

Was machen Wechseljahre mit unserem Körper?

Fragen zu den Wechseljahren werden uns im Kosmetikstudio täglich gestellt. Verständlich, denn der Großteil unserer Kundinnen befindet sich in dieser Phase und es ist erstaunlich, was sich dabei alles verändert. Betrachten wir den Körper aus kosmetischer Sicht und beginnen wir mit den Füßen.

Sie tragen uns jetzt schon etliche Jahrzehnte und spätestens mit dem Wechsel werden uns Veränderungen bewusst, auch wenn sie nicht unmittelbar etwas mit den Wechseljahren zu tun haben. Wir orientieren uns auf flachere Absätze um, wissen die Bequemlichkeit eines Fußbetts zu schätzen und haben oft Probleme mit Fußfehlstellungen, wie Senk/Spreizfuß, Hallux valgus etc. Gerne rollen sich Zehennägel und drücken in die Seiten, wachsen gar ins Nagelbett, besonders wenn das Körpergewicht stetig zunimmt. Dann ist eine professionelle Fußpflege erforderlich, um die Fußgesundheit bestmöglich zu erhalten.

Bei der täglichen Körperpflege fällt auf, dass die Körperhaut insgesamt deutlich trockener wird, vielleicht sogar spröde und rissig. Auch kleine Verletzungen nehmen zu und heilen langsamer ab. Wenn es beim morgendlichen Duschen schnell gehen soll, sind Duschöle hilfreich. Bei guter Qualität

verändern sie ihre Konsistenz in Verbindung mit Wasser und hinterlassen ein angenehmes, nicht fettiges Hautgefühl. Zieht man ein erfrischendes Duschgel vor oder nimmt man ein entspannendes Wannenbad, sollte man den Körper auf jeden Fall danach eincremen, je nach Bedarf mit einer Lotion oder Körpercreme.

Viele Damen beklagen auch den Verlust der Spannkraft, sei es an den Armen, den Beinen oder auch am Hals. Da hilft neben regelmäßiger Gymnastik und sportlicher Aktivität auch eine kräftigende Körperpflege. Wunder darf man aber keine erwarten und auch häufiges ab- und zunehmen ist kontraproduktiv. Eine größere Herausforderung sind Besenreiser, erweiterte oder geplatzte Haargefäße. Da sollte besser der Arzt oder Venenspezialist aufgesucht werden.

Richten wir den Blick auf Finger- und Zehennägel. Wie die Haare sind sie Hautanhangsgebilde und ebenfalls vom Wechsel betroffen. Nägel werden spröde, entwickeln Rillen, reißen ein etc. Hier kann man mit speziellen Pflegeprodukten gut Abhilfe schaffen und natürlich bieten wir aus unserer Herstellung in der Klösterl-Apotheke hochwertige pflanzliche Produkte zum Einnehmen an. Unsere Kolleginnen beraten Sie gerne und kompetent.

Nun zum Gesicht: Hier können wir mit konsequenter Pflege viel erreichen, wobei die häusliche Pflege mindestens so wichtig ist, wie die Pflege im Kosmetikstudio. Ein typisches Wechseljahres-Thema sind die aufkommenden Pigmentstörungen im Gesicht und auf den Handrücken. Hier ist der Lichtschutz das ganze Jahr über besonders wichtig. An den Händen kann man leichter auf das Alter schließen als über das Gesicht. Neben der täglichen Pflege mit Lichtschutz bieten sich auch immer wieder Kuren mit pflanzlichen Konzentraten an, welche die Flecken aufhellen.

Wir Fachkosmetikerinnen möchten Sie ermutigen, sich mit den Veränderungen positiv auseinanderzusetzen und geben Ihnen bei auftauchenden Fragen gerne detaillierte Antworten und Empfehlungen aus langjähriger Erfahrung. Ein vernünftiges Maß an Pflege tut dem ganzen Menschen und auch der Seele gut.



Bernadette Zeise-Bauer

Klösterl Kosmetik

Impressum

Herausgeber: Klösterl-Apotheke, Johannes Zeise-Wallbrecher e.K., Färbergraben 12 Rgb., 80331 München, apotheke@kloesterl.de **Redaktion (V.i.S.d.P.):** Sabine Birk (Leitung), Cäcilia Wallbrecher – redaktion@kloesterl.de **Ständige Mitarbeiter der Redaktion:** Sabine Birk (sb), Maria Keller (mk), Cäcilia Wallbrecher (cw), Marlene Weiß (mw), Bernadette Zeise-Bauer (bzb) **Layout:** jedernet GmbH, München **Druck:** Kreiter Druckservice GmbH, Wolfratshausen **Bildnachweis:** Klösterl Archiv (mw), BioLib, fotolia.de