



2010 Mai

Schönheit & Pflege

- Sehr sensibel!
- Crems ohne zu quälen
- „Das ist ethisch nicht vertretbar“
- Tolle Farben
- Zeigt her eure Füße
- Der Herr der Düfte

Fitness & Gesundheit

- Sommer, Sonne, Sport
- Medizin aus China

Leben & Genießen

- Rot, süß & verführerisch

Schaufenster

- Kosmetik
- Lebensart

Service

- Editorial
- Lexikon
- Gewinnspiel
- Leserbefragung
- Leserbefragung
- Ihre Meinung
- Kunerbunt
- Impressum/Kontakt
- Vorschau
- Mediadaten

Wo gibt es Cosmia?

Fragen Sie uns, wir antworten!

In unserer neuen Rubrik beantworten wir Ihre Fragen rund um Naturkosmetik. Schicken Sie uns Ihre Fragen per Post oder E-Mail. Außerdem freuen wir uns über Ihre Meinung zu cosmia. Eine kleine Auswahl Ihrer schon eingetroffenen Meinungen haben wir auf dieser Seite zusammengestellt.

Was wirkt gegen Stirnfalten?

Ich habe mit 28 Jahren bereits Falten, besonders an der Stirn. Soll ich jetzt schon eine Antifaltencreme benutzen? Und haben Sie sonst noch Tipps gegen Falten? M. Köhler (ohne Ortsangabe)

Liebe Frau Köhler,

generell müssen zwei Arten von Falten unterschieden werden. Die unkompliziertesten sind die kleinen Trockenheitsfältchen. Diese entstehen vor allem, wenn die Haut nicht ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt ist – das kann auch bereits in Ihrem Alter der Fall sein.

Durch eine passende Intensivpflege als Gel oder Creme lässt sich dieser Feuchtigkeitsmangel schnell ausgleichen. Die Stirnfalten gehören zu den Mimikfalten und resultieren hauptsächlich aus dem Hochziehen der Augenbrauen. Da kann auch eine Creme nur wenig erreichen. Aber man kann den Stirnfalten ein wenig entgegenwirken – auch ohne medizinische Maßnahmen wie Unterspritzungen oder Lifting. Vielleicht schaffen Sie es, sich Ihrer Mimik bewusst zu werden. So lässt sich die Intensität der Falten meist mindern.

Was können Sie noch tun, um Falten vorzubeugen? Praktizieren Sie regelmäßig Gesichtsgymnastik, und üben Sie aktive Gesichtsentspannung. Vermeiden Sie starke Sonneneinstrahlung. Diese schädigt die Haut und führt zu vorzeitiger Hautalterung. Auch Sonnenbrillen sind aktives „Anti-Aging“. Eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung sowie zwei bis drei Liter Wasser über den Tag verteilt trinken sollten selbstverständlich sein, um die Haut elastisch und gesund zu erhalten.

Marion Winter ist Heilpraktikerin, Inhaberin der Naturkosmetik-Praxis Naturell in Nürnberg und Autorin mehrerer Fachbücher. www.naturell-mw.de