

Schöner Ausschnitt

Hals und Dekolleté sind die Verlängerungen des Gesichts, aber bei vielen hört hier die Pflege auf. Informieren Sie Ihre Kundinnen, was besonders gut tut und hilft die Haut straff und gesund zu halten.



© VladimirLloyd / iStock / Getty Images

Ein schöner Rücken kann entzücken, ein schönes Dekolleté auch. Eincremen ist für die meisten Frauen eine Selbstverständlichkeit, zumindest nach der Dusche oder einem Vollbad. Auch das Gesicht wird morgens und abends mit entsprechenden Cremes versorgt. Doch wie steht es um die Partie unterhalb des Kinns –

also Hals und Dekolleté? Viel zu oft wird dieser Bereich einfach vergessen oder lediglich mit ein paar Strichen Bodylotion versorgt. Das Ergebnis jahrelanger Vernachlässigung ist spätestens ab Anfang 40 sichtbar: Ein schrumpeliger Hals, Flecken oder Irritationen und Falten auf dem Dekolleté lassen älter erscheinen als das biologische Alter tatsächlich ist. Dagegen

lässt sich mit gezielter Pflege, regelmäßiger Gymnastik und auch einer bewusst aufrechten Körperhaltung entgegenwirken.

Dünn und empfindlich Im Vergleich zur restlichen Körperhaut sind die Bereiche an Hals und Dekolleté dünner, zarter und tendenziell empfindlicher. Unterhautfettgewebe und Talgdrüsen sind hier wenig vorhanden, insbesondere bei schlanken Frauen. Gleichzeitig wird die Haut in diesem Areal weniger gut durchblutet und ist Umweltbelastungen, wie zum Beispiel UV-Strahlen stark ausgesetzt. Kein Wunder, dass sie zur Trockenheit neigt. Kollagene und elastische Fasern, verantwortlich für Spannkraft und Glätte, sind hier weniger dicht angesiedelt. Daher können sich Falten hier schneller bilden. Der Hals ist durch das Bewegen des Kopfes ständig in Aktion. Die Fasern werden ständig gedehnt und wieder entspannt. Auch dadurch entstehen mit der Zeit Falten.

Typische Falten-Turbos Wer sein Leben lang zu den Seitenschläfern gehört, erntet dafür durchs nächtliche Zusammendrücken der Haut schneller Falten am Dekolleté. Neben UV-Strahlung und mangelnder beziehungsweise falscher Pflege gibt es weitere Faktoren, die zu den Altersturbos an Hals und Dekolleté gehören. Da ist zu-

nächst einmal das normale Altern samt Schwerkraft, wovor niemand gefeit ist. Falsche, einseitige und ungesunde Ernährung, aber auch ständiges Hungern gehen zusätzlich zu Lasten der Hautelastizität. Falsche oder mangelnde Pflege sowie fehlender oder zu niedriger Lichtschutzfaktor hinterlassen deutliche Spuren. Auch oben-ohne-Sonnenbäder gehören zu den Feinden eines straffen Dekolletés. Im Hinblick auf Bewegung ist ein gutsitzender, nicht einschnürender und optimal stützender BH eine wichtige Hilfe. Raten Sie Kundinnen vom ständigen Tragen eines Push-up-BHs ab. Sie hinterlassen, ähnlich wie beim Seitenschlafen, Falten auf dem Dekolleté.

Pflege mit Lichtschutz, Hyaluronsäure und Thermalwasser Sie haben in Ihrer Apotheke bestimmt eine Fülle an Produkten mit Inhaltsstoffen, die Hals- und Brustbereich mit Pflege und Feuchtigkeit versorgen. Tagsüber sollte stets ein Produkt mit Lichtschutzfaktor (LSF) verwendet werden – entweder die Tagespflege mit entsprechendem LSF, besser noch eine Creme oder Fluid mit LSF von 30 bis 50 als Grundlage. Wer noch weiter cremen möchte, verwendet ein spezielles Produkt oder Spray zur Pflege von Hals und Dekolleté. Aufpolsternde Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, dazu die Vitamine A, C, E, Q-Enzym 10 sowie Aloe Vera- und Algenextrakte sind eine gute Wahl. Mittlerweile gibt es Anti-Falten-Silikonpads, die über Nacht

auf dem Dekolleté verbleiben. Dabei bildet sich ein Mikroklima, welches für glattere und besser durchfeuchtete Haut sorgen soll. Bei Kundinnen mit empfindlicher Haut kann dieses Mikroklima zu Irritationen führen. Falls eine Kundin so etwas ausprobieren möchte, empfehlen Sie Exemplare mit möglichst wenigen, pflegenden Inhaltsstoffen, ohne Parfüm- und Duftstoffe. Apropos Hautirritationen: Sie können sich einfach und schnell in Form von Pickelchen oder Rötungen auf dem Dekolleté zeigen. Empfehlen Sie zur Linderung klassisches Thermalwasserspray; alternativ feuchtigkeitsspendende Pflegecremes mit Thermalwasser. Einen ganz entscheidenden Vorteil hat das tägliche Eincremen des Dekolletés: Die Brust kann

zum Beispiel abends vor dem Schlafengehen direkt in kreisenden Bewegungen mitversorgt werden. So bekommen Frauen ein Gefühl für ihre Brust und wie sie sich im Lauf des monatlichen Zyklus verändert. Dadurch lassen sich ungewöhnliche Verhärtungen ertasten und falls nötig gynäkologisch abklären.

Praktische Helfer – am besten regelmäßig Dekolleté und Hals gehören also zum täglichen Pflegeritual unbedingt dazu. Aber es gibt noch weitere Möglichkeiten, die Ihre Kundin anwenden kann, damit Busen und Hals voller Spannkraft bleiben. So halten Wechselduschen das Bindegewebe elastisch und fördern eine gute Hautdurchblutung. Ebenfalls prima zur

Durchblutung ist eine Busenmassage. Zur Trockenmassage eignen sich zum Beispiel Babybürsten oder ein Peeling-Handschuh während des Duschen. Statt auf der Seite oder dem Bauch besser auf dem Rücken schlafen.

Haltung bewahren und Brustgymnastik Sport tut Körper und Geist gut. Auch Brust, Hals und Dekolleté profitieren von speziellen Übungen. Ganz gleich welche Sportart es sein soll: Ein gut sitzender und stützender BH ist Grundvoraussetzung, nicht nur zum Joggen, sondern auch bei Yoga und Pilates. Die ultimative Brustübung geht so: Handflächen vor der Brust zusammendrücken. Nun drei bis fünfmal jeweils 15 Sekunden halten. Wichtig ist da-

bei die Schultern unten zu lassen. Diese Übung am besten täglich wiederholen, sei es im Sitzen oder Stehen, beides ist möglich. So wird der Brustmuskel spielend leicht trainiert und auf Dauer gestrafft. Der Hals freut sich, wenn Kiefer und Halspartie angespannt werden, wobei die Mundwinkel gleichzeitig nach unten zeigen. Und zu guter Letzt sollten Ihre Kundinnen aufrecht durchs Leben gehen. Also am besten mit geradem Rücken sitzen, gehen und stehen. Das streckt den Körper insgesamt und trägt dazu bei, sich selbstbewusst und stark zu fühlen. Dekolleté und Hals sagen Danke. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

Anzeige

Blasenentzündung?*

Canephron® Uno

mit der 4-fach Wirkung

- 🌿 schmerzlindernd^{1,2}
- 🌿 krampflösend^{1,3}
- 🌿 bakterienausspülend⁴
- 🌿 entzündungshemmend^{1,2}



www.canephron.de/training



Jetzt Wissen auffrischen und an Online-Fortbildung teilnehmen!

**Aktuelle Wirksamkeitsstudie⁵:
Canephron^{®6} auf Augenhöhe mit
Antibiotikum!**

* Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege. ** im Vergleich zu 3 x 2 Dragees täglich bei der Behandlung mit Canephron® N Dragees. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent. ¹ Gemeint sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten. ² Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro und antiphlogistische und antinozizeptive Eigenschaften in vivo nachgewiesen. ³ Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® wurden ex vivo an Blasenstreifen des Menschen belegt. ⁴ Antihädisive Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro nachgewiesen. Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird vermindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt. ⁵ Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368. ⁶ Die Studie wurde mit Canephron® N Dragees durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent. **Canephron® Uno, Canephron® N Dragees + Zusammensetzung:** Canephron® Uno: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (Centaurium erythraea Rafn s. l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (Levisticum officinale Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (Rosmarinus officinalis L., folium) 36 mg. Canephron® N Dragees: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg. Sonstige Bestandteile Canephron® Uno/Canephron® N Dragees: Tablettentkern: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers), Überzug: Calciumcarbonat, natives Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E 172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Povidon K 30, Sucrose (Saccharose), Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E 101), Talkum, Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Canephron® Uno: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® N Dragees: Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Hinweis: Canephron® Uno und Canephron® N Dragees sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel, die ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert sind. **Gegenanzeigen:** Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen) oder einen der sonstigen Bestandteile; keine Anwendung bei Magengeschwüren; keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Während der Stillzeit soll Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht angewendet werden. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharose-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Stand: 04/18