

Gute Vorsätze

Sich vom Scheitel bis zur Sohle wohl in seiner Haut zu fühlen, das ist ein unbeschreiblich schönes und **wohltuendes Gefühl**. Und im neuen Jahr wollen Ihre Kunden vermutlich wie jedes Jahr mehr für sich tun.

Im neuen Jahr wird alles anders. Der irische Schriftsteller Oscar Wilde meint dazu: „Gute Vorsätze sind nutzlose Versuche, in wissenschaftliche Gesetze einzugreifen. Ihr Ursprung ist pure Eitelkeit, ihr Resultat ist gleich Null“. Dennoch gehören für fünfzig Prozent der

Menschen gute Vorsätze mit zum Jahresanfang. Fast immer geht es dabei um Aspekte rund um die Gesundheit. Es muss nicht immer alles auf einmal sein. Kleine Dinge verändern den Alltag langsam, aber mit der Zeit umso gewaltiger. Alles was drei bis sechs Wochen regelmäßig praktiziert wird, geht

schnell und automatisch in Fleisch und Blut über. Jeder hat es dabei selbst in der Hand, Dinge zu tun, die zu mehr Lebensqualität beitragen. Dabei spielen, neben gesundem Essen und regelmäßigem Aktivsein, auch Beautyroutinen eine entscheidende Rolle. Wer sich verschiedene Dinge angewöhnt,

wird schnelle Ergebnisse erleben und sich dabei wohler fühlen. Geben Sie Tipps zur Hautpflege und den passenden Produkten.

Gesichtsreinigung an jedem

Abend Ganz gleich wie anstrengend der Tag war und wie spät es ins Bett geht, Gesichtsreinigung ist ein Muss. Nicht nur für Kundinnen die sich schminken, sondern für jede Frau und jeden Mann. Denn im Lauf des Tages sammelt sich einiges auf der Haut, wie zum Beispiel Schweiß und Feinstaub. Tatsächlich kann eine tägliche Gesichtsreinigung aktiv dazu beitragen, dass sich das Hautbild verbessert. Mehr noch: Alles was an Pflegeprodukten auf die Haut kommt, kann nur effektiv seine Dienste verrichten, wenn die Haut vorher gereinigt wurde. Zur Gesichtsreinigung gibt es neben Gel und Milch auch praktische 3-in-1-Pflegeschäume mit Hyaluronsäure, die reinigen, tonisieren und Augen-Make-up entfernen. Ähnlich bieten sich Mizellen-Lotionen oder -Gesichtswässer an. Statt Watte pads kann man wiederverwendbare Pads und Abschminktücher aus Mikrofaser verwenden.

Kultprodukte aus der Apotheke

Empfehlen Sie Ihren Kundinnen, die Make-up verwenden, entweder eine Mizellenlotion oder ein spezielles Ma-



© Ong-ud Nuseewor / iStock / Getty Images Plus



GEZIELT INFORMIERT

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

Besuchen Sie jetzt unsere neue
Webseite unter www.diepta.de

ke-up-Entferner-Produkt. Wer täglich sein Make-up gründlich entfernt, schont dabei auch die Wimpern. Bleibt die Wimperntusche am Auge haften, fallen die Wimpern leichter aus. Nach der Reinigung empfiehlt sich die Verwendung eines Gesichtswassers. Es klärt, verfeinert das Porenbild und bereitet die Haut auf die anschließende Pflege vor. Alternativ zum Tonic eignen sich dazu Thermalwasserspray, Hyaluronsäure-Spray oder Mineralspray mit Totes-Meer-Salz. Diese Kultprodukte gibt es auch apothekenexklusiv, sie machen die Haut frisch und verleihen ein angenehmes Gefühl. Nach der Reinigung folgt das Eincremen, zum Beispiel mit einem Serum und anschließend mit Nachtcreme. Diese Rituale sollten, genau wie Zähneputzen, wie von selbst von der Hand gehen.

Keine Pickel ausdrücken

Auch wenn es noch so schwer ist: Raten Sie Ihren Kunden unbedingt dazu, Pickel und Miteser nicht selbst auszudrücken. Empfehlen Sie dazu besser spezielle Anti-Pickelseren. Produkte mit Glykol- oder Salicylsäure helfen dabei, dass die Pickel schnell verschwinden. Hartnäckige Pusteln sollten am besten von einer Kosmetikerin entfernt werden.

Öfter mal eine kleine Wellness-Pause einlegen

Die Seele einfach mal baumeln zu lassen tut immer gut. Ganz gleich ob im Winter, Sommer oder in besonders stressigen Situationen. Denn Entspannung kann auch dazu beitragen, dass die Haut in Balance bleibt. Empfehlen Sie dazu Duschgele mit ätherischen Ölen oder wohltuenden Düften, beispielsweise Rosmarin, Zitrusfrüchte, Vanille oder Kokos. Nach Dusche und Bad braucht die Haut Pflege. Ob sehr reichhaltig oder leicht und

frisch, hängt von der Hautbeschaffenheit ab. Kundinnen und Kunden, denen Eincremen zu lästig oder aufwendig ist, können zu Körperschaum greifen, beispielsweise mit Arganöl, Grapefruitextrakt, Hyaluronsäure oder Totes-Meer-Salz. Kaum aufgetragen, ist der Schaum auch schon eingezogen – Strümpfe lassen sich direkt anziehen und nichts klebt.

Eine kleine Auszeit bieten Masken für Gesicht, Dekolleté, Hände oder Füße. Dabei wird die Haut mit Pflegestoffen, Vitaminen und Feuchthaltefaktoren versorgt. Damit die Haut weich und gepflegt ist, heißt es peelen. Am besten einmal wöchentlich den ganzen Körper. Das Gesicht freut sich - je nach Hauttyp - über zwei bis drei Peelings in der Woche. Trockene Hautschüppchen lösen sich, verhornte Poren öffnen sich.

Nägel und Füße abends eincremen

Wer täglich mit viel Papier in Berührung kommt, kennt das Problem: Trockene Nagelhaut und trockene Hände. In der kalten Jahreszeit wird das meist noch schlimmer. Dann beginnt das Knibbeln an der Nagelhaut, bis sie sich entzündet. Werden Nägel und Nagelhaut täglich mit Nagelcreme versorgt, bleibt alles weich und elastisch. Empfehlen Sie vor dem Schlafengehen einen kleine Menge Nagelcreme oder eine reichhaltige Handcreme oder ein gutes Öl in Hände und Nägel zu massieren. Und zum krönenden Abschluss bekommen die Füße auch noch etwas Fußcreme ab. So können die pflegenden Inhaltsstoffe über Nacht wirken und dazu beitragen, dass sich Ihre Kundinnen und Kunden rundum wohl in ihrer Haut fühlen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

PTA 

DIE PTA IN DER APOTHEKE