

Tipp: Hautpflege im Alter

Neben Bewegung und ausgewogener Ernährung spielen Wellness und Schönheitspflege eine wichtige Rolle im Alter. Die richtige Pflegelinie hält Sie gesund und fit und Ihre Haut schön. Außerdem unterstützt sie Wohlbefinden und Selbstwertgefühl. Wie Sie sich optimal pflegen, erfahren Sie auf der Rückseite.

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Guck mal:
Gesundheit

Vivantes
LEBEN IN BERLIN

Tipp: Hautpflege im Alter

Reife und anspruchsvolle Haut bedarf einer besonderen Pflege. Nachfolgend ein paar Tipps, damit Ihre Hautfunktionen intakt bleiben:

- Zehn Kniebeugen am Morgen, frische Luft und ein Glas lauwarmes Wasser regen den Stoffwechsel an und unterstützen die Hautfunktionen.
- Reinigen Sie Ihre Haut morgens und abends mit Reinigungsmilch. Eine anschließende Verwendung von Gesichtstonic (Tonisierung) entfernt letzte Rückstände der Reinigung und öffnet die Poren. Die Haut ist nun optimal für die Anwendung von weiteren Pflegeprodukten vorbereitet.

- Ein Peeling einmal in der Woche regeneriert die Hautoberfläche. Verwenden Sie danach eine Gesichts-/Körperlotion. So bleibt Ihre Haut weich, elastisch und geschmeidig.
- Gesichtsmasken entspannen die Haut und lassen sie frisch erstrahlen.

Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter www.vivantes.de

Guck mal:
Gesundheit

Alle Vivantes Dermatologien im Überblick:
Kliniken im Friedrichshain | Klinikum Neukölln |
Klinikum Spandau