

Hautpflegeroutine in den Wechseljahren

MORGENS SCHÜTZEN · ABENDS REGENERIEREN

Ihre Haut folgt einem 24-Stunden-Rhythmus. Die Durchlässigkeit ist tagsüber geringer und nachts höher.

☀ MORGENS — SCHÜTZEN

Geringere Durchlässigkeit · Höherer Talggehalt · Haut im Schutzmodus

- 1 Sanftes Reinigungsmittel**
pH 4,5–5,5 · Wasserbasiert · Erhält den Säureschutzmantel
- 2 Hyaluronsäure-Serum mit mehreren Molekulargewichten**
Auf feuchte Haut auftragen · Niedrige MG penetriert, hohe MG bildet Oberflächenfilm
- 3 Vitamin-C-Serum**
L-Ascorbinsäure (pH < 3,5) · Lichtundurchlässige Verpackung · Neutralisiert freie Radikale
- 4 Leichte Ceramid-Feuchtigkeitspflege**
Ceramide + Cholesterin + Fettsäuren – alle drei erforderlich
- 5 Breitband-Sonnenschutz LSF 30+**
Immer als letzter Schritt · Muss einen lückenlosen Film bilden · Mineralische Filter bevorzugt

💡 Hitzewallungen? Halten Sie die Morgenpflege leicht. Diese 5-Schritte-Routine ist oft ausreichend.

🌙 ABENDS — REGENERIEREN

Höhere Durchlässigkeit · Maximaler TEWL · Zellregeneration erreicht Höhepunkt 23–3Uhr

- 1 Doppelte Reinigung**
Zuerst Ölreiniger (löst LSF/Make-up) → danach wasserbasierter Reiniger
- 2 Hyaluronsäure-Serum mit mehreren Molekulargewichten**
Auf feuchte Haut auftragen · Gleicht den nächtlichen TEWL-Anstieg aus
- 3 Retinoid**
0,25–0,5% Retinol · Nur auf trockener Haut · Beginn 1–2× wöchentlich
Häufigkeit über 4–6 Wochen steigern, sobald die Haut sich gewöhnt hat
- 4 Reichhaltige Ceramid-Feuchtigkeitspflege**
Reichhaltiger als morgens · Versiegelt Wirkstoffe, wirkt nächtlichem Wasserverlust entgegen
- 5 Gesichtsoil (optional)**
Squalan oder Jojobaöl · Abschließende Versiegelung · Hält alle Feuchtigkeit eingeschlossen

💡 Retinoide und Säuren niemals in derselben Nacht kombinieren.

BARRIERE-RESET-PROTOKOLL

Wenn Produkte brennen: alle Wirkstoffe stoppen → nur Reiniger + Lipid-Feuchtigkeitspflege + LSF → 2–4 Wochen.

Wenn die Empfindlichkeit nach 10 Tagen anhält, lassen Sie sich ärztlich beraten.

Dieser Leitfaden dient nur zu Informationszwecken – kein Ersatz für ärztlichen Rat.