

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1995-1996)
Heft: 3

Artikel: Die richtige Pflege hält jung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843579>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

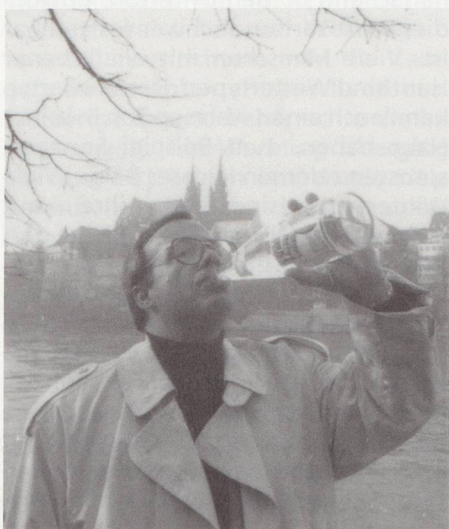
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die richtige Pflege hält jung



Das macht Sie älter

- Zu wenig Flüssigkeit: Wenn der Körper nicht regelmässig Flüssigkeit erhält, wird die Haut schneller schlaff. Täglich zwei Liter Mineralwasser, Obstsaft oder Kräutertee sorgen für straffere Haut.
- Zu wenig Bewegung: Ohne Gymnastik oder Sport hält sich der Körper – vor allem im reifen Alter – nicht lange fit. An den heiklen Stellen wie Oberschenkel, Hüfte und Po entstehen unschöne Dellen, die Haut wird faltig. Deshalb sollten einmal wöchentlich zwei Fitnessstunden auf dem Programm stehen.
- Zuviel Sonne, Nikotin und Alkohol: Viel Sonne, Nikotin und Alkohol, aber auch häufiges Waschen trocknen die Haut aus und machen Sie spröde.
- Zu viele tiefe Stirnfalten: Meist ist die eigene Mimik an Denkerfalten schuld. Oder dann die fehlende Brille.
- Zu viel Make-up: Eine zu dunkle Teintgrundierung wirkt oft so, als wolle die derart geschminkte Frau jünger erscheinen als sie wirklich ist. Der erhoffte Effektschlägt ins Gegenteil um. Unpassend sind auch dunkle, gut sichtbare Rougenuancen. Pinktöne auf Lippen und Nägeln machen älter. Das Angebot an Lidschatten ist deshalb so gross, damit man individuell nach seinem Geschmack auswählen kann. Alles ist erlaubt, ausser Farben, die glitzern und glänzen. Die sollten den Zwanzigjährigen überlassen werden.

Das macht Sie jünger

- Reinigung: Ist die Haut nicht gut gereinigt, zeigt auch die nachfolgende Pflege keine Wirkung.
- Feuchtigkeitspflege: Die Haut sollte täglich mit Feuchtigkeit versorgt werden. Dazu gibt es ein riesiges Angebot von Feuchtigkeitscremen, Lotionen, Salben, Gelees usw.
- Gesichtspflege: Antifaltencremen mit konzentrierten Wirkstoffen glätten die Fältchen.
- Extrapflege: Einmal wöchentlich eine feuchtigkeitsspendende Maske entspannt die Haut angenehm und strafft sie zugleich. Neben unzähligen Gesichtsmasken der Kosmetik-

industrie empfiehlt sich nach wie vor die kostengünstige Gurkenmaske: Gurkenscheiben mindestens zwanzig Minuten auf das gereinigte Gesicht auflegen.

- Haarpflege: Oberstes Gebot für schönes Haar ist die richtige Pflege. Mit zunehmendem Alter wird das Haar nicht nur grau, sondern auch borstiger, dicker und glanzloser. Der Grund: Die Haaroberfläche verhornt stärker. Deshalb ist es wichtig, ein auf den Haartyp abgestimmtes, mildes Shampoo zu benutzen. Bei extrem sprödem Haar sind saure Pflegemittel mit einem pH-Wert um 5,5 von Vorteil. Ausserdem sollten die Haare nicht zu oft gewaschen werden.

Farben, die Sie schöner machen

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ! Entdecken Sie die Farben, die Sie schöner machen.

So erkennen Sie, welcher Farbtyp Sie sind. Allein von der Tönung Ihrer Haut-, Haar- und Augenfarbe hängt es ab, welche Farben Ihnen stehen. «In Kleidern, die dem richtigen Farbtyp entsprechen, fühlt man sich bedeutend wohler», weiss die Basler Farbberaterin Sabine Büchi Studer. «Viele entdecken erst dann, welche körperlichen Vorzüge sie noch unbewusst versteckt halten und wie sie das Beste aus dem machen können, was ihnen die Natur geschenkt hat – ganz unabhängig von Figur und Grösse.»

Der Frühlingstyp

Die Haut des Frühlingstyps ist elfenbeinfarben, pfirsichfarben, rosa oder goldbeige. Die Wangen sind häufig rosig und erröten leicht. Sommersprossen gehören in vielen Fällen zum Frühlingstyp. Die Haare des Frühlingstyps sind flachsb blond, gelbb blond, honigfarben, rotblond, golden oder dunkelbraun, es kann auch einen Aschton haben. Ein Grauton im Haar sieht oft sehr schön aus, weil er einen blonden Einschlag hat. Die Farbpalette des Frühlingstyps ist warm, hell und leuchtend. Dunkle Farben sind weniger geeignet. Es sollten Farbtöne von mitteldunkler bis heller Intensität ausgesucht werden. Zu vermeiden sind gedämpfte, gräuliche Farben, da sie leicht blass machen, sowie Schwarz, reines Weiss und alle Farben mit blau-

en Untertönen. Die Farben sollten so jung und frisch sein wie der Frühling in der Natur.

So erkennen Sie, ob Sie ein Frühlingstyp sind:

Hautton:

- Cremiges Elfenbein
- Elfenbein mit hellen Sommersprossen
- Pfirsichfarben
- Pfirsichrosa (oft rote Fingerknöchel)
- Goldbeige
- Rosige Wangen (errötet leicht)
- Goldbraun

Haarfarbe:

- Flachsb blond
- Gelbb blond
- Honigfarben
- Rotblond
- (meist mit Sommersprossen)
- Tizian oder Kupferrot
- (meist mit Sommersprossen)
- Kastanienbraun
- Goldbraun
- Rötliches Schwarz (selten)
- Taubengrau
- Cremiges Weiss

Augenfarbe:

- Blau mit weissen Strahlen
- Klares Blau
- Stahlblau
- Grün (goldgesprenkelt)
- Klares Grün
- Aquamarin
- Petrolblau
- Goldbraun