

RUTH JAHN | REGINA WIDMER

COOL durch die heissen Jahre

Individuell zu Wohlbefinden in den Wechseljahren



Beobachter
EDITION

Vorwort

Wechseljahre! Die Zeit vor und nach der letzten Periodenblutung beschäftigt viele Frauen. Dies zeigen auch die vielen Gespräche, die wir für dieses Buch mit erfahrenen Gesundheitsfachfrauen führen durften. Frauen in den Wechseljahren wollen sich vorbereiten auf den Wandel und die neue Lebensphase. Sie wollen ihrer Gesundheit Sorge tragen und sich weiterhin gut fühlen – in ihrer Haut und als Frau in der Gesellschaft.

Sie halten diesen Ratgeber womöglich deshalb in Händen, weil sie erste körperliche oder stimmungsmässige Veränderungen bemerken und wissen möchten, ob der Wechsel im Anzug ist. Vielleicht interessieren Sie sich für die biologischen und sozialen Hintergründe des Phänomens Wechseljahre. Oder Sie stecken schon mittendrin und möchten erfahren, was die Natur- und die Schulmedizin bei diesen oder jenen Wechseljahrbeschwerden für Rezepte bereithalten. Was Sie etwa gegen Wallungen, starke Blutungen, Gelenkschmerzen oder psychische Achterbahnfahrten in Eigenregie tun können und wann fachliche Unterstützung ratsam ist.

Sie freuen sich zu Recht, dass Sie in einem einzigen Nachschlagewerk eine grosse Sammlung von komplementärmedizinischen und schulmedizinischen Ansätzen zur Behandlung von Wechseljahrbeschwerden gefunden haben! Erfahrene Spezialistinnen der Phytotherapie, der Klostermedizin, der Homöopathie, der Anthroposophischen Medizin, der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Ayurvedischen Medizin verraten in diesem Buch ihre bewährtesten Tipps und Rezepturen.

Im Kapitel zu Hormontherapien erfahren Sie, was es mit bioidentischen Hormonen auf sich hat. Es soll Ihnen helfen, einen Überblick zu gewinnen. Damit Sie wissen, wann Hormone sinnvoll sind und welche Therapie am wenigsten schadet. So können Sie kompetent mitentscheiden.

Wir sind stolz auf die Schatztruhe in Form dieses Buches. Welchen Weg werden Sie einschlagen, um cool durch die heissen Jahre zu spazieren? Mit diesem Buch laden wir Sie, liebe Leserin, dazu ein, sich selbstbewusst auf die neue Lebensphase zu freuen, den Wechsel gelassen zu nehmen und ihn als Chance zu verstehen. Als Chance zu einer zweiten Blüte.

Ruth Jahn und Regina Widmer
Zürich, im Oktober 2019



SO BLEIBEN SIE AM BALL

Besonders wenn Sie erst in den Wechseljahren (wieder) anfangen, regelmässig Sport zu treiben, sind gute Kniffe gefragt, damit Sie dranbleiben und Ihren «inneren Schweinehund» dauerhaft bezwingen:

- Probieren Sie neue Sportarten aus, die Ihnen Spass machen und Ihr Lebensgefühl verbessern. Setzen Sie sich realistische, schrittweise erhöhte Trainingsziele.
 - Freuen Sie sich an Ihrem sportlichen Können, an der Bewegung, der Geselligkeit, der Natur, dem schönen Gefühl danach.
 - Reservieren Sie feste Zeiten in Ihrer Agenda oder verabreden Sie sich mit andern.
 - Ausdauersportarten sind gut. Bauen Sie zudem Kraftübungen und Dehn-elemente in Ihr Training ein. Auch Bewegungen, bei denen körperliche Koordination gefragt ist, sind wertvoll, etwa Tanzen oder Ballspiele. Dabei schulen Sie Reaktion, Gleichgewicht, Orientierung und Flexibilität. Egal, für welche Sportart(en) Sie sich entscheiden, achten Sie auf Vielseitigkeit.
 - Legen Sie öfters Pausen ein und trinken Sie genug.
 - Die sportliche Intensität braucht nicht riesig zu sein: Sie sollten leicht ins Schwitzen kommen und etwas schneller atmen, aber immer noch genug Luft haben, um sich mit Ihrer Walking-Kollegin unterhalten zu können.
 - Auf Vorrat Sport treiben nützt nichts: Statt am Wochenende vier Stunden, trainieren Sie lieber täglich eine halbe oder jeden zweiten Tag eine Dreiviertelstunde.
 - Auch Frauen jenseits der 50 können ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern: Erhöhen Sie als Erstes die Häufigkeit des Trainings, dann den zeitlichen Umfang, und erst wenn Häufigkeit und Länge ausgeschöpft sind, steigern Sie die Intensität.
-

Zeit des Wandels

1

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Das erste Kapitel widmet sich den Veränderungen, die im Körper während dieser Zeit vor sich gehen, und dem neuen Lebensgefühl, das viele Frauen dabei für sich entdecken.

Keine Angst vor den Wechseljahren!

Die Menopause, die Frauen in der Schweiz durchschnittlich mit 51 Jahren erleben, bringt körperliche, seelische und auch soziale Veränderungen mit sich. Solche, auf die Sie vermutlich verzichten könnten, wie etwa Wallungen. Aber sicher auch solche, die Sie nicht mehr missen werden, stehen die Wechseljahre doch auch für einen fulminanten Start von etwas Neuem, Spannendem, das noch vor Ihnen liegt.

Frauen sehen den Wechseljahren meist mit gemischten Gefühlen entgegen. Einerseits stellen die unverwechselbaren Jahre eine Befreiung dar – manche Frau gewinnt ein differenzierteres Selbstbild und entdeckt neue Werte für sich –, andererseits drohen Wallungen und andere «Klimakatastrophen».

Da ist zunächst die Zäsur, fortan keine Kinder mehr bekommen zu können. Dazu kommt die Sorge, an Schönheit einzubüssen und weniger attraktiv zu sein. Viele Frauen befürchten, nicht mehr beachtet und ernst genommen zu werden. Die Wechseljahre machen ihnen bewusst, dass das Leben nicht nur einen Anfang, sondern auch ein Ende hat. In der verbleibenden Lebenszeit können sie nicht mehr alles realisieren, was sie sich in jungen Jahren erträumt haben. Frauen, die kinderlos geblieben sind, trauern möglicherweise darum, dass sie diesen Teil des Frauseins nicht ausleben konnten. Andere merken, dass schlummernde Talente brachliegen. Oder sie fragen sich, ob sie ihr bisheriges Leben zu sehr auf andere ausgerichtet haben – auf Kinder, Mann oder pflegebedürftige Angehörige beispielsweise.

Die Menopause markiert den Wechsel in die zweite Lebenshälfte. Körperlich bemerkbar macht sich dieser meist schon ab Mitte 40 – mit kleinen Zipperlein und Veränderungen im Zyklus. Später mit Wallungen und anderen, teils vorübergehenden, teils auch bleibenden Beschwerden.

Dieses Buch lädt Sie dazu ein, die Wechseljahre bewusst zu erleben. Es zeigt Ihnen, wie Sie sich mit sanften Mitteln selber helfen können. Und es

Eines ist allen gemeinsam: Sie haben meist noch mehrere Lebensjahre vor sich. Und sie wollen diese Jahre nutzen und geniessen. Die mittlere Lebenserwartung einer Frau in der Schweiz liegt heute bei rund 85 Jahren. Gut ein Drittel ihres Lebens verbringt eine Frau somit in der Postmenopause, der Zeit nach der Fruchtbarkeit und den monatlichen Blutungen.

Wie Frauen den Wechsel erleben

Vier von fünf Frauen betrachten die Wechseljahre als natürliches Geschehen. Das Ausbleiben der Menstruation erlebt jede zweite als entlastend. Ein Viertel sieht die Jahre des Wechsels sogar als Chance, um neue Möglichkeiten für sich zu entdecken. Nach der Bedeutung der Wechseljahre gefragt, erwähnen Frauen in Umfragen aber auch Negatives: den Verlust an Attraktivität und Weiblichkeit, die Zunahme psychischer Probleme und körperliche Beschwerden. Mancher Frau macht das veränderte Äussere Sorge: An erster Stelle stehen Figurprobleme, dann die faltigere Haut sowie eine vermeintliche Einbusse an erotischer Ausstrahlung. Allerdings stufen nur wenige Frauen solche Äusserlichkeiten als wichtigste Veränderung ein.

Beschwerden haben zum Glück längst nicht alle. Ungefähr ein Drittel der Frauen verspürt während der hormonellen Umstellung kaum körperliche oder psychische Symptome, ein weiteres Drittel hat leichte bis mässige Probleme. Nur ein Drittel der Frauen hat starke Beschwerden. Dazu gehören: Wallungen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, eine trockene Scheide, Schlafstörungen und, und, und. Die Liste der möglichen Unpässlichkeiten, die in dieser Zeit auftauchen können, ist lang. Aber nicht alle sind wirklich auf die schwindenden Hormone zurückzuführen. Vieles sind Alterserscheinungen, gegen die auch Männer in der Lebensmitte nicht gefeit sind. Und nicht jede Frau durchleidet alle Anzeichen des Klimakteriums: Gehören Sie zu den Glücklichen, denen hitzig-rote Backen und durchnässte Kleider fremd sind, kennen Sie womöglich schlaflose Nächte oder Schmerzen in den Gelenken. Oder es erschüttern Sie vor allem Ihre unberechenbaren Stimmungsschwankungen.

Wie Sie solch kleinen oder auch grösseren Unpässlichkeiten am besten begegnen, lesen Sie in Kapitel 5 ab Seite 155.

Die Phasen der Wechseljahre

Bis der Körper sein neues Gleichgewicht gefunden hat, dauert es mehrere Jahre. Zunächst verkürzt sich der Zyklus, die Mens wird stärker, prämenstruelle Beschwerden flammen wieder auf. Dann stockt der Zyklus, es gesellen sich oft Wallungen oder Schlafprobleme dazu, bis die Blutungen ganz zum Erliegen kommen. Die drei Phasen der Wechseljahre – Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause – kurz erklärt.

Der Wechsel von den fruchtbaren zu den unfruchtbaren Jahren läuft bei jeder Frau anders ab. Schon der Beginn des Klimakteriums ist uneinheitlich, und auch der weitere Verlauf gestaltet sich von Frau zu Frau verschieden. Es ist ähnlich wie bei der Menstruation: Während sich die eine Frau Monat für Monat krümmt vor Schmerzen oder sich während Tagen psychisch labil fühlt, kann es die andere ganz gelassen nehmen. Ob eine Frau den Übergang von der zyklisch gestalteten Zeit in die nächste Lebensphase als problemlos oder eher als problematisch erlebt, ist deshalb ganz individuell.

Hormonschwankungen und Anpassungsvorgänge im Körper führen bei manchen Frauen neben Turbulenzen im Zyklus zu weiteren physischen oder psychischen Symptomen. Typischerweise tauchen diese Beschwerden schubweise auf: Sie zeigen sich nicht pausenlos, bis die Frau quasi auf der andern Seite – im Alter – angekommen ist. Vielmehr haben die meisten Frauen – falls sie überhaupt Symptome verspüren – zunächst ein paar Wochen Beschwerden und dann wieder längere Zeit keine mehr. Dann folgt wieder ein «Schub» an Wechseljahrbeschwerden und so weiter. Die einen erleben zuletzt ein turbulentes Schlussbouquet, andere bemerken das Aussetzen der Mens – und das wars. Insgesamt dauern die Wechseljahre zwischen zwei und fünf Jahren, es kann aber auch kürzer oder länger gehen.



Gesund bleiben

2

Sich selbst mehr Sorge zu tragen, wird Frauen in den Wechseljahren oft zu einem besonderen Bedürfnis. Möchten Sie diese Zeit des Umbruchs für sich persönlich nutzen – etwas Neues wagen oder etwas für Ihre Gesundheit tun? Dieses Kapitel unterstützt Sie dabei.

Hormon-Yoga – gemacht für den Wechsel

Mit Atemtechniken und speziellen Körperstellungen stärkt dieses therapeutische Yoga aus Brasilien die inneren Organe und bringt den Hormonhaushalt in Schwung. Probieren geht über Studieren! Die praktische Anleitung für Einsteigerinnen von Janny Terpstra machts möglich.

MIT ASANAS DIE HORMONE WECKEN

Janny Terpstra über Hormon-Yoga in den Wechseljahren

Was ist Hormon-Yoga?

Hormon-Yoga ist eine Übungsreihe für Frauen, die auf die Stimulation weiblicher Hormone ausgerichtet ist. Sie kombiniert Yogaübungen mit tibetischen Energetisierungstechniken. Hormon-Yoga ist für Frauen mit oder ohne Wechseljahrbeschwerden gedacht und wurde vor rund 25 Jahren von der brasilianischen Psychologin und Yogalehrerin Dinah Rodrigues (1927) entwickelt. Atemtechniken (Pranayama) in verschiedenen Körperstellungen (Asana) bewirken eine innere Massage. Die Durchblu-



Janny Terpstra hat Seminare bei Dinah Rodrigues besucht. Sie war bis 2015 als Hebamme, Yogalehrerin und Kursleiterin zum Thema Wechseljahre tätig. Janny Terpstra ist verheiratet, hat zwei Söhne und ist zweifache Grossmutter.

www.wechselzeiten.ch

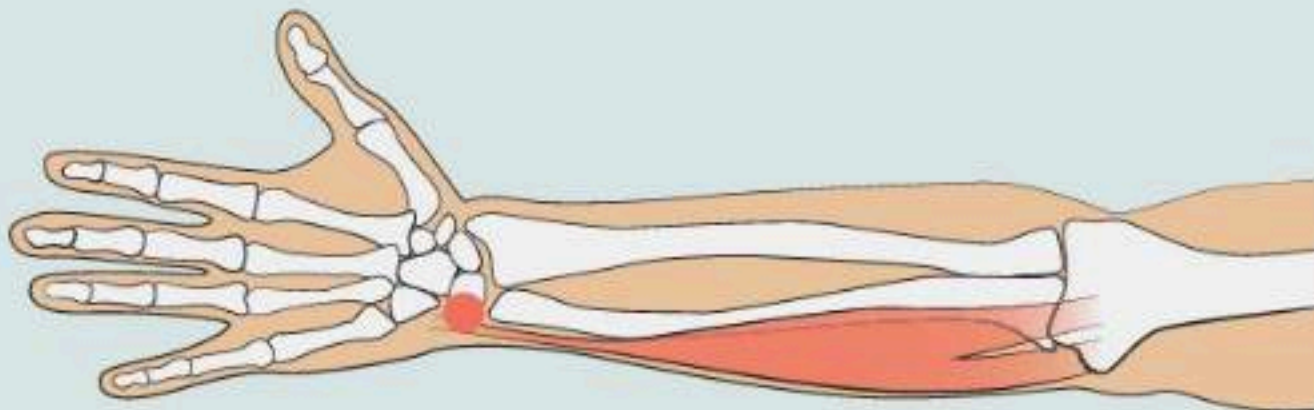


SCHLAFSTÖRUNGEN

Bei Einschlaf- oder Durchschlafstörungen kann Sie dieser Kniff ins Land der Träume bugsieren: Eine erste Anwendung massiert gleichzeitig Fuss und Hand – reiben Sie mit der rechten Handfläche Lao Gong/PC 8 (das Herz der Hand) die linke Fussohle Yong Qual/KI 1 (Herz des Fusses) und danach umgekehrt.



Noch ein Kniff statt Schäfchen zählen: Drücken Sie den Punkt Shen Men/HT 7 am Handgelenk.



NERVOSITÄT/REIZBARKEIT

Machen Ihnen Ihre Launen oder Ihre Ruhelosigkeit zu schaffen? TCM-Trick Nummer 1 für den emotionalen Ernstfall: Streichen Sie mehrmals vom Extrapunkt Yin Tang zwischen den Augenbrauen den Nasenrücken hinunter bis zur Nasenspitze (siehe Illustration unter «Wallungen» auf Seite 117).



Hormontherapie

4

Für die einen sind die Hormone ein Segen; wegen der Risiken sind andere froh, darauf verzichten zu können. Das Für und Wider von Hormontherapien muss jede Frau – zusammen mit ihrer Ärztin – für sich abwägen. Dieses Kapitel hilft Ihnen dabei.

1,5 Milligramm, kombiniert mit 200 Milligramm mikronisiertem Progesteron für 12 Tage pro Monat oder 100 Milligramm einmal täglich zum Schlucken.)

Frauen mit vorzeitiger (vor 40) oder früher Menopause (vor 45 Jahren):

Mindestens bis zum Alter von 51 Jahren sollten diese Frauen eine Hormontherapie mit Östrogen und Progesteron/Gestagen machen. Die Therapie ist unter «Rund um die Menopause» beschrieben.

Frauen mit besonderem Knochenschwundrisiko:

Haben Sie ein erhöhtes Risiko für Osteoporose (wenn Sie zum Beispiel früh in die Wechseljahre gekommen sind, jahrelang Kortison oder bestimmte andere Medikamente einnehmen mussten) und sind noch keine 60 Jahre alt, ist eine Hormontherapie wie unter «Rund um die Menopause» beschrieben empfehlenswert.

Frauen, deren Gebärmutter operativ entfernt wurde:

Bei Wechseljahrsbeschwerden nach der Menopause können Sie auf Arme, Schultern, Bauch und Oberschenkel ein Gel mit Östradiol auftragen. Auch dies ist eine bio-identische Hormontherapie.

Wichtig: Diese Empfehlungen ersetzen nicht das Gespräch mit Ihrer Gynäkologin. Ihre Ärztin wird Sie gemäss Ihren individuellen Bedürfnissen, Ihrem Lebensstil und Ihren persönlichen Risikofaktoren individuell beraten und behandeln.



INFO Haben Sie Fragen rund um die Hormontherapie in den Wechseljahren? Diese Websites können Sie konsultieren, um mehr zu erfahren:

- www.krebsliga.ch – Hormontherapie in den Wechseljahren: Wann sie hilft, wann sie schadet. Aufrufbar unter → Beratung und Unterstützung → Infomaterial
- www.meno-pause.ch – Schweizerische Menopausengesellschaft





Die besten Rezepte für den Wechsel

5

Bedienen Sie sich! Hier sehen Sie, welche wirkungsvollen und sanften Methoden die Naturmedizin bietet, um mit Beschwerden und Unpässlichkeiten fertigzuwerden. Und Sie können nachschlagen, bei welchen Symptomen Sie besser Ihre Frauenärztin aufsuchen.

HABEN MÄNNER WECHSELJAHRE?

Auch Männer habens mit dem Älterwerden nicht einfach: Der Bauch wird runder, die Beine dünner. Und auch beim starken Geschlecht verebben mit den Jahren die Sexualhormone: Etwa ab 40 nimmt die Konzentration des männlichen Sexualhormons Testosteron im Körper des Mannes jedes Jahr um ein oder zwei Prozent ab.

Worüber Männer selten sprechen: Auch sie erleben zum Teil ab 50, 60 wechseljahr-ähnliche Symptome, viele davon im psychosomatischen Bereich. Betroffene Männer werden dünnhäutiger, sind weniger souverän, reizbarer, fühlen sich antriebslos, erleben Wallungen und Schweissausbrüche, die Libido sinkt, es hapert mit der Potenz, handfeste Depressionen, Schlafstörungen und auch Osteoporose können auftreten.

HORMONMANGEL ODER MIDLIFEKRISE?

Doch sind das Wechseljahre? Genannt wird diese Phase beim Mann Andropause, «männliches Klimakterium» oder «Partielles Androgen-Defizit des alternden Mannes» (PADAM). Dass es sie überhaupt gibt, ist umstritten. Es fehlt ja ein eindeutiger Schnitt – analog zum Ausbleiben der Menstruation bei der Frau. Deuten die Zeichen also nicht vielmehr auf eine Midlife Krise? Ist der Hormonabfall überhaupt der Grund für die Beschwerden alternder Männer?

Bis vor Kurzem ging man davon aus, dass jeder fünfte Mann über 50 reduzierte Testosteronwerte im Blut hat. Und Männerärzte (Andrologen) empfehlen bei einem Testosteronabfall unter Umständen eine Hormontherapie, vor allem wenn der Betroffene unter Beschwerden leidet. Langzeiterfahrungen mit der Testosterontherapie für den Mann fehlen jedoch. Befürchtete Nebenwirkungen sind: Prostatakrebs, schlechtere Blutfettwerte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

STÄRKEN SIE IHRE KNOCHEN!

DAS SONNEN-VITAMIN

Achten Sie auf genügend Vitamin D. Dieses Vitamin ist wichtig für starke Knochen. Es sorgt für eine gute Aufnahme des Knochenbestandteils Kalzium und für dessen Einbau ins Skelett. Vitamin D ist vor allem in Heringen, Lachs, Sardinen und anderen fetten Fischen sowie in geringeren Mengen auch in Butter, Eigelb, Käse und in Pilzen enthalten. Der Körper bildet das Vitamin zum grossen Teil selbst – mithilfe des Sonnenlichts. Besonders im Winter kann es aber knapp werden, ebenso im Alter. Denn mit den Jahren nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, Vitamin D herzustellen. In Europa ist mehr als die Hälfte aller Erwachsenen unterversorgt.

Halten Sie sich möglichst täglich eine Stunde oder mehr im Freien auf – im Sommer und in den Bergen mit dem nötigen Sonnenschutz. Und bereiten Sie regelmässig Speisen mit fetten Fischarten zu. In den dunklen Monaten ist es zudem keine schlechte Idee, Lebertran zu schlucken, wie das früher üblich war: Er enthält sehr viel Vitamin D. Sinnvoll können auch Vitamin-D-Präparate sein, wie sie etwa Schweizer Kinderärzte zum Schutz vor Rachitis für Babys im ersten Lebensjahr empfehlen.

→ Empfohlene Tagesdosis an Vitamin D: 800 Internationale Einheiten

AUCH KALZIUM BRAUCHTS!

Ein Mangel an Kalzium kann zu einer erhöhten Knochenbruchgefahr führen. Denn der Körper braucht diesen Mineralstoff, um Knochen zu bilden. Kalzium ist in Gemüse wie Brokkoli, Fenchel oder Grünkohl, in Hülsenfrüchten, Nüssen und in Vollkornprodukten enthalten. Auch mit kalziumreichen Mineralwässern können Sie einen Teil Ihres täglichen Bedarfs decken. Käse, Milch, Quark und Co. enthalten zwar Kalzium, zählen aber mehrheitlich zu den säurebildenden Lebensmitteln (vergleiche Seite 78) und sind deshalb weniger günstig.

Haut und Haare

Trockene Haut

Die Alterung der Haut setzt früher oder später ein, – je nach genetischer Veranlagung, Ernährung und Lebensweise. Womöglich rächt sich eine übermässige Beanspruchung (Sonnenbäder, Rauchen), und aus Fältchen werden zusehends Falten. Oder aber Sie haben die rosigfrische Haut Ihrer Grossmutter geerbt. So oder so: Ihr Alter sieht man Ihnen zunehmend an – seien Sie stolz darauf! Und passen Sie die Pflege den veränderten Bedürfnissen der reifen Haut an. Denn: Bei allen Menschen wird die Haut im Lauf des Lebens trockener – egal, ob Sie früher Mischhaut, fettige oder trockene Haut hatten.

Symptome

Trockene Haut spannt oft leicht oder juckt. Es kann zu kleinsten Rissen kommen, manchmal auch zu Entzündungen.

Hintergrund

Bereits ab 40 reduzieren sich allmählich die Sauerstoffaufnahme und die Durchblutung der Haut. Die Zellteilung lässt nach, und die Haut braucht länger, um sich neu zu bilden. Die Produktion der Talgdrüsen und

das Fettgewebe nehmen ab, und die Haut verliert nach und nach an Fähigkeit, Wasser zu binden. Altershaut ist deshalb dünner, trockener und weniger elastisch als junge Haut. Auch der Säureschutzmantel ist nicht mehr so dicht wie früher, Keime können leichter eindringen.

Hauttrockenheit kann zudem durch einen Vitamin- oder Nährstoffmangel (zum Beispiel Eisenmangel) oder durch Krankheiten wie Diabetes verursacht werden.

INNERLICH

Von innen gut versorgt

Trinken Sie genug und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (siehe Seite 73). Sorgen Sie dafür, dass Sie mit den Mahlzeiten ausreichend Omega-3-, Omega-6- und -7- sowie andere wertvolle Fettsäuren aufnehmen. Verwenden Sie für die kalte Küche möglichst nur kaltgepresste Öle. Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C und E, Zink, Selen und Lycopren (in Tomatenpüree). Diese Stoffe schützen die Haut vor Alterungsvorgängen, verbessern die Hautfeuchtigkeit und die Elastizität.

VERWÖHNPROGRAMM FÜR SCHÖNE HAUT

In Bayern pflegten Frauen früher ihren Teint mit Weidenblütenwasser, Kleopatra bevorzugte Eselsmilch, und Schweizer Bäuerinnen haben, zumindest der Erzählung nach, immer an jenen Tagen Brot gebacken, an denen abends ein Tanzfest stattfand. Denn das Kneten des Hefeteigs machte die Hände so seidenweich, dass die Frauen sie den Männern des Dorfs besonders gerne zum Tanz entgegenstreckten.

Heute wird an kaum einem anderen Organ so viel herumgedoktert, gequetscht, gesalbt und gekratzt wie an der Haut. Die Gefahr dabei: dass der natürliche Säure- und Fettschutzmantel zerstört wird. Sanftheit ist das A und O der Hautpflege!

SCHRITT 1: SCHONEND REINIGEN

Weniger ist mehr – mit dieser Devise liegen Sie ab 40, 45 richtig. Ersetzen Sie schäumende Duschgels durch rückfettende Reinigungsmittel oder duschen Sie ganz ohne Mittel. Gönnen Sie sich lieber ein Parfum! Statt Schaumbäder nehmen Sie besser Ölbäder. Für das Gesicht tut es lauwarmes Wasser. Make-up entfernen Sie mit einer rückfettenden Reinigungsmilch.

SCHRITT 2: REICHHALTIG PFLEGEN

Reife Haut braucht einen besonders guten Schutz. Egal, ob Sie lieber Naturkosmetik benutzen oder auf teure Kosmetik mit Antifalten-Wirkstoffen setzen: Kosmetikerinnen empfehlen als Gesichtspflege meist eine fetthaltige Creme (eine Wasser-in-Öl-Emulsion). In dieser dürfen auch Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff, Eiweiss und Kollagen, Phytoöstrogene, Vitamine oder verschiedene andere Wirkstoffe enthalten sein.