

## Love your Skin – Anti-Age Pflege für anspruchsvolle Haut

Mit Mitte 50 beobachten viele Frauen eine Veränderung ihrer Haut: Durch die Hormonumstellung wird die Haut zunehmend dünner und ihre Dichte nimmt ab: Festigkeit, Straffheit und Elastizität lassen nach, Falten werden jetzt tiefer.

Wer sein tägliches Pflegeprogramm darauf abstimmt, diesen Veränderungen entgegen zu wirken, kann den hauteigenen Erneuerungsprozess stimulieren: Hautdichte und -Elastizität werden verbessert, tiefe Falten sichtbar gemildert.

Ein gezieltes Anti-Age Programm umfasst neben der täglichen Hautpflege auch eine bewusste Ernährung und eine sanfte Gymnastik mit Entspannungselementen, die man gut zu Hause in seinen Tagesablauf integrieren kann.

## Gesichtspflege – neue Power für die Haut

Regelmäßiges Eincremen des Gesichts inkl. Hals und Dekolleté ist jetzt ein wichtiges Anti-Aging Modul.

Morgens ist **Eucerin® DermoDENSIFYER Hautdichte Verbessernde Tagespflege** mit speziellen UV-Filtern (LSF 15 + UVA-Schutz) die ideale Gesichtspflege. Sanft einmassiert hinterlässt sie ein angenehmes, zartes Hautgefühl und eignet sich perfekt als Make-up-Unterlage.



Alle weiteren Informationen erteilt:  
Pressestelle Eucerin®  
Industrie-Contact  
Aktiengesellschaft für  
Öffentlichkeitsarbeit  
PF 52 02 62 \* 22592 Hamburg  
Telefon 040 / 89 96 66-0  
Telefax 040 / 89 96 66-99  
ISDN 040 / 89 96 66 44  
E-Mail: [pr@ic-gruppe.com](mailto:pr@ic-gruppe.com)

**BDF ●●●●**  
**Beiersdorf**



Die zart schmelzende Creme zieht sofort ein, ohne zu glänzen.



Nach der gründlichen Reinigung unterstützt die **Eucerin® DermoDENSIFYER Hautdichte Verbessernde Nachtpflege** die Hautregeneration in der Nacht.

**Eucerin® DermoDENSIFYER Hautdichte Verbessernde Pflege** beschleunigt den Hauterneuerungsprozess und sorgt so für eine natürliche Tiefenregeneration. Die hochwirksame Kombination aus den pflanzlichen Wirkstoffen **Arctiin** und **Apiaceae-Peptiden** reaktiviert und beschleunigt die verlangsamte Produktion von Kollagen und volumengebenden Füllsubstanzen.

## Schmeichelt Augen und Lippen – natürliche Tiefenregeneration

Durch die abnehmende Hormonaktivität wird auch die Haut der Augen- und Lippenpartie dünner und trockener. Da sie außerdem besonders empfindlich ist, braucht sie eine spezielle Pflege. **Eucerin® DermoDENSIFYER Augen- und Lippenkonturenpflege** mit LSF 15 + UVA-Schutz beschleunigt den hauteigenen Erneuerungsprozess und sorgt so für eine natürliche Tiefenregeneration.

Alle weiteren Informationen erteilt:  
Pressestelle Eucerin®  
Industrie-Contact  
Aktiengesellschaft für  
Öffentlichkeitsarbeit  
PF 52 02 62 \* 22592 Hamburg  
Telefon 040 / 89 96 66-0  
Telefax 040 / 89 96 66-99  
ISDN 040 / 89 96 66 44  
E-Mail: pr@ic-gruppe.com

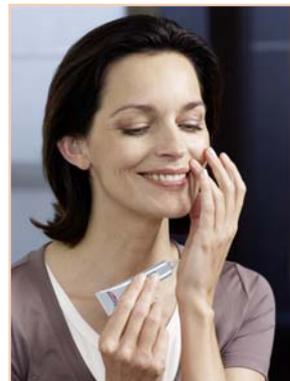
**BDF** ●●●●  
**Beiersdorf**



Um das ausgedünnte Bindegewebe um die Augen wieder zu festigen, wird **Eucerin® DermoDENSIFYER Augen- und Lippenkonturenpflege** mit dem Ringfinger morgens und abends sanft eingeklopft.

Das sichtbare Pflegeergebnis: Die Augenumgebung gewinnt an Spannkraft, und Falten werden gemindert.

Auch die gealterte Haut um die Lippen braucht ein tägliches Pflegespecial. So genannte „Plisséfältchen“ um die Lippenpartie werden durch die intensive Pflege sichtbar gemindert.



## Stricheleinheiten für den Hals

Viele Frauen vernachlässigen bei der täglichen Hautpflege ihren Hals. Das hinterlässt deutliche Spuren, denn der zarte Hals „verwelkt“ ohne Pflege besonders schnell und zeigt Spuren der Hautalterung. **Eucerin® DermoDENSIFYER Hautdichte Verbessende Tagespflege** verdichtet das dünne und brüchige Bindegewebe wieder zu einem stabilen Netzwerk und verbessert die Hautelastizität (ideal für die Nacht:

**Eucerin® DermoDENSIFYER Hautdichte Verbessende Nachtpflege).**

Alle weiteren Informationen erteilt:  
Pressestelle Eucerin®  
Industrie-Contact  
Aktiengesellschaft für  
Öffentlichkeitsarbeit  
PF 52 02 62 \* 22592 Hamburg  
Telefon 040 / 89 96 66-0  
Telefax 040 / 89 96 66-99  
ISDN 040 / 89 96 66 44  
E-Mail: [pr@ic-gruppe.com](mailto:pr@ic-gruppe.com)

## Mehr Spannkraft für's Dekolleté

Auch das Dekolleté kommt bei der Pflege häufig zu kurz. Intensiv gepflegt zeigt es sich von seiner schönsten Seite. Hier ist eine Pflegemaske mit **Eucerin® DermoDENSIFYER Hautdichte Verbessernde Tages- oder Nachtpflege** willkommen: Dazu die Creme dick auftragen, eine Minute einmassieren, mit Frischhaltefolie abdecken und 20 Minuten lang einziehen lassen.



## Pflege-Extras zum Verwöhnen

Eine Augenmaske mit **Eucerin® DermoDENSIFYER Augen- und Lippenkonturenpflege** ist unkompliziert, aber effektiv: Dazu unter jedes Auge eine großzügige Cremeportion geben, mit einem Wattepad abdecken (das verstärkt die Pflegewirkung) und ca. 15 Minuten mit geschlossenen Augen entspannen.

Eine Crememaske mit **Eucerin® DermoDENSIFYER** verbessert die Hautdichte und lässt das Gesicht strahlen: Die Creme großzügig auftragen und in entspannter Atmosphäre 15 Minuten einwirken lassen. Reste sanft einklopfen oder mit einem Kosmetiktuch entfernen.

**Das Ergebnis:** Verbesserte Hautdichte, verbesserte Elastizität und sichtbare Reduktion tiefer Falten!



Alle weiteren Informationen erteilt:  
Pressestelle Eucerin®  
Industrie-Contact  
Aktiengesellschaft für  
Öffentlichkeitsarbeit  
PF 52 02 62 \* 22592 Hamburg  
Telefon 040 / 89 96 66-0  
Telefax 040 / 89 96 66-99  
ISDN 040 / 89 96 66 44  
E-Mail: [pr@ic-gruppe.com](mailto:pr@ic-gruppe.com)



*„Ich fühle mich schön und zeige meine Persönlichkeit...*

*Die neue Anti-Age Pflege Eucerin® DermoDENSIFYER ist die Pflege für mich! Und ich bleibe auch dabei! Denn meine Haut ist jetzt anspruchsvoller als früher und verträgt ständig wechselnde Pflegeprodukte nicht mehr so gut.“*

Alle weiteren Informationen erteilt:  
Pressestelle Eucerin®  
Industrie-Contact  
Aktiengesellschaft für  
Öffentlichkeitsarbeit  
PF 52 02 62 \* 22592 Hamburg  
Telefon 040 / 89 96 66-0  
Telefax 040 / 89 96 66-99  
ISDN 040 / 89 96 66 44  
E-Mail: [pr@ic-gruppe.com](mailto:pr@ic-gruppe.com)

**BDF ●●●●**  
**Beiersdorf**

## Feel your Body – Sanfte Gymnastik zum Wohlfühlen

Ein genaues Beobachten und Fühlen des eigenen Wohlbefindens ist für viele Frauen jetzt sehr wichtig. Häufig werden allerdings die Signale des eigenen Körpers im alltäglichen Stress ignoriert. Eine sanfte Gymnastik, die Energie gebende und Entspannung fördernde Übungen beinhaltet, kann dem entgegenwirken:

Wer täglich das Workout zu Hause in seinen Tagesablauf integriert, fühlt sich in seinem Körper wohl und zeigt es auch selbstbewusst nach außen.



### „Ich habe eine gute Haltung“

Mit geöffneten Beinen auf dem Boden sitzen. Damit der Rücken wirklich gerade ist, kann man eine gefaltete Decke oder ein kleines Kissen unter das Steißbein legen.

Der Rücken wird gestützt von einem Booster (Rolle), oder man lehnt sich an die Wand. Wichtig hierbei ist, dass der Oberkörper nicht zusammensinkt und die Schultern nach unten gezogen und entspannt sind. Hände seitlich aufstützen. Der Kopf ist in einer Linie mit der Wirbelsäule, die Zehen zeigen nach oben an die Decke. Jetzt entspannt und bewusst ein- und ausatmen.

**Effekt:** weckt neue Energie, entspannt das Becken und stärkt den Rücken.

Alle weiteren Informationen erteilt:

Pressestelle Eucerin®

Industrie-Contact

Aktiengesellschaft für

Öffentlichkeitsarbeit

PF 52 02 62 \* 22592 Hamburg

Telefon 040 / 89 96 66-0

Telefax 040 / 89 96 66-99

ISDN 040 / 89 96 66 44

E-Mail: [pr@ic-gruppe.com](mailto:pr@ic-gruppe.com)

**BDF ●●●●**  
**Beiersdorf**

## „Meine Massage von innen“

Mit ausgestreckten Beinen aufrecht auf die Yoga-Matte setzen. Das rechte Bein aufstellen, den Fuß flach aufsetzen. Das linke Bein ausgestreckt auf den Boden legen, Kniescheibe wenn möglich durchstrecken, die Zehen zeigen nach oben. Jetzt den Oberkörper nach oben dehnen und nach rechts drehen (wie ein „Korkenzieher“), dabei den linken Ellenbogen zur Außenseite des rechten Oberschenkels bringen. Der Unterarm und die Hand zeigen senkrecht zur Decke, Schultern bleiben hinten, der Blick schaut seitlich über die Schulter. Ein paar Minuten in der Position verbleiben, anschließend die Seite wechseln.



**Effekt:** entspannt und macht Brustkorb und Hüften elastischer und beweglicher. Die Organe im Bauchraum werden sanft massiert.



## „Ich fühle mich stark“

Die Beine mehr als hüftbreit auseinander aufstellen. Rechtes, vorderes Bein rechtwinklig zum Boden beugen, dabei aufpassen, dass das Knie nicht nach innen kippt! Das linke Bein ist ausgestreckt, der Fuß schaut nach vorne. Die Arme sind parallel zum Boden gestreckt, dabei aufpassen, dass die Handgelenke nicht „abknicken“. Der Oberkörper ist exakt ausgerichtet, und die Oberschenkel rollen nach hinten-außen, so dass die Hüfte schön gedehnt wird. Und das Wichtige beim „Stolzen Krieger“ ist der Blick – er schaut in die Ferne über den rechten Arm hinweg. Ca. 20 Sekunden in der Haltung verharren, anschließend die Seite wechseln.

**Effekt:** gibt neue Energie, kräftigt die Rückenmuskulatur, reduziert Stressgefühle.

Alle weiteren Informationen erteilt:

Pressestelle Eucerin®

Industrie-Contact

Aktiengesellschaft für

Öffentlichkeitsarbeit

PF 52 02 62 • 22592 Hamburg

Telefon 040 / 89 96 66-0

Telefax 040 / 89 96 66-99

ISDN 040 / 89 96 66 44

E-Mail: [pr@ic-gruppe.com](mailto:pr@ic-gruppe.com)

BDF ●●●●

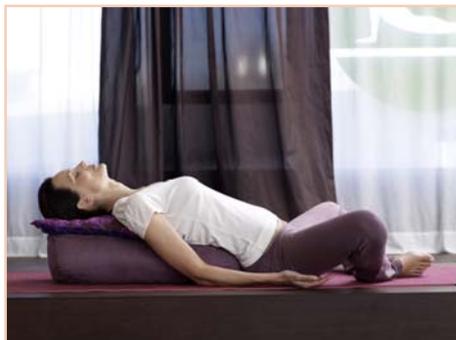
Beiersdorf

## „Endlich habe ich meine Mitte gefunden“

Beine hüftbreit aufstellen. Mit der rechten Hand das Fußgelenk ergreifen und die Fußsohle seitlich auf die Innenseite des Oberschenkels drücken. Die Fußspitze schaut in Richtung Boden. Nach der ersten Ausbalancierung Handflächen vor der Brust aufeinander legen. Dabei ganz wichtig: die Schultern nicht hochziehen! Atmen Sie jetzt tief ein und aus, und wechseln Sie die Seite.



**Effekt:** fördert das Gleichgewicht, steigert die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für mehr Ausgeglichenheit.



## „Ich genieße mein Entspanntsein“

Rücken auf den Booster legen. Den Kopf evtl. mit einem kleinen Kissen stützen. Das Kreuzbein ist leicht erhöht. Die Beine angewinkelt nach links und rechts auf den Boden fallen lassen. Die Fußsohlen aneinander legen und die Oberschenkel so weit wie möglich nach unten drücken. Hände und Arme ganz entspannt auf den Boden legen. Jetzt tief ein- und ausatmen und bei jedem Ausatmen versuchen, die Oberschenkel weiter in Richtung Boden zu drücken.

**Effekt:** weckt neue Energie, löst Verkrampfungen im unteren Bauchbereich.

Alle weiteren Informationen erteilt:  
Pressestelle Eucerin®  
Industrie-Contact  
Aktiengesellschaft für  
Öffentlichkeitsarbeit  
PF 52 02 62 \* 22592 Hamburg  
Telefon 040 / 89 96 66-0  
Telefax 040 / 89 96 66-99  
ISDN 040 / 89 96 66 44  
E-Mail: [pr@ic-gruppe.com](mailto:pr@ic-gruppe.com)

IC 09/ 2008 Veröffentlichung honorarfrei – Belegexemplar erbeten