



<https://biz.li/2ufe>

PFLEGE FÜR REIFE HAUT AB 60: WELCHE IST DER TESTSIEGER?

Veröffentlicht am 17.08.2022 um

In jungen Jahren kann die Haut noch viel verschmerzen und auch ohne aufwändige Pflege sieht die Haut noch irgendwann. Plötzlich bilden sich immer mehr Fältchen und im fortgeschrittenen Alter noch wohl in der eigenen Haut zu werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre reife Haut ab 60 auch mit Moos-Extrakt dabei helfen können.

Foto: Pexels



Was passiert mit der Haut ab 60?

Der Zustand der Haut verändert sich über die Jahre. Bis zu 20 Jahren ist die Haut feinporig und regeneriert sich schnell. Von Falten keine Spur. Ab dem 30. baut die Haut ebenso wie der Körper im Zuge des Älterwerdens ab. Anfangs sind die Veränderungen noch nicht sofort sichtbar, doch umso mehr negative Einflüsse von innen und außen auf die Haut wirken, desto schneller und stärker werden die Anzeichen der Alterung auf der reifen Haut sichtbar. Ab dem 60. Lebensjahr ist die Haut besonders anspruchsvoll. Typische Veränderung der reifen Haut ab 60 sind:

Volumenverlust

Der Verlust von Hautfestigkeit und -dicke geht der Faltenbildung voraus. Mit Beginn der natürlichen Hautalterung zwischen 20 und 30 sinkt der Kollagengehalt in der Haut jährlich um ca. 1 %. Mit 60 Jahren wurde somit bereits rund 35 % des körpereigenen Kollagens abgebaut - meist sogar mehr. Als Hauptbestandteil des Bindegewebes wirkt sich der Verlust von Kollagen enorm auf die Elastizität und Festigkeit der Haut aus. Mit 60 Jahren ist die Haut bereits fortgeschritten erschlafft. Der Volumenverlust äußert sich in zusätzlich in einer ausgedünnten Haut, die dadurch mitunter sensibler wird. Vor allem im Bereich der Augen schimmern die Gefäße immer stärker hindurch.

Trockenheit

Ein häufiges Problem bei reifer Haut ab 60 ist die Austrocknung. Für den Feuchtigkeitshaushalt der Haut sind sowohl die natürlichen Feuchthaltefaktoren (NMF) der Haut als auch der Anteil an Hyaluronsäure und Kollagen in der Haut zuständig. Die NMF z.B. Urea und Milchsäure sind für eine intakte Hautschutzbarriere zuständig und verhindern eine übermäßige Verdunstung von Feuchtigkeit. Mit fortschreitendem Alter baut das natürliche Feuchthaltesystem sowohl innerlich als auch äußerlich ab. Die Haut verliert die Fähigkeit, das Wasser in der Haut zu halten und trocknet schrittweise aus. Darunter leidet nicht nur das Hautgefühl, sondern auch die Widerstandsfähigkeit der Haut.

Pigmentflecken

Reife Haut ist - abgesehen von Falten - sehr gut an Pigmentflecken erkennbar. Bei der reifen Haut ab 60 gehören zu dieser Art der Hautveränderungen vor allem Altersflecken. Altersflecken sind eine erworbene Pigmentstörung infolge von Hautschäden durch die UV-Strahlung. Wirkt die Sonneneinstrahlung über viele Jahre hinweg ungeschützt auf die Haut ein, greifen freie Radikale die Hautzellen an und zerstören sie. Es lagert sich stellenweise übermäßig viel Melanin in der Haut an und die alternden bzw. geschädigten Hautzellen sind nicht mehr in der Lage, diesen Melaninüberschuss abzubauen.

Statische Falten

Typisch für die reife Haut ab 60 sind statische Falten - sowohl im Gesicht, als auch am ganzen Körper. Als statische Falten

werden jene Linien und Furchen bezeichnet, die auch bei einer entspannten Gesichtsmuskulatur deutlich sichtbar sind. Im Gegensatz zu dynamischen Falten entstehen sie nicht nur durch Mimik, sondern sind das Ergebnis erschlaffter Haut. Das Bindegewebe hat einen Großteil seiner Spannkraft verloren und sich der Schwerkraft hingegeben. Ein hängender Hals, schlaffe Wangen und ausgeprägte Furchen um Nase und Mund herum treten bei der Haut ab 60 häufig auf.

Pflege für reife Haut ab 60: So sieht die ideale Pflegeroutine aus

Anti Aging ist mehr als nur eine Gesichtscreme mit der Bezeichnung "Anti-Falten-Creme" zu verwenden. Mit zunehmendem Alter steigen die Ansprüche der Haut und die Pflege sollte daher in erster Linie bedürfnisorientiert sein, denn Falten und Flecken sind ab 60 Jahren meist schon deutlich ausgeprägt. Wie also sollte die Pflegeroutine für die reife Haut ab 60 im Idealfall aussehen?

Reinigung

Der wichtigste Schritt der gesamten Hautpflege ist die Vorbereitung und Reinigung der Haut. Nur wenn sie gründlich von sämtlichen Rückständen wie Schmutz und Make Up befreit ist, kann die folgende Anti Aging Pflege ihre volle Wirkung entfalten. Am besten eignet sich hierfür ein Öl-Cleanser. Dieser entfernt Make Up und Talg vollständig ganz ohne aggressive Tenside. Die geschwächte Hautbarriere wird so vor Austrocknung geschont und der Teint bleibt ebenmäßig. Anschließend kann ein alkoholfreier Toner mit Hyaluronsäure aufgetragen werden, um die Haut zu revitalisieren.

Serum

Wenn die Haut nun gründlich gereinigt und die Poren befreit wurden, ist sie aufnahmefähig. Reife Haut ab 60 benötigt Feuchtigkeit und zugleich effektive Anti Aging Wirkstoffe, die Fältchen, Altersflecken und erweiterte Poren minimieren. Das erreicht man am besten mit einem bzw. mehreren Seren, die geschichtet werden. Als erstes sollte ein retinolhaltiges Serum auf die vollständig getrocknete Haut aufgetragen werden. Wer kein Retinol verträgt, kann ein Serum mit Vitamin C verwenden. Retinol und Vitamin C wirken sanft peelend und regen die Kollagenbildung an. Für eine Extraportion Feuchtigkeit kann nach kurzer Einwirkzeit ein Hyaluron-Serum oder ein Serum mit Squalan in die Haut einmassiert werden. Auch ein Niacinamid-Serum ist geeignet. Im Wechsel mit Retinol sollten außerdem regelmäßig AHA- und BHA-Peelings angewendet werden. Sie tragen Verhornungen ab, unterstützen die Regeneration und tragen zu einer intakten Hautbarriere bei.

Creme

Wenn das Serum bzw. Konzentrat der Wahl in die Haut eingezogen ist, folgt ein weiterer wichtiger Schritt: Die richtige Pflegecreme. Es gibt zahlreiche Produkte die für die Pflege reifer Haut beworben werden. Wichtig ist es, dass sie ohne günstige Zusatzstoffe wie Mineralöle und Silikone auskommt und hochwertige Inhaltsstoffe pflanzlichen Ursprungs enthält. Viele Frauen empfehlen die [Aktiv Moossalbe](#) mit Moos-Extrakt. Der Wirkstoff verbessert die Widerstandsfähigkeit der alternden Haut und kombiniert diese Wirkung mit reichhaltigen Pflegestoffen, die die Haut durchfeuchten, aber nicht beschweren. Sie kann als Tages- und Nachtcreme angewendet werden - so spart man sich den Produkte-Dschungel im Badschrank. Im Moossalbe Vergleich schneidet die Biovolen Aktiv Moossalbe außerdem als Testsieger ab.

Öl

Der 4. Schritt ist ein optionaler Schritt und sollte dann in Erwägung gezogen werden, wenn die Haut besonders trocken, sensibel und anfällig für Rötungen ist. Um alle Wirkstoffe aus dem Serum und der Gesichtscreme vollständig einzuschließen, wird die Pflegeroutine in diesem Fall mit einem Öl abgeschlossen. Hierfür eignen sich feuchtigkeitsspendende Anti Aging Öle wie Arganöl, Traubenkernöl oder Mandelöl. Sie schützen und stärken die hauteigene Schutzbarriere und liefern der Haut zusätzlich Antioxidantien und Vitamine. Dadurch kann der Alterungsprozess verlangsamt und die Elastizität der Haut spürbar verbessert werden.

Weitere Tipps für ein schönes Hautbild ab 60

Reife Haut ab 60 benötigt mehr als nur wirksame Pflege von außen. Wer sich auch im Alter noch möglichst lange an einem schönen Hautbild erfreuen möchte, sollte neben der richtigen Hautpflege außerdem folgende Tipps beachten:

Viel Wasser trinken: Es mag einfach klingen, aber die Haut wird auch von innen heraus mit Feuchtigkeit versorgt. Das körpereigene Hyaluron und Kollagen speichert Wasser im Bindegewebe und polstert es so von innen heraus auf.

Gesund ernähren: Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf das Hautbild. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährungsweise versorgt den Körper und die Haut mit allen wichtigen Nährstoffen und mit Antioxidantien. Das beugt dem Alterungsprozess vor und verleiht der Haut einen strahlenden Hautton.

Sonnenschutz: Ein weiterer wichtiger Punkt in der Hautpflege-Routine ist die [Verwendung von Sonnenschutz](#). Das ist nicht nur ab 60 ein Thema, sondern auch schon im jungen Erwachsenenalter. Umso früher und regelmäßiger ein Lichtschutzfaktor verwendet wird, desto länger bleibt die Haut im Alter falten- und fleckenfrei.

Fazit

Die Haut ab 60 benötigt besondere Aufmerksamkeit. Das fortschreitende Alter lässt sich im Hautbild schon lange nicht mehr leugnen. Umso wichtiger ist es nun, die Haut so wie sie ist zum Strahlen zu bringen und sich mit Hilfe einer verwöhnenden Pflegeroutine auch mit 60 noch wohl in der eigenen Haut zu fühlen. Die richtige Pflege verhindert die Entstehung unschöner Flecken und Rötungen und hebt stattdessen die Vorzüge im Gesicht hervor. In Verbindung mit einem bewussten Lebensstil bleibt die Haut auch mit über 60 noch lange ansehnlich.