

5 Tipps für eine jüngere Haut

Der Alterungsprozess gehört zum Leben dazu, aber niemand freut sich über frühzeitig einsetzende Falten. Wer die Ursachen dafür kennt, der kann diesen besser vorbeugen. Neben der natürlich eintretenden Hautalterung hat der Lebensstil einen großen Einfluss auf das menschliche Hautbild. Dazu gehört das lange Bad in der Sonne, eine ungesunde Ernährung, stressige Alltagssituationen und übermäßiger Konsum von Genussmitteln. Nur mit reiner Hautpflege lässt sich die Haut nicht allein jung erhalten. Mit den richtigen Maßnahmen kann der Faltenbildung aber bis zu einem gewissen Grad vorgebeugt werden.

09.07.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

1. Gesunde Ernährung und Lebensweise

Die gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung eines jung wirkenden Hautbildes. Wer sich ausgewogen ernährt und auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Vitalstoffen und Proteinen achtet, der kann die Schönheit der Haut länger bewahren. Die Vitamine C und E fungieren als Antioxidantien im Körper und fangen freie Radikale ab, die den Alterungsprozess beschleunigen. Besonders reich an Vitamin C sind die meisten Zitrusfrüchte wie Grapefruit, Orangen und Zitronen. Aber auch im Gemüse ist das nützliche Vitamin enthalten, vor allem in Brokkoli, Paprika und Kohl. Das Vitamin E ist unter anderen in Fisch, Nüssen und nativen Pflanzenölen enthalten. Wer permanent zu viel zuckerhaltige Produkte konsumiert, der beschleunigt ebenfalls die Hautalterung. Das süße Gift fördert auf Dauer die Faltenbildung, da sich durch dessen Einnahme die Gewebefasern in der Haut immer mehr verhärteten und deren jugendliche Elastizität verlieren. Sehr schädlich für die Haut sind auch die Genussmittel Alkohol und Zigaretten, da auch durch den Alkohol- und Tabakkonsum verstärkt freie Radikale im Körper freigesetzt werden. Durch diese Gifte wirkt die Haut fahl und ihre

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1735>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

gesunde Funktionalität ist deutlich eingeschränkt.

2. Gymnastik und Massage für das Gesicht

Mit Gesichtsgymnastik lassen sich nachhaltig Falten vorbeugen, genauso wie mit der Massage der Haut im Gesicht und Halsbereich. Dank der recht einfachen Übungen und Massage-Techniken wird die Durchblutung der Hautzellen nachhaltig verbessert. Außerdem kommt es zu einer Anregung der Zellerneuerung und die Gesichtsmuskulatur bleibt länger fit. Vor allem die Falten auf der Stirn, der Mundpartie und im Augenbereich lassen sich dadurch mildern oder sogar verhindern. Allerdings ist eine regelmäßige Durchführung über einen längeren Zeitraum wichtig, um Resultate zu erzielen. Die Gymnastikübungen lassen sich nach Belieben wiederholen, zum Beispiel während der Büroarbeit oder beim Autofahren. Idealerweise wird die Massageroutine abends vor dem Schlafengehen durchgeführt, in Verbindung mit einer pflegenden Gesichtsmaske. Auf diese Weise kann sich die Haut während der Nachtruhe gut vorbereitet erholen.

3. Sonnenschutz gegen vorzeitige Hautalterung

Die UV-Strahlen der Sonne gelten als der hauptsächliche Verursacher für die vorzeitige Hautalterung. Wenn diese ungehindert in die Haut eindringen können, dann entstehen freie Radikale, die zu Schäden an Zellen und am Gewebe führen. Deshalb ist ein konsequent eingesetzter UV-Schutz das beste Mittel, um der sonnenbedingten Faltenbildung entgegen zu wirken. Aus diesem Grund sollten Produkte mit einem hohen Lichtschutzfaktor täglich bei der Hautpflege zum Einsatz kommen, optimal ist ein SPF von 30 oder höher.

4. Der Einsatz von Ästhetischer Medizin

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1735>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wenn es bereits zu einer ausgeprägten Faltenbildung gekommen ist, dann lässt sich diese meistens nicht mehr durch natürliche Mittel umkehren. In diesem Fall ist der Einsatz von minimalinvasiven Verfahren aus der Ästhetischen Medizin sinnvoll. Dazu gehört unter anderem das erprobte Fadenlifting, bei dem sehr feine Fäden das Anheben der erschlafften und von Falten durchzogenen Hautpartien ermöglichen. Der dadurch hervorgerufene Lifting-Effekt ist sehr lange haltbar und die Ergebnisse sind direkt nach dem relativ kurzen Eingriff unter lokaler Betäubung sichtbar, ein chirurgischer Eingriff ist dafür nicht erforderlich. Auf diese Weise lassen sich die Augenpartien, Lippenfältchen, Wangen und Falten am Dekolleté auf eine sichere Art straffen und anheben.

5. Regelmäßiger Sport und Ausdauertraining

Eine effektive Anti-Aging-Maßnahme ist auch sportliche Betätigung, vor allem durch Ausdauertraining wirkt die Haut schnell frischer. Dank der Erhöhung der Herzfrequenz wird ein ebenmäßigeres Hautbild gefördert und das allgemeine körperliche Befinden verbessert. Ideal sind Jogging, Schwimmen und Radfahren, auch beim Sport ist auf eine regelmäßige Durchführung zu achten. In Kombination mit ausreichendem Schlaf, vielen Trinkeinheiten und gesundem Essen erscheint die Haut auch im fortschreitenden Alter dadurch viel jünger.

Tipp der Redaktion: Versuchen Sie es doch mal mit Aloe Vera ! Dieses Wunderheilmittel zaubert ein perfektes Hautbild. Wir zeigen Ihnen wie.