



Nina Ruge (53)

Die Fernseh-Journalistin schrieb zusammen mit dem Dermatologen Dr. Stefan Duve ein Buch über unser größtes und sensibelstes Organ: die Haut (Gräfe und Unzer, 19,90 €).

60 Jungmacher

Über trainierten Muskeln bleibt Haut schön straff: Bewegungsmuffel sehen also schneller alt aus. Durch Sport wird die Haut auch besser mit Nährstoffen versorgt. Schon dreimal 30 Minuten radeln oder walken pro Woche hält jung und fit.

61 Schön essen

Mit den Jahren produziert der Körper immer weniger Hormone – die Haut beginnt zu knittern. Setzen Sie Linsen, Sojabohnen, Leinsamen, Haferflocken und Knoblauch mit auf den Speiseplan: Deren natürliche Östrogene pflegen die Haut ganz ohne Nebenwirkung.

62 Aromabäder

Ätherische Öle wirken rundum wohltuend. Mischen Sie je 3 Öltropfen Rosengeranie, Litsea und Lavendel (alles Reformhaus) mit einem Becher Sahne und gießen Sie die duftende Mischung ins warme Badewasser.

63 Abschminken

Egal wie müde Sie sein mögen: Wimperntusche und Make-up müssen vor dem Schlafengehen

herunter: mit Wattepad und Entferner ganz zart abwischen; Rubbeln schadet der extrem dünnen Haut ums Auge.

64 Sanfte Massage

Auch die Haut hat ihren Zyklus. Ab 17 Uhr ist sie besonders empfänglich für Nährstoffe: Je 1 Tropfen Rosen- und Sandelholzöl mit 10 ml Jojobaöl (alles Reformhaus) mischen, damit Gesicht und Dekolleté massieren.

65 Winterpflege

Je nach Saison verlangt die Haut eine andere Pflege: Im Winter produzieren die Talgdrüsen weniger Fett. Deshalb zurzeit auf Peelings verzichten und eine fetthaltigere Tagescreme benutzen.

66 Schönheits-OP

Eingriffe an der Haut (z. B. mit Laser) sollten nur vom Hautarzt gemacht werden. Nur wer die Anatomie der Haut genau kennt, kann irreversible Schäden beim Patienten vermeiden.

67 Sonnenschutz

Machen Sie Skiurlaub? Rothaarige, sonnenempfindliche Typen sollten immer Sunblocker auftragen; auch blonde Nordeuropäer brauchen mindestens Schutzfaktor 30, dunklere Typen Faktor 20.

68 Sofort zum Arzt

Wann ist ein Muttermal verdächtig? Laien orientieren sich an der ABCD-Regel: Ist es A asymmetrisch? Wie ist B die Begrenzung – etwa ausgefranst? Wie ist C (Colour) die Farbe – etwa unregelmäßig? Und D der Durchmesser: größer als 5 mm?

SCHNELL-TIPPS

69 Vorsicht bei übermäßigem Gebrauch von Cremes, die Hormone enthalten. Bei längerer großflächiger Anwendung drohen Nebenwirkungen. Nur in Absprache mit dem Hautarzt anwenden!
70 Homöopathie hilft – z. B. wirkt Sulfur (Schwefel) gegen Akne. Bei Selbstmedikation mit einem Kügelchen D6 beginnen.
71 Nikotin schädigt auch die Haut: Sie regeneriert nicht genug, speichert weniger Feuchtigkeit. Daher besser mit dem Rauchen aufhören.