Schön und gepflegt

Autor(en): **Cao, Bao**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **73 (1995)**

Heft 4

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723361

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Schön und gepflegt

Schönheit und Pflege der Haut sind an kein bestimmtes Alter gebunden. Und wer gut und gepflegt aussieht, fühlt sich gleich besser. Und noch besser: Hautpflege ist keine Frage des Portemonnaies. Gute Produkte gibt es in allen Preislagen.

Die ersten Fältchen treten schon mit 20 auf, und die Haut wird mit der Zeit immer trockener. Der Alterungsprozess kann jedoch beeinflusst werden. Meiden Sie unbedingt Sonnenbestrahlung, oder schützen Sie sich mit einem Präparat mit hohem Lichtschutzfaktor.

Wenn Sie Ihre Haut regelmässig pflegen, wird sie wesentlich länger frisch aussehen. Reinigen Sie Ihr Gesicht mit milden Produkten für die trockene Haut: Reinigungsmilch und alkoholfreie Lotion. Cremen Sie sich zweimal täglich ein. Morgens eine Feuchtigkeitscreme für die trockene Haut benutzen. Abends gründlich abschminken und eine reichhaltigere Nachtcreme für die reife, trockene Haut nehmen. Tupfenweise auftragen und sanft verteilen, ohne die Haut zu zerren.

Die Augenpartie und der Hals sind sehr empfindlich und sollten gut gepflegt werden. Auch die Lippenhaut ist sehr trocken, weil sie keine Talgdrüsen besitzt. Cremen Sie sie mehrmals am Tag mit einem Lippenpflegestift. Das ist natürlich im Winter besonders wichtig. Im Sommer oder beim Wintersport sollte ein Stift mit einem Lichtschutzfaktor benutzt werden.

Baden Sie nur ab und zu, um sich zu entspannen. Eine prickelnde Dusche wird Sie wirksamer erfrischen und aufmuntern. Wenn Sie unter schweren Beinen leiden: Zum Schluss die Beine mit einem kalten Wasserstrahl von unten nach oben abspülen. Nach jedem Baden oder Duschen sich sorgfältig abtrocknen und eine Feuchtigkeitslotion auftragen.

Kälte, Wind und vor allem Wasser und Putz- und Abwaschmittel trocknen die Hände ständig aus. Also unbedingt mehrmals am Tag eine Handcreme von den Fingerspitzen zum Handgelenk einmassieren. Ausserdem bei Garten- oder Hausarbeit die Hände sooft wie möglich mit Handschuhen schützen.

Ein kräftiges Make-up betont immer die Falten. Wählen Sie also ein helles, flüssiges Make-up oder eine getönte Tagescreme und einen Hauch von Transparent-Puder als Grundierung, einen frischen Rougeton, etwas Mascara auf der oberen Wimpernreihe und einen pastellfarbenen Lippenstift. Wenn die Farbe in die kleinen Mundfältchen kriecht, zuerst eine Spezialcreme auftragen (z.B. Lip Fix von Elizabeth Arden oder Vitalitätspflege Lippen von Quintessence) und einen fettarmen Lippenstift wählen.

Text und Bild: Bao Cao/Sutter