



© puhha / iStock / Getty Images

# Schau mir in die Augen, Kleines!

Die Augen, genauer die Haut um die Augen, sagen viel über das Wohlbefinden eines Menschen aus. Es lässt sich einiges tun, um **dunkle Schatten**, Trockenheitsfältchen oder Schwellungen zu minimieren.

**W**ussten Sie, dass Frauen aus dem Bereich pflegender Kosmetik am häufigsten Augenpflege, Anti-Aging- und getönte Tagescremes benutzen? Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Befragung von Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren, die im Auftrag des Kosmetikverbands VKE durchgeführt wurde. So heißt es, dass 43 Prozent mindestens ein-

mal wöchentlich oder täglich Augencreme anwenden. Auf der anderen Seite erachten ein Drittel bis die Hälfte der Befragten solche Produkte als nicht notwendig. Doch insbesondere regelmäßige, sprich tägliche Pflege der Haut rund ums Auge macht durchaus Sinn.

**Dünnhäutig und sensibel** Auf den Lippen und um die Augen ist die Haut besonders zart. Gerade einmal

einen halben Millimeter misst die Hautdicke in diesem Bereich. Hier findet sich kaum Unterhautfettgewebe sowie wenig Talg- und Schweißdrüsen. Kollagene und elastine Fasern sind hier entsprechend auch nur wenige, was die Bildung von Fältchen begünstigt. Mehr noch: Mit steigendem Alter nimmt der Anteil an diesen Fasern ab, das Gewebe wird schlaffer, Tränensäcke und ausgeprägte Falten können entstehen. Dennoch ist es wenig sinnvoll, die gewohnte Tagescreme einfach bis zum Auge aufzutragen. Denn spreitende Fette in der Pflege können ins Auge gelangen, diese reizen, zu Irritationen und zum Tränen führen. Spezielle Cremes, Gele und Seren, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Augenpartie, sind eine gute Wahl. Auch im Apothekensortiment gibt es eine große Fülle passender Produkte, die dazu beitragen die Haut effektiv und schonend zu pflegen.

## **Pflege, soweit das Auge reicht**

Die Zeichen der Zeit hinterlassen im gesamten Gesicht ihre Spuren. Rund ums Auge zeigen sich Fältchen und Krähenfüße nicht nur wegen der Hautbeschaffenheit besonders schnell. Ständige Umwelteinflüsse, UV-Strahlung sowie lästige Angewohnheiten tun ihr Übriges dazu. Rauchen, ungesundes und einseitiges Essen sowie regelmäßiger Alkoholkonsum sind Booster für eine schnellere Faltenbildung. Entscheidend ist auch wie viele Stunden erholsamen Schlaf der Körper regelmäßig bekommt. Denn ständig zu kurze Nächte zeigen sich an der Haut rund ums Auge besonders deutlich. Deshalb ist ein zentraler Rat für Ihre Kunden, auf mindestens sechs bis acht Stunden entspannten Schlaf zu achten. Je nach Alter bieten sich außerdem Produkte mit bestimmten Inhaltsstoffen an. Was in jedem Alter Sinn macht, ist für den Tag eine Augenpflege mit UV-Schutz. Kundinnen im Alter von 20 bis 30 Jahren können eine leichte Creme oder ein Gel verwenden, welches zum Beispiel Vitamin A und E sowie Feucht-

haltefaktoren wie Hyaluronsäure enthalten. Anfang bis Mitte der dreißiger Jahre empfiehlt es sich Produkte mit Kollagen, Vitamin C, A und E sowie Antioxidantien auszuwählen. Für Ihre Kundinnen ab Mitte 40 bis ins hohe Alter bieten sich sämtliche Anti-Aging-Formulierungen an. Auch hier ist es wichtig, dass neben Feuchtigkeitsfaktoren wie Hyaluronsäure oder Urea zusätzlich genügend hochwertige Lipide, wie zum Beispiel Olivenöl, in der Creme enthalten sind. So wird die Haut ums Auge mit Feuchtigkeit und Fett versorgt. Beim Auftragen wohl dosieren: Eine erbsengroße Menge reicht für beide Augenpartien vollkommen aus. Diese sanft mit den Fingerspitzen in die Haut ums Auge einklopfen, bis sie vollständig eingezogen ist. Damit keine Creme ins Auge gelangt nicht mit den Fingern reiben.

**Natürliche Helfer gegen Augenringe** Ein weit verbreitetes Phänomen sind Augenringe. Auch sie können eine Begleiterscheinung des ungesunden Lebenswandels mit wenig Schlaf sein. Aber auch Erkrankungen zum Beispiel der Nieren, Leber, Gefäße oder des Herzens können mit dunklen Augenringen einhergehen. Besonders wohltuend sind hier Gele oder Cremegele, die im Kühlschrank gelagert werden. Sie erfrischen, können die Durchblutung anregen und gleichzeitig pflegen. Aus dem Bereich der dekorativen Kosmetik bietet sich das Auftragen eines Concealers an. Ob vor oder nach dem Make-up oder einer getönten Tagespflege aufgetragen, ist eine individuelle Sache, je nachdem, wie Ihre Kundin damit am besten zu recht kommt. Hausmittel gegen Augenringe sind fertig aufgelegte Teebeutel, die ausgedrückt und abgekühlt oder sogar eine halbe Stunde im Kühlschrank gelagert für zehn Minuten auf die geschlossenen Augen gelegt werden. Dazu bieten sich grüne und schwarze Beuteltees an. Aber Achtung! Die Flüssigkeit samt ihrer darin enthaltenen Partikel dürfen nicht ins Auge gelangen. Eben-

falls hilfreich sind kalte Gurkenscheiben. Auch sie sollten zehn Minuten auf den geschlossenen Augen verbleiben. Wohltuend erfrischend ist auch Quark. Dazu den kalten Quark auf ein Tuch streichen, zusammenklappen. Augen wieder schließen und Quarkwickel zehn bis 15 Minuten wirken lassen. Nach der Anwendung dieser Hausmittel ist es wichtig die Haut um die Augen zu reinigen und mit einer passenden Pflegecreme zu versorgen.

**Blitzschnelle Wirkung: Pads** Schnelle Effekte, gepaart mit einer Extraportion Feuchtigkeit bieten spezielle Augenpads. Solche Produkte gibt es, ähnlich wie Tuchmasken speziell in der Form der Augenpartie. Sie versorgen die Haut mit sehr viel Feuchtigkeit durch Hyaluronsäure, Kollagen, Aloe Vera und Vitamine. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten können, sollte die Haut gereinigt, trocken und fettfrei sein. Pads unter den Augen platzieren, leicht andrücken und 20 Minuten wirken lassen. Abnehmen und Reste sanft in die Haut einklopfen. Werden die Pads im Kühlschrank deponiert, ist der Frischeeffekt gleich doppelt hoch. Dies bietet sich zum Beispiel bei Kundinnen mit gestresser Augenpartie, Tränensäcken oder müden Augen bestens an.

**Öfter mal eine Acht rollen** Neben ausreichend Schlaf, UV-Schutz und adäquater Pflege können Sie öfter mal kleine Entspannungseinheiten für die Augen empfehlen. So hilft es während der PC-Arbeit regelmäßig zu blinzeln. Es hält die Hornhaut feucht und schont die Augen. Entspannung pur ist es öfter eine Acht mit den Augen zu rollen. Einfach zwischendurch sich selbst immer mal wieder daran erinnern. Zur Erfrischung des gesamten Auges mit den Fingern leicht über die Lider streichen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,  
freie Journalistin*

# WIRKSAMKEIT

kann so einfach sein.



Höchste Dosierung. Höchste Wirkung<sup>1</sup>.



## MÜDE UND ERSCHÖPFTE KUNDEN?

Ist Vitamin B12-Mangel die Ursache<sup>2</sup>, ist Ihre kompetente Beratung gefragt.

Erst eine Dosierung ab 600 µg kann einen Mangel wirksam ausgleichen.<sup>1</sup> Empfehlen Sie daher B12 Ankermann®, die einzige hochdosierte orale Therapie mit 1.000 µg.



Wirksam und sicher seit 1989



Nur 1 x morgens



Die Nr. 1 bei Ärzten<sup>3</sup>



PTA CHANNEL: B12-VIDEO-SCHULUNG

DER DIREKTE LINK ZUR FORTBILDUNG  
KOSTENFREI IM PTA CHANNEL ►►



<sup>1</sup> Eussen et al. Arch Intern Med. (2005);165:1167-1172: Bester Mangelausgleich oberhalb Dosierungen von 647 µg Vitamin B12. <sup>2</sup> Hunt et al. BMJ. 2014;349:g5226; Müdigkeit und Erschöpfung können Folgen Vitamin B12-Mangel-bedingter Blutbildungsstörungen sein. <sup>3</sup> B12 Ankermann® Dragees sind unter den oralen Darreichungsformen das am häufigsten von Ärzten empfohlene Vitamin B12-Arzneimittel in Deutschland (Summe der grünen Rezepte) gemäß IQVIA, IMS® Diagnosis Monitor, Vitamin B12 rein, A11F0, MAT 12.2019.

**B12 Ankermann® Dragees. Wirkstoff:** Cyanocobalamin. **Zusammensetzung:** 1 überzogenes, Tbl. enth.: Arzneil. wirks. Bestandt.: Cyanocobalamin (Vit. B12), 1000 µg. Sonst. Bestandt.: Povidon K 30, Stearinsäure (Ph. Eur.), Montanglykolywachs, Lactose-Monohydrat, Sacrose, Arabisches Gummi, Talkum, Calciumcarbonat, Titandioxid, Weißer Ton, Macrogol 6000, Macroglyglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.), Natriumdodecylsulfat, Croscarmellose Natrium, Hypromellose, Hydroxypropylcellulose, mittelkettige Triglyceride. Glutenfrei, enth. Lactose. **Anwendungsgebiete:** Vit. B12-Mangel, d. sich in Refungsstörungen d. roten Blutzellen (Störrn. d. Hämatoopoese, wie hyperchrome makrozytäre Megaloblastenanämie, perniziöse Anämie u. andere makrozytäre Anämien) u./od. neurop. Störrn., wie funikuläre Spinalerkrank. (Rückenmarksschädigung) äußern kann. **Gegenanzeigen:** Überempfindl. gg. d. Wirkstoff od. e. d. sonst. Bestandt. **Nebenwirkungen:** Erkrank. d. Haut u. d. Unterhautzellgewebes; Allg. Erkrank. u. Beschw. am Verabreichungsort. Selten ( $\geq 1/10.000$  bis  $< 1/1000$ ): starke Überempfindlichkeitsreakt., d. sich als Nesselfieber, Hautausschlag od. als Juckreiz über große Teile d. Körpers äußern können. Nicht bekannt (Häufigk. auf Grundlage d. verfügb. Daten nicht abschätzbar): Akneartiger Hautausschlag, Fieber. Nähere Info s. Fachinformation! Apothekenpflichtig. WÖRWAG Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen. Stand: Okt. 2019

