte immer auf die ganz besonderen Bedürfnisse der Gesichtshaut abgestimmt sein und vor allem viel Feuchtigkeit spenden. Um die jeweils richtige Gesichtscreme aufzutragen, sollte zunächst der Hauttyp ermittelt werden. So gibt es reichhaltige, aber auch fettfreie oder so genannte nicht komedogene Cremes. Wenn Creme für die Gesichtspflege erwähnt wird, so fällt oft das Wort Feuchtigkeitscreme. Es drückt den besonders erhöhten Bedarf der Gesichtshaut nach Feuchtigkeit aus. Doch auch in den Gesichtscremes ist immer ein gewisses Maß an Fett enthalten, das einen bestimmten

prozentualen Anteil aber nicht überschreiten darf, wegen den Gefahren der Entstehung von Mitessern oder Pickeln als Ausdruck der Verfettung.

Häufig verwandte Wirkstoffe in Gesichtscreme sind Harnstoff, Glycerin oder Hyaluronsäure, da diese in besonderer Weise dazu geeignet sind, die Gesichtshaut mit Feuchtigkeit zu versorgen und gleichzeitig einen Schutzfilm zu bilden. Auch natürliche Wirkstoffe, wie beispielsweise Aloe Vera, leisten hier gute Dienste. Wenn sie empfindlich sind, sollten Sie immer ein gutes Augenmerk auf die Zutatenliste einer Gesichtscreme haben. Sind Parfüms oder Konservierungsmittel zugesetzt, so können durchaus lästige Hautirritationen die Folge sein.

Die Inhaltsstoffe einer Gesichtscreme sollten außerdem in der Lage sein, einen Schutzfilm auf der empfindlichen Gesichtshaut zu bilden, der dazu geeignet ist, die Flüssigkeit über einen längeren Zeitraum in der Haut zu halten. Besonders spezielle Wachse und Paraffine gelten in der Fachwelt dazu als gut geeignet. Die Werbung für Gesichtscremes kommt nicht selten übertrieben und marktschreierisch daher. Und so kommt es nicht von ungefähr, dass viele Produkte überteuert sind und trotzdem kaum Wirkung zeigen. Sie sollten also bei der Auswahl ihrer Gesichtscreme nicht immer direkt alles glauben, was die Hersteller versprechen. Testberichte von Anwendern oder unabhängigen Institutionen können jedoch bei der Auswahl hilfreich sein.

## 6.2 Tagescreme

Es ist unzweifelhaft, dass gerade das Gesicht im zwischenmenschlichen Bereich eine sehr große Bedeutung hat, denn der so wichtige erste Eindruck lässt sich nicht wiederholen. Was liegt also näher als einer umfassenden Gesichtspflege für ein schönes Gesicht den Stellenwert zukommen zu lassen, der ihr auch tatsächlich zusteht. Ein schönes Gesicht bedarf dabei aber der fortwährenden und dauerhaften Pflege. Und deshalb ist die passende Tagescreme zur Unterstützung des äußeren Erscheinungsbildes für das Gesicht so wichtig.

Die Zusammensetzung einer Tagescreme zur Gesichtspflege berücksichtigt den Umstand, dass gerade die empfindliche Gesichtshaut permanent und ungeschützt äußeren Einflüssen ausgesetzt ist. Um die richtige Tagescreme auszuwählen, ist zunächst die Bestimmung des Hauttyps angezeigt. Für normale-oder Mischhaut, aber auch für sensible, trockene oder fettige Gesichtshaut gibt es die jeweils perfekte Tagescreme. Eine wirklich gute Tagescreme für die Gesichtspflege sollte über ganz bestimmte Eigenschaften verfügen, die auch in entsprechenden Tests nachgewiesen wurden. Sie sollte die empfindliche Gesichtshaut vor dem Austrocknen schützen durch die ungünstigen Witterungseinflüsse von Kälte, Sonne oder Wind.

Eine optimale Tagescreme für ein schönes Gesicht schützt außerdem vor Bakterien und Staub und unterstützt die Haut bei deren Eigenregulation und Talgproduktion. Somit hilft Sie

ganz direkt, Unreinheiten der Gesichtshaut vorzubeugen. Neben dem Schutz der empfindlichen Gesichtshaut hat Tagescreme für das Gesicht, immer auch eine kosmetische Komponente. Sie trägt ganz entscheidend zur individuellen Ausstrahlung einer Person bei und kann auch als getönte Creme oder mit Zusatz von Selbstbräuner eine gute Wirkung erzielen. Achten Sie darauf, die Tagescreme nicht zu dick und auch nicht zu üppig aufzutragen, denn die Aufnahmekapazität der Haut und insbesondere der Gesichtshaut, ist begrenzt. Eine weitere wichtige Funktion der Tagescreme kann auch darin bestehen, als stabile Grundlage zu dienen, beispielsweise für Make-up. Hierbei sollten Sie Tagescreme mindestens zwanzig Minuten einziehen lassen, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

### 6.3 Nachtcreme

Man könnte sich fragen, ob die Verwendung einer Nachtcreme zur Gesichtspflege überhaupt wichtig ist. Sie ist es ganz sicher, denn Untersuchungen zeigen eindeutig, dass die Gesichtshaut nachts am aufnahmefähigsten ist und sich somit über Nacht am besten pflegen lässt. Diese Chance zur umfassenden Regeneration der Gesichtshaut sollten Sie ergreifen und aus ihrer Nachtruhe einen Schönheitsschlaf machen. Auch wenn der Mensch schläft, gehen die Stoffwechselprozesse in der Haut unvermindert weiter, die Haut ist also sozusagen hellwach.

Durch die Ausschüttung spezieller Hormone im Schlaf regenerieren sich die Hautzellen, außerdem ist die Versorgung mit Nährstoffen und auch die Durchblutung der Haut und auch der Gesichtshaut im Schlaf deutlich höher als tagsüber. Es ist sinnvoll, diese Prozesse mit einer Nachtcreme nachhaltig zu unterstützen. Wasser- und fettlösliche Substanzen können mitten in der Nacht die Hautbarriere viel besser durchdringen, was liegt also näher, als die Selbstreparatur der Gesichtshaut durch eine Nachtcreme mit einer extra Portion Pflege zu optimieren.

Wie bei der Tagescreme, so gibt es auch bei der Nachtcreme zur Gesichtspflege für alle Hauttypen die optimalen Produkte. Auch Männer können von den unterstützenden Regenerationsmechanismen einer Nachtcreme besonders profitieren. Nachtcremes können in ihrer Zusammensetzung auch auf die speziellen Bedürfnisse des Alters abgestimmt sein. Sie unterstützen dann über Nacht die Produktion elastiner und kollagener Fasern für mehr Straffung und zur Unterbrechung von Hautalterungsprozessen.

### 6.4 Augencreme

Innerhalb einer umfassenden Gesichtspflege sollten für die empfindliche Augenpartie besondere Pflegeprodukte zur Anwendung kommen. Die Haut um die Augenpartie herum ist tatsächlich besonders stark beansprucht, weil häufig in Bewegung. Wer ist sich schon bewusst, dass die Augen täglich rund 25.000 mal öffnen und schließen, sich zusammenkneifen oder in eine ganz bestimmte Richtung bewegen, um einen bestimmten

Blick zu erhaschen. Obwohl kaum Unterhautfettgewebe und sehr dünn, ist die Haut um die Augen ziemlich stark belastet und verfügt dabei kaum über hauteigene Depots für Vitamine oder Feuchtigkeit.

Besonders im Laufe der Jahre wird dieser Umstand zum echten Problem. So treten beispielsweise Mimikfalten oft schon in jüngeren Jahren und nicht erst zur Lebensmitte auf. Wird die Augenpartie jedoch mit einer speziellen Augencreme regelmäßig gepflegt, so lassen sich viele Probleme verhindern oder aber zeitlich weit hinauszögern. Normale Gesichtscreme ist bis zu einem gewissen Grad selbstverständlich zur Hautpflege für mehr Geschmeidigkeit geeignet, jedoch wird sie den besonderen Pflegebedürfnissen der empfindlichen, dünnen Haut der Augenpartie nicht gerecht. So liegen denn auch die Hauptunterschiede zwischen normaler Gesichtscreme und Augencreme in ihrer Zusammensetzung. In einer speziell für die empfindliche Augenpartie hergestellten Creme sind weitaus mehr nährnde Wirkstoffe und Vitamine enthalten.

Als besonders gut wirksam haben sich Augencremes erwiesen, die so genannte Seidenproteine enthalten. Diese Stoffe sind aus der Haarpflege bereits bekannt und den Eiweißstrukturen der Haut besonders ähnlich. Seidenproteine besitzen die Eigenschaft, sich besonders gut an das Keratin der Haut binden zu können. Die entstehende Verbindung von Seidenprotein und Keratin ist besonders fest und widerstandsfähig und bildet somit auf der Haut einen effektiven Schutzfilm. Ein weiterer wichtiger Wirkstoff, der in keiner guten Augencreme fehlen sollte, ist das so genannte Hydroxyprolin. Die in der Haut befindlichen Kollagenfasern werden durch diesen Wirkstoff stimuliert und gestützt, wodurch die Fältchenbildung stark verlangsamt und der Hautalterung entgegengewirkt werden kann. Je älter ein Mensch wird, desto weniger Kollagenfasern werden in der Haut gebildet.

## 6.5 Gesichtswasser

Gesichtswasser, das bedeutet Pflege, Reinigung und Erfrischung für das Gesicht. Je nach Verwendungszweck kann Gesichtswasser für die Gesichtspflege aus ganz unterschiedlichen Zutaten und Zusammensetzungen bestehen. So gibt es beispielsweise das universelle Gesichtswasser für alle Hauttypen oder das ganz spezielle Gesichtswasser für sensible, reife, unreine, empfindliche oder auch trockene Haut. Gesichtswasser mit fruchtigen Komponenten sorgt eher für Erfrischung, ein antibakterielles Gesichtswasser enthält Zubereitungen gegen lästige Mitesser und Pickel.

Die Hauptzutat bei allen Gesichtswässern ist gereinigtes, destilliertes Wasser. Ein Gesichtswasser soll reinigen, aber auch erfrischen und pflegen. Männer verwenden Gesichtswasser gerne nach der Rasur zur Erfrischung oder um überflüssige Partikel zu entfernen. Hautberuhigende Inhaltsstoffe, beispielsweise Kamillenextrakte, sorgen im Gesichtswasser dafür, dass sich die empfindliche Gesichtshaut beruhigt und entspannt. Eine

desinfizierende Wirkung hat Gesichtswasser vor allem dann, wenn Alkohol als Inhaltsstoff enthalten ist.

Zusammen mit Menthol-oder Minzextrakten kommt es nach der Anwendung zu einem recht stark kühlenden Effekt. Die Gesichtshaut gilt allerdings als sehr empfindlich und noch längst nicht jeder verträgt den Alkohol im Gesichtswasser. Die Hersteller von Gesichtswasser haben sich allerdings längst darauf eingestellt und bieten eine Vielzahl von alkoholfreien Gesichtswässern an. Typischerweise wird Gesichtswasser nach der Reinigung, aber vor der Durchführung von Pflegemaßnahmen im Gesicht verwendet. So sollen Schmutzreste beseitigt und die Gesichtshaut auf eine weitere Behandlung vorbereitet werden.

## 6.6 Reinigungsmilch

Reinigungsmilch kann auf das Dekolleté, auf den Hals oder auf die Gesichtshaut aufgetragen werden. Den unterschiedlichen Bedürfnissen der Haut angepasst gibt es Reinigungsmilch für alle Hauttypen. Durch die besondere Konsistenz lässt sich Reinigungsmilch angenehm im Gesicht auftragen. Schaut man sich Reinigungsmilch einmal genauer an, so ist die Flüssigkeit nicht klar, sondern milchig-trüb. Durch die schonende und extra sanfte Reinigung wird die Anwendung von Reinigungsmilch meist besonders gut vertragen.

Der in der Reinigungsmilch verborgene Pflegekomplex schützt die Haut und reinigt sie dennoch porentief. Zur porentiefen Reinigung reichen Wasser und Seife alleine nicht aus, denn Reinigungsmilch besitzt die Eigenschaft tief in die Haut einzudringen ohne der Gesichtshaut dabei allzu viel Fett zu entziehen. Sehr beliebt ist Reinigungsmilch um das Augen Make-up zu entfernen, denn sie entfernt selbst wasserfest sitzende Schminke meist mühelos. In einer guten Reinigungsmilch sind oftmals naturreine ätherische Öle zugesetzt.

Es lohnt sich, diese Naturkosmetikprodukte einmal auszutesten, denn alleine der Geruch von naturreinen Ölen in der Reinigungsmilch ist nicht mit synthetischen Zusatzstoffen zu vergleichen. Durch die gestiegene Nachfrage ist Reinigungsmilch als Naturkosmetik nicht unbedingt viel teurer als konventionelle Ware. Die Anwendung von Reinigungsmilch erfolgt mithilfe von leicht kreisenden Bewegungen bevor sie mithilfe von Wattepad abgenommen und mit reichlich lauwarmem Wasser wieder abgespült wird. Bei allzu trockener Haut sollten Sie anstelle einer Reinigungsmilch aber besser eine geeignete Reinigungscreme verwenden.

## 6.7 Waschlotion

Eine milde Waschlotion ist für den dauerhaften Gebrauch zur regelmäßigen Reinigung der Gesichtshaut, der Hände oder anderer Körperpartien bestens geeignet. Wer sich berufsbedingt ständig die Hände waschen muss, profitiert ebenfalls von den pflegenden und schützenden Eigenschaften einer Waschlotion. Besonders empfindliche Hautareale, die Gesichtshaut oder der Intimbereich, können mit einer milden Waschlotion gepflegt und

gereinigt werden. Waschlotionen gehören zu den kosmetischen Fachartikeln und sind in Kosmetikfachgeschäften, Drogeriemärkten aber auch in Apotheken erhältlich. Üblicherweise werden die Produkte in aufrecht stehenden Flaschen oder als Dosierspender in Flacons zum Verkauf angeboten.

Für die besonders empfindliche Gesichtshaut werden auch seifenfreie Varianten von Waschlotionen angeboten, welche zudem auf den pH-Wert der Haut abgestimmt ist. Die Produktpalette an Waschlotionen ist recht umfangreich, es gibt sie bereits für wenige Euro, auch hochpreisige Produkte im Luxussegment sind bei Waschlotionen längst keine Ausnahme mehr. Es gibt sowohl Waschlotionen, die für den Gebrauch am ganzen Körper verwendet werden können, als auch besonders milde und verträgliche Waschlotionen für die empfindliche Gesichtshaut. Durch ihre prinzipiell milde Wirkung, PH Neutralität und gute Verträglichkeit sind die meisten Produkte auch zur Pflege empfindlicher Kinderhaut bestens geeignet.

Ob eher eine parfümierte oder unparfümierte Waschlotion verwendet wird, ist nicht zuletzt auch eine Frage des persönlichen Geschmacks.

Waschlotionen sind von der Konsistenz her eher dickflüssig und manchmal auch mit so genannten rückfettenden Substanzen angereichert, man spricht in diesem Fall dann von einer Cremelotion. Diese Produkte sind nicht durchsichtig, sondern meist milchig-weiß. Es gibt durchaus auch künstlich gefärbte Produkte, die dann meist einen zarten Pastellton aufweisen. In jedem Fall ist es wichtig, eine Waschlotion nach der Anwendung mit reichlich klarem Wasser abzuspülen. Allerdings muss das Gesicht nicht täglich mit einer speziellen Waschlotion gereinigt werden, das wäre nur dann erforderlich, wenn die Gesichtshaut jeden Tag mit Puder, Lidschatten, Make-up oder Rouge in Kontakt kommt. Ein wenig zurückgebliebenes Make-up gilt auch unter Experten als unschädlich und schädigt eher das Kopfkissen, als die Gesichtshaut. Auf das Eincremen der Gesichtshaut nach der Reinigung mit Waschlotion sollte allerdings nicht verzichtet werden.

## 7 Fazit

Gesichtspflege dient dazu, die Haut in all ihren Funktionen zu unterstützen. Als größtes Organ bedarf die Haut unserer täglichen Unterstützung und Pflege. Das Wichtigste in der Gesichtspflege ist die Reinigung der empfindlichen Gesichtshaut. So wird der Tagesschmutz beseitigt und die Haut kann wieder frei atmen, außerdem ist die regelmäßige Massage der Gesichtshaut wichtig, um die natürliche Regeneration zu unterstützen. Um eine gute Versorgung mit Pflegeprodukten zu gewährleisten, sollte diese Fett und Feuchtigkeit enthalten. Gesichtspflege sollte im Idealfall zweimal täglich, morgens und abends,

durchgeführt werden. Abends werden die Unreinheiten des Tages beseitigt und nach dem Erwachen werden Schlacken beseitigt, die über Nacht an die Hautoberfläche gelangt sind.

Nach der Reinigung, die auch mit verdünntem Essigwasser vorgenommen werden kann, sollte die Gesichtshaut mit einem Frottee Tuch abgerubbelt werden, um abgestorbene Hautschuppen zu lösen und zu entfernen. Regelmäßige Gesichtsgymnastik wird man bald sehr zu schätzen wissen. Es ist ganz erstaunlich zu bemerken, wie sehr die Gesichtsmuskulatur bei den einzelnen Übungen mitarbeitet. Die professionelle Durchführung einer Gesichtspflege ist denkbar einfach. Nach der Reinigung wird die Haut mit Gesichtswasser angefeuchtet und massiert, um die Durchblutung anzuregen. Dann mit einem Frotteetuch die Überreste entfernen und eincremen. Eine geeignete Gesichtspflege besteht aus Lanolin und pflanzlichen Ölen. Lanolin ist ein Stoff, der mit dem Talg der Haut eng verwandt ist und besonders gut aufgenommen wird. Die meisten Pflegecremes für die Gesichtshaut bestehen aus Paraffin und Liquidum, ein Mineralöl, das sich wie ein Schutzfilm auf die Haut legt, aber nicht von ihr aufgenommen wird. Ein bewährtes Hausmittel zur Gesichtereinigung ist verdünntes Essigwasser, es kann selbstverständlich auch von Männern angewendet werden.

Essigwasser gleicht den pH-Wert der Haut aus und stärkt den Säureschutzmantel. Zur praktischen Anwendung gibt man einfach einen Schuss Essig auf eine Tasse Wasser oder einen guten Schuss Essig in ein mit Wasser gefülltes Waschbecken. Je nach Hauttyp darf man hier auch ein wenig herumexperimentieren. Gesichtspflege ist immer auch Antifaltenpflege. Bei einer rundum gepflegten Gesichtshaut fallen ein paar Fältchen gar nicht erst weiter auf. Zur Vorbeugung gegen Falten eignet sich Peeling, durch das Lösen der abgestorbenen Hautschüppchen werden Falten gerade im Anfangsstadium ohnehin von ihrer Tiefe geringer.

Es nützt nichts, eine Creme auf eine ungereinigte Gesichtshaut aufzubringen, letztendlich würde man den Schmutz noch mehr mit in die Haut einmassieren. Umso besser der Zustand der Durchblutung von Gesichtshaut, umso mehr Creme wird von der Haut auch aufgenommen. Die Gesichtshaut kann sich immer dann viel besser regenerieren, wenn Pflegeprodukte und Cremes leicht einmassiert werden. Eine wohltuende Gesichtsmassage kann gut und gerne fünf Minuten dauern, es ist dabei wichtig, nicht an der Haut zu zerren oder zu ziehen, sondern leicht kreisende Massagebewegungen auszuführen, danach mit den Fingerspitzen die Haut leicht abklopfen. Männer sollten bedenken, dass für sie die Gesichtspflege ebenso wichtig ist, wie für Frauen. Für Männerhaut eignet sich hervorragend ein Gemisch aus Olivenöl und Salz, verrührt zu einer cremigen Masse, das Gesicht fühlt sich nach dieser Anwendung wunderbar samtig und weich an.