

Hormonelle Veränderungen

Trocken, lichtempfindlicher, faltiger: Das sind typische Veränderungen im Lebenslauf der Haut. Kundinnen in den Wechseljahren haben besondere Pflegebedürfnisse. Was ist in der Beratung wichtig und passend?



© warrengoldswain / iStock / Getty Images

An den Wechseljahren, dem Klimakterium, kommt keine Frau vorbei, genau wie an der Pubertät. Im Alter von Anfang bis Mitte vierzig kommen viele Frauen in die Prämenopause. Gefolgt von der Menopause, das ist die letzte Blutung, die die meisten Frauen im Alter von 51 bis 53 Jahren

erleben. Danach folgt die Postmenopause. Insgesamt dauern die Wechseljahre etwa zehn Jahre, bevor diese Phase überstanden ist. Dabei ist das Ausmaß hormonbedingter Begleiterscheinungen unterschiedlich. Etwa ein Drittel der Frauen hat weitgehend keine Probleme, ein weiteres Drittel mehr oder weniger und das letzte Drittel

kämpft mit starken Beschwerden. Statistisch gesehen auf Platz Eins liegen Nervosität und Reizbarkeit, gefolgt von Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Leistungsabfall. Etwa 70 Prozent der Frauen machen Bekanntschaft mit Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, depressiven Verstimmungen und Kopfschmerzen. Etwa die Hälfte klagt über Schlafstörungen und ein Drittel hat hin und wieder Libidostörungen. Mit den Jahren ändert sich dabei nicht nur einiges im Innern des Körpers, auch Haut und Haar bleiben von hormonellen Veränderungen nicht verschont.

Warum ist plötzlich vieles anders? Grund für die äußerlichen Veränderungen ist der zunehmende Verlust des weiblichen Geschlechtshormons Estrogen. Als Folge verlieren die Zellen die Fähigkeit ausreichend Feuchtigkeit im Bindegewebe zu speichern. Ebenfalls verlangsamt sich die Regeneration und Erneuerung der Hautzellen. So wird die Haut trockener, verliert an Festigkeit und Volumen. Außerdem kann sie fahler wirken und Cellulite deutlicher hervortreten. Empfehlen Sie betroffenen Frauen

regelmäßige Bewegung, genug Flüssigkeit und Anti-Cellulite-Produkte. Steht weniger Estrogen zur Verfügung, werden meist auch Haar und Kopfhaut trockener. Und nicht nur das: Auch ein leichter Flaum im Gesicht kann sich durch die Wechseljahre entwickeln. Eine lästige Sache, insbesondere wenn es sich dabei um dunkle Haare handelt. Möchte eine Kundin dies verändern, empfehlen Sie beispielsweise die professionelle Entfernung bei einer Kosmetikerin oder im Waxing Studio. Für die Heimanwendung bieten sich manuelle oder mechanische Rasierer sowie Wachsstreifen für das Gesicht an. Bei allen Anwendungen kann, je nach Beschaffenheit, die Haut im Gesicht sensibel reagieren. Deshalb macht es Sinn, sie im Anschluss mit einem Gel oder einer Creme mit beruhigenden und feuchtigkeitsreichen Inhaltsstoffen wie Thermalwasser, Panthenol, Süßholzwurzelextrakt oder Mikrosilber einzucremen.

Schweiß lass nach Unangenehm sind zudem Hitzewallungen. Sie kommen plötzlich, gerne auf dem Kopf, im Gesicht oder am Dekolleté. Empfehlen Sie hier Kleidung aus atmungsaktiven Materialien. Außerdem hilft es, die Achselbehaarung und Haare im Genitalbereich zu rasieren. Ferner lohnt es sich öfter in die Sauna zu gehen. Regelmäßiger Sport, ein gesunder Lebensstil sowie der schonende Verlust von ein paar Pfunden helfen dabei, Hitzewallungen zu mindern. Im Hinblick auf Deodorants können Produkte für sensible Haut helfen, unangenehmen Schweißgeruch in Schach zu halten. Klagt eine Kundin über sehr starke und häufige Hitzeattacken, empfehlen Sie ihr die Rücksprache mit dem Gynäkologen.

Gegen Hautalterung: Schutz vor UV-Strahlen

Sonnenlicht tut zwar dem Befinden gut, ist allerdings einer der Hautalterungsfaktoren überhaupt. In Zeiten des hormonellen Umschwungs nimmt die Lichtempfindlichkeit der Haut zu. Grund dafür ist eine herabgesetzte Melaninproduktion. Der Hautfarbstoff ist für die Bräunung der Haut zuständig und schützt sie gleichzeitig vor Sonnenbrand. Empfehlen Sie deshalb zum Sonnenbaden unbedingt Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50. Wichtig ist außerdem Tagescreme mit Lichtschutz oder Tagescreme ohne Lichtschutz plus Sonnenschutz von mindestens 30 – und das zu jeder Jahreszeit. In Ihrem Sortiment gibt es dazu sehr wirksame, gut verträgliche Lotionen. Sie lassen sich unter

oder mit der Tagescreme auftragen und bieten einen optimalen Schutz. Neben Trockenheit kann das Hautbild zeitweise ein mehr an Pickeln und Mitessern zeigen, dazu großporige Haut.

Pflegetipps für die Haut in der zweiten Lebenspubertät

Was in jungen Jahren sinnvoll und wichtig ist, gewinnt nun noch mehr an Bedeutung: regelmäßige und gezielte Pflege. Dazu sollte das Gesicht jeden Abend gereinigt werden, auch wenn sich Ihre Kundin nicht schminkt. Bei trockener Haut bieten sich Reinigungsmilch und Waschcremes mit rückfettenden Substanzen an, bei tendenziell fettiger und Mischhaut ein Waschgel für normale Haut. Ein Gesichtswasser hilft das Hautbild zu verfeinern. Emp-

fehlen Sie bei trockener Haut alkoholfreie Produkte. Effektiv wirksam sind zudem Seren und Ampullen, die morgens und abends vor der eigentlichen Gesichtspflege aufgetragen werden. Dazu bieten sich Produkte mit Hyaluronsäure, Urea, Traubenkernextrakten, Vitamin C oder Retinol an. Oft werden sie als Anti-Aging-Produkte deklariert. Diese Inhaltsstoffe finden sich auch in Pflegecremes. Produkte für trockene, reife Haut sind etwas reichhaltiger und versorgen die Haut mit Lipiden. Wird sie adäquat gepflegt, bessert sich meist das Hautbild, Falten und Fältchen lassen sich mindern. Empfehlen Sie zusätzlich ein bis zwei Mal pro Woche ein Gesichtspeeling. Es hilft abgestorbene Hautschüppchen leichter und besser zu lösen. Die Durchblutung wird angeregt,

der Teint wirkt rosiger, ist besser durchblutet und sorgt für Frische im Gesicht. Peellings für reife Haut oder Enzym-Peellings sind besonders geeignet. Für ein gesundes Hautbild kann Ihre Kundin noch mehr tun: Zwei bis drei Liter kalorienfreie Getränke täglich aufnehmen, regelmäßig an der frischen Luft bewegen, abwechslungsreich Essen. Täglich frisches Obst und Gemüse, ein bis zweimal Fisch pro Woche, dafür wenig rotes Fleisch und Wurst. Alkohol, wenn überhaupt, am besten in kleiner Menge und natürlich nicht Rauchen. Das tut Haut, Seele und dem ganzen Körper während dieser Lebensphase besonders gut. ■

Kirsten Metternich von Wolff,
Freie Journalistin

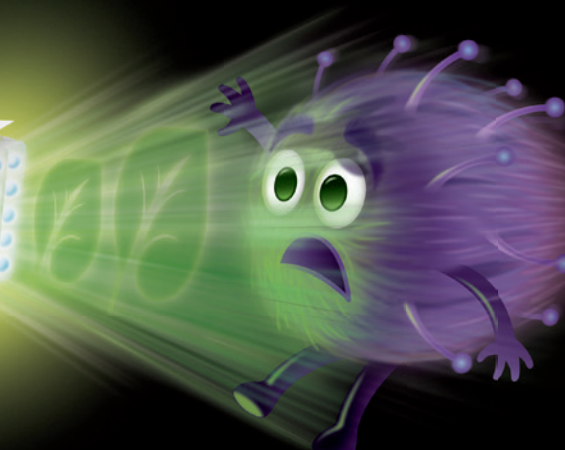
Anzeige



Bionorica®

Erkältet? Imupret® N

- ✔ wirkt in jeder Phase der Erkältung
- ✔ unterstützt den Körper bei der Abwehr von Erkältungserregern
- ✔ mildert den Erkältungsverlauf



Wirkt mit 7 heimischen Heilpflanzen

Imupret® N Dragees • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette enthält an gepulverten Drogen: Eibischwurzel 8 mg, Eichenrinde 4 mg, Kamillenblüten 6 mg, Löwenzahnkraut 4 mg, Schachtelhalmkraut 10 mg, Schafgarbenkraut 4 mg, Walnussblätter 12 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Dextrin, Glucose-Monohydrat, sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Kartoffelstärke, Lactose-Monohydrat, Maisstärke, Montanglycolwachs, Povidon (K25, K30), natives Rizinusöl, Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure (pflanzlich), Sucrose, Talk, Farbstoffe: Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). Anwendungsgebiete: Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. Hinweis: Imupret® N Dragees ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Gegenanzeigen: Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile und bei bekannter Allergie gegen Korbblütler, z. B. Beifuß, Schafgarbe, Chrysantheme, Margarine, wegen sogenannter Kreuzreaktionen zu Kamillenblüten. Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren, Schwangeren sowie Stillenden, da keine Daten zur Anwendung vorliegen. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, Fructose-Intoleranz, Lactase-Mangel, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Imupret® N Dragees nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Es können allergische Reaktionen (Exanthem, Urticaria, Kreislaufbeschwerden) auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Gelegentlich Magen-Darm-Störungen.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt
Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

www.imupret.de