

Beauty in den Wechseljahren

Im Wechsel verändert sich unsere Haut. Welche Produkte jetzt die richtigen sind, verrät ein Experte

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, in der der Körper hormonelle Veränderungen durchläuft. Neben den bekannten Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen kann sich auch die Haut in den Wechseljahren verändern. „Nach der Menopause sinkt der Östrogen- und Progesteronspiegel, das hat zur Folge, dass die Talgproduktion abnimmt, die Haut wird trockener und fahler. Zudem führt der Verlust von Hyaluron und Kollagen zu mehr Falten. Ebenso schmelzen die natürlichen Fettdepots im Gesicht, was zu eingefallenen Wangen führt. Viele Frauen haben darüber hinaus mit vermehrten Pigmentflecken zu kämpfen.“, erklärt uns **Dr. med Harry Tschebiner** aus München. Doch das alles bedeutet nicht, dass man seine Pflegeroutine komplett umstellen muss. Mit einigen Anpassungen kann der Teint auch während dieser Zeit strahlen.



DR. MED. HARRY TSCHEBINER

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe und Leiter des Menopausen Zentrums München.
(menopause-zentrum-muenchen.de)

„Trockenheit, Falten, Elastizitätsverlust, ein fahler Teint und eine beschleunigte Hautalterung sind Folgen der Wechseljahre“



Schauspielerin NAOMI WATTS kam schon im Alter von 36 Jahren in die Wechseljahre und spricht heute offen über die Diagnose „Frühe Menopause“

Die richtigen Produkte

In erster Linie ist es wichtig den Feuchtigkeitsverlust der Haut mit reichhaltigen, feuchtigkeitsspendenden Seren und Cremes auszugleichen. Vermehrte Falten können mit Anti-Aging-Wirkstoffen wie Retinol vermindert werden. Wichtig ist es hier, auf sanfte, nicht zu aggressive Produkte zu achten, da die Haut in den Wechseljahren besonders empfindlich ist. „Wenn herkömmliche Kosmetik nicht mehr ausreicht, können Cremes mit Hormonen helfen, die auf ärztliche Verordnung individuell in der Apotheke hergestellt werden.“ so **Tschebiner**.



Schauspielerin GWYNETH PALTROW gab in einem Interview auf Instagram zu, wie schwer sie sich mit den Wechseljahren tut



Schauspielerin SALMA HAYEK versucht mit einem offenen Umgang und Humor die Menopause in Hollywood zu enttabuisieren



- 1 Serum „Norelift Chrono-Filler Intensivserum“, Noreva, ca. 37 €
- 2 Bodylotion „Boost & Balance The Hydra Boost Body Lotion“, Dr. Bouhon, ca. 30 €
- 3 Serum „Cellular Luminous Anti-Pigmentflecken“, Nivea, ca. 30 €
- 4 Creme „Gesichtspflege Face Cream Light“, Coeur de Beauté, ca. 30 €