Schön im Schlaf

In der Nacht hat der Körper Zeit, sich so richtig zu erholen und zu regenerieren. Mit diesen Tipps und Tricks werden die Ruhestunden zu regelrechten Beauty-Einheiten für die Haut und das Wohlbefinden.

Während man schläft, läuft die Zellteilung schneller ab als tagsüber, und die Haut ist dann durchlässiger. Dies schafft die Möglichkeit, Pflegestoffe besser aufzunehmen. Das bedeutet wiederum, dass Schlaf einen tatsächlich schön macht. Doch um morgens strahlend aufzuwachen, ist nicht nur Schlaf an sich entscheidend, sondern auch die Länge und die Qualität der Nachtruhe sowie das, was man unmittelbar vorher macht.

Die Mineral Mud Gesichtsmaske von AHAVA enthält u. a. natürlich klärenden Schlamm aus dem Toten Meer, der tiefenreinigende Wirkung besitzt. Für ein strahlendes Aussehen am Morgen am besten vor dem Schlafen anwenden. (50 ml, 23,95 €).

Wichtig! Vor der Nacht

Abends ist es von großer Bedeutung, das Gesicht gründlich abzuschminken und zu reinigen. Nur dadurch lassen sich Pickel und verstopfte Poren vermeiden. Hierfür eignet sich z. B. die Reinigungsemulsion von Santa Verde (100 ml, 19,99 €).

Kleine Pause von der Schlemmerei

Nicht nur Pflege von außen ist wichtig, sondern auch von innen: Um Giftstoffe, sogenannte Schlacken, aus dem Körper zu bringen, lohnt es sich – vor allem im Frühjahr und Sommer – hin und wieder eine Detoxkur zu machen. Damit man auch richtig entgiften kann, sollte man mindestens drei Tage auf eine basische Kost achten, sprich lediglich pflanzliche Lebensmittel, vor allem viel Obst und Gemüse, aber auch Tees zu sich nehmen.

Mit diesem Bett- und Körperspray kann man sich seine Träume versüßen. (200 ml, 3,99 €, Müller).

Auf Kaffee & Alkohol verzichten

Während der Kur sollten übersäuernde Lebensmittel wie Süßigkeiten und Kaffee vollständig gemieden werden. Außerdem sollte man natürlich auf Alkohol und Nikotin verzichten. Das entgiftet nicht nur den Körper, sondern sorgt gleichzeitig auch dafür, dass die Schlafqualität wesentlich gesteigert wird.

Fotos: Hersteller; fotolia.com/ lenets_tan/ rh2010; freepik.com/ Designed by Dooder/, mirsvaphol/ Freepik

Nachtschicht für unsere Haut

Das Hydra Genius Aloe Water von L'OREAL (70 ml, 9,85 €) lädt den Feuchtigkeitsspeicher der Haut wieder auf. Ihre natürlichen Inhaltsstoffe durchdringen – v. a. nachts – die Haut und sorgen für ein strahlendes Hautbild am Morgen. Das Extra Plus: Durch die Rezeptur klebt und fettet dieses „liquid Care" nicht, sondern fühlt sich angenehm leicht an.

Während man schläft, nimmt die Haut am meisten Feuchtigkeit auf.

Schlummer Tee

Ist der Schlaf durch bestimmte Faktoren beeinträchtigt, kann der Körper sich nicht gut regenerieren. Gute-Nacht-Tees können an dieser Stelle helfen, die Nachtruhe zu verbessern. Der Schlummer-Tee kann ganz einfach selbst gemischt werden. Man braucht dazu lediglich die folgenden Zutaten:

Zutaten für die Teemischung (reicht für ca. 10 Tassen):
40 g Melisse
25 g Kamille
25 g Salbei
3 g Hopfen
7 g Lavendel

Zubereitung:
Pro Tasse ein bis zwei Teelöffel Kräutermischung mit kochendem Wasser übergießen. Nach fünf bis zehn Minuten kann der Tee genossen werden.

Tropenluft

Äußere Faktoren, wie etwa zu trockene Luft im Schlafzimmer, wirken sich nachts nicht nur auf die Schleimhäute aus, sondern ganz wesentlich auch auf die Haut. Dem kann man mit einfachen Tricks entgegenwirken, indem man z. B. eine flache Schale mit Wasser aufstellt oder auch einen Verdunster an den Heizkörper hängt. Wer möchte, kann in das Wasser auch ein paar Tropfen eines angenehmen Öls geben.

Das extra-reichhaltige Nachtkerze Revitalisierungs-Öl sowie die Nachtkerze Augen- und Lippencreme spenden nicht nur Feuchtigkeit, sondern sorgen auch für Festigkeit und Elastizität. (100 ml rund 15 €; 10 ml, 21,25 €, Weleda).

Das macht zu wenig Schlaf wirklich mit der Haut

Fahle und graue Haut, riesige Augenringe oder geschwollene Lider – nach einer zu kurzen Nacht weiß jeder, dass der Blick in den Spiegel am nächsten Morgen nichts Gutes mit sich bringt. Dies beweist, dass Schönheitsschlaf tatsächlich kein Mythos ist. Dabei reichen bereits zwei Nächte mit zu wenig Schlaf aus, um auf seine Umgebung wesentlich unattraktiver zu wirken.
Doch mit ein paar einfachen Tricks kann man sein Erscheinungsbild Gott sei Dank verbessern. Der richtige Concealer oder auch ein Augenserum können hierbei genauso helfen, wie die passenden Ampullen von Dr. Gandel: Die **Hyaluron at Night Ampulle** füllt auch in kurzen Nächten die Feuchtigkeitsspeicher der Haut wieder auf (3*3 ml, 14,90 €) und verbessert so das Erscheinungsbild; das **Beauty Sleep Serum mit Lavendel-Duft** entspannt Linien und Fältchen im Gesicht schnell und zuverlässig (3*3 ml, 14,90 €).

Solche Schlafmasken wie die vom dm mit Kühlgel-Pad (2,45 €) können das Einschlafen ungemein erleichtern.