

3x

AUSGEGLICHEN
So kommen Sie gut durch diese besondere Zeit

VITAMINSCHUB: Jetzt gilt es darauf zu achten, ausreichend Kalzium und Vitamin D aufzunehmen, um langfristig gesund zu bleiben.

SPORT: Bewegung an der frischen Luft hat nachweislich positive Auswirkungen auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. Unsere Empfehlung: Meditation.

INNERE STIMME: Nutzen Sie diese Phase des Wandels, um zu reflektieren, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und offen gegenüber neuen Entwicklungen zu sein.



90%

beträgt der Verlust des Hormons DHEA in den Wechseljahren. Die Haut verliert an Volumen und Festigkeit.

SKIN CHECK

Strahlend durch die Wechseljahre

STRAFFEND. NEOVADIOL *Phytosculpt* für einen strafferen Hals und ein glatteres Dekolleté mit Hyaluron und Phytosterolen.



DIE EXPERTIN

Univ. Prof. Dr. med. univ.
Doris Maria Gruber
Fachärztin für Gynäkologie,
Wien

Leben im Umschwung

Die körperlichen und psychischen Begleiterscheinungen der Wechseljahre sind bekannt, aber wie sieht es mit den Auswirkungen auf unsere Haut aus? Wir haben eine Expertin befragt.

— *Die Wechseljahre können Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen mit sich bringen. Aber wie reagiert die Haut auf die hormonelle Umstellung?*

Die Haut wird generell anspruchsvoller, sie verliert an Volumen und Festigkeit und ist spürbar trockener, dünner und empfindlicher. Der Grund ist – neben anderen Hormonen – der Abbau des „Jugendlichkeitshormons“ DHEA.

— *Kann man dieser Entwicklung entgegensteuern?*

Auf jeden Fall! Die richtige Pflege kann auf natürliche und sanfte Weise die Folgen der in den Wechseljahren abnehmenden Hormonaktivität ausgleichen – und das gänzlich ohne Hormone zuzuführen.

— *Was gibt es noch zu beachten?*

Neben dem Gesicht verrät auch der Hals das wahre Alter. Mit spezieller Pflege lassen sich aber rasch Ergebnisse erzielen. Hier empfehle ich, auf langkettiges Hyaluron, Pro-Xylane und Phytosterole zu setzen, um Feuchtigkeit zu binden und den Hals zu straffen.



REAKTIVIEREND. NEOVADIOL *Ausgleichender Wirkstoffkomplex* sorgt für festere, prallere Haut, mehr Volumen und definiertere Gesichtskonturen. Nachtpflege (in Blau) mit Anti-Hitze-Effekt. Mehr dazu auf www.vichy.at und in Ihrer Apotheke.

KRAFT-FORMEL.
📌 öffnen, Foto mit 📷 scannen und noch mehr Tipps für straffe Haut in den Wechseljahren entdecken!

