

Dossier: Die Pubertät: Was geht da im Körper vor? → S. 2–3

Warum habe ich Haarausfall? → S. 11

Wie finde ich die richtige Tagescreme? → S. 13

MEINE HAUT

Keine Angst vor Änderungen

DERMO WEEKS
25%
ab zwei Produkten ausgewählter Marken*
Infos auf S. 4–5

Die Pubertät

Was geht da im Körper vor?

Die Pubertät ist eine wichtige Lebensphase für Mädchen und Jungen: Die Hormone sorgen dafür, dass sich der Körper stark verändert und auch im Gehirn Aufruhr herrscht. Betroffen sind Haut und Haare, dazu kommen Körpergeruch, Stimmungsschwankungen und sexuelles Verlangen. Es ist wichtig, diese Veränderungen zu verstehen, um rechtzeitig richtig reagieren zu können.

Die Pubertät (Geschlechtsreife) setzt zwischen 8 und 14 Jahren ein: Aus Kindern werden junge Erwachsene. Sie wird ausgelöst durch einen regelrechten «Hormonrausch», der in kurzer Zeit grosse körperliche Veränderungen bewirkt. So positiv diese Entwicklung an sich auch ist, sie beeinflusst den gesamten Körper und die Persönlichkeit. Dieser einschneidende Wandel stellt alles auf den Kopf. Deshalb ist es wichtig für die ganze Familie, diese schwierige Phase zu verstehen, um besser damit umgehen zu können und sie möglichst unbeschwert zu durchlaufen.

Was passiert während der Pubertät?

Unter dem Einfluss der Hormone erreicht der Körper die sexuelle und psychische Reife. Mädchen und Jungen wachsen schnell (10 bis 20 cm pro Jahr), die Mädchen bekommen ihre Periode und weibliche Kurven, während bei Jungen der Stimmbruch einsetzt und der Körper männlicher wird. Die Drüsen arbeiten auf Hochtouren: Die Körperbehaarung spriest, und der Körper produziert mehr Talg und Schweiß. Weniger sichtbare, aber genauso unangenehme Folgen sind Gereiztheit, Unruhe, Traurigkeit – eine Achterbahn der Gefühle mit manchmal abrupten Stimmungsschwankungen. Die Heranwachsenden nehmen ihren eigenen Körper und den von anderen wahr, Hemmungen, ein innerer Kampf tobt, um seinen eigenen Weg zu finden, sexuelles Verlangen ... Mit ein wenig Geduld und viel Verständnis beruhigt sich alles wieder, sobald sich der Hormonsturm gelegt hat.

Gezielte Pflege jetzt besonders wichtig!

Die Pubertät ist die Zeit, in der man über Verantwortung, Autonomie und Sexualität spricht. Aber sie ist auch der richtige Zeitpunkt, um Fragen rund um Hygiene und Hautpflege zu klären, um den unerwünschten Auswirkungen der Hormone Paroli zu bieten.

Deo gegen Schweißgeruch

Während der Pubertät arbeiten die Schweißdrüsen überfrühig. Der Schweiß tritt durch

die Poren aus, Bakterien zersetzen ihn, und dann entsteht der unangenehme Geruch. In der dichteren Körperbehaarung setzen sich auch Bakterien und Gerüche fest. Deshalb diese Bereiche täglich gut reinigen, damit die Bakterien entfernt werden. Ein gutes Deo reduziert Körpergeruch. Auch die Entfernung der Achselhaare kann helfen.

Hautpflege

Mit der Pubertät verändert sich auch die Haut, denn die Talgdrüsen bilden vermehrt Talg: Hautunreinheiten, Problemhaut und Akne plagen 70 bis 95% der 15- bis 25-Jährigen. Akne sieht nicht nur unästhetisch aus, sondern kann auch sehr belastend sein: Sie löst Komplexe beim Blick in den Spiegel aus, untergräbt das Selbstbewusstsein und behindert den Sozialisierungsprozess. Talgüberschuss, verstopfte Poren, Bakterien, Entzündungen, Mitesser, Pickel ... Je früher die richtige Pflegeroutine angewendet wird, desto eher lassen sich diese Probleme in den Griff bekommen.

Wie behandelt man Akne?

Akne ist eine Hauterkrankung. Sie entsteht, wenn die Haarfollikel durch überschüssigen Talg und abgestorbene Zellen verstopft sind. Das Sebum in der Pore ist der ideale Nährboden für Bakterien, die Akne im Gesicht, am Hals, den Schultern, den oberen Rücken und Dekolleté hervorrufen können. Deshalb ist es wichtig, die Haut mit den geeigneten Produkten gezielt und vor allem regelmässig zu pflegen!

Die Pflegeroutine

Eine wirksame Pflegeroutine beginnt mit einer gründlichen Reinigung: Die Haut muss täglich morgens und abends vom überschüssigen Talg und Schmutz befreit werden. Ein Reinigungsgelee oder ein leichtes Peeling für Haut mit Neigung zu Akne befreit die Poren und bekämpft Glanz, ohne die Haut auszutrocknen. Dann eine korrigierende Pickelpflege auftragen, um Entzündungen schnell zu reduzieren, sowie ein nicht komedogenes Fluid oder eine nicht komedogene

Creme, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Denken Sie auch an Blotting Paper: Mit dieser Art «Löschpapier» können Sie glänzende Stellen leicht mattieren. Auch Ihre Schminkprodukte müssen nicht komedogen sein. Bei hartnäckiger Akne machen Sie einen HautCheck bei Amavita, oder gehen Sie zu Ihrem Hautarzt oder Ihrer Hautärztin.

Narben vermeiden oder behandeln

Die beste Methode, um Aknenarben zu vermeiden: Pickel nicht anfassen, kratzen oder aufstechen. Denn so könnten Sie die Haut nicht nur schädigen, sondern auch Bakterien verbreiten, wodurch sich das Problem noch verschlimmert. Anti-Pickel-Behandlungen mit Salicyl- oder Glykolsäure sind besonders geeignet, um Pickel und Aknemale zu entfernen und die Hautregeneration anzuregen. Um pigmentierte Aknenarben zu mildern, verwenden Sie Pflegeprodukte mit Wirkstoffen, die sich auf die Melaninbildung auswirken, wie Vitamin C, Niacinamid, Azelainsäure, Retinoide und AHAs.



AB ZWEI PRODUKTEN AUSGEWÄHLTER MARKEN

Weitere Informationen zu unseren DERMO WEEKS finden Sie auf den Seiten 4-5.

Aufklärung ohne rote Köpfe

Liebe Eltern,

das Amavita Booklet Play Safe kann eine hilfreiche Ergänzung zur trockenen Aufklärung am Küchentisch sein. Auf spielerische Art und Weise thematisiert es Fragen rund um die Themen sexuelle Aufklärung und Hygiene.

Kommen Sie in eine der Deutschschweizer Amavita Apotheken, und Sie erhalten das Booklet Play Safe kostenlos zu Ihrem Einkauf dazu.



1 La Roche-Posay, Effaclar, schäumendes Reinigungsgel, 400 ml, 25.50 | 2 Vichy, Normaderm, mattierende und korrigierende Feuchtigkeitspflege, 50 ml, 24.95 | 3 Lierac, Sébologie, Anti-Pickel-Konzentrat, 15 ml, 23.50 | 4 CeraVe, Anti-Unreinheiten-Gel, 40 ml, 17.70 | 5 Dermafora, tiefenreinigendes Gel, 200 ml, 20.95 | 6 Caudalie, Vinopure, Pickel-Stopp mit Salicylsäure, 15 ml, 12.20 | 7 Clinique, Anti-Blemish Solutions Clinical Clearing Gel, 15 ml, 23.95 | 8 Uriage, sanftes Deodorant, 50 ml, 10.20 | 9 Avene, Cleanance Comedome, Anti-Unreinheiten-Konzentrat, 30 ml, 28.95 | 10 Eucerin, Dermopure Waschpeeling, 100 ml, 19.50

DERMO WEEKS

Alles für Ihre Haut!

25%

ab zwei Produkten Ihrer Wahl
ausgewählter Marken:*



HAUT-BESCHWERDEN?



Unkomplizierte Soforthilfe ab 25.-

Dank Beratung direkt zum passenden Medikament.*
Bei Bedarf auch zu einem rezeptpflichtigen.

AMAVITA
meine Apotheke

Diskrete Beratung

Bei Amavita können wir Sie auch zu alltäglichen Sorgen wie Hautproblemen beraten, in aller Diskretion in einem separaten Raum.

Vereinbaren Sie einen Termin online unter: amavita.ch/de/diskrete-beratung

Wählen Sie die gewünschte Beratung, Ihre Apotheke und die Uhrzeit. Wenn eine Behandlung sinnvoll ist und nichts gegen die Einnahme spricht, können Sie das geeignete Medikament direkt kaufen.

*Fragen Sie Ihren Apotheker:in. Die Medikamente und Zusatzuntersuchungen sind nicht im Beratungspreis enthalten.

AVÈNE
Hydrance, reichhaltige Feuchtigkeitscreme, 40 ml, 31.95



LIERAC
Lift Integral, die straffende Tagescreme, 50 ml, 73.95



LA ROCHE-POSAY
Hyalu B5, aufpolsterndes Anti-Falten-Serum, 30 ml, 45.95



VICHY
Liftactiv Collagen Specialist, Nacht, 50 ml, 58.95



DERMAFORA
Anti-Aging-Booster, 30 ml, 39.95



EUCERIN
Anti-Pigment, Double Serum, 30 ml, 59.90



LOUIS WIDMER
Rich Night Cream, parfümfrei, 50 ml, 49.95



URIAGE
Bariéderm-CICA, schützender Lippenbalsam, 15 ml, 9.20



amavita.ch

* Angebot gültig vom 26.02. – 24.03.2024 in allen Amavita Apotheken und im Onlineshop. Nicht mit anderen Gutscheinen, Rabatten oder Aktionen kumulierbar. Solange Vorrat.

AMAVITA +
meine Apotheke



Amavita Kosmetikpinsel

Egal, ob für Lidschatten oder Foundation – bei uns bekommen Sie den passenden Pinsel für Ihre Bedürfnisse.

AMAVITA+



Kunterbunt



Guerlain, Abeille Royale, Augencreme, 15 ml, 145.-

Woher kommen Augenringe?

Am häufigsten sind blauviolette Augenringe, weil die Venen durch die dünne Haut hindurchschimmern, was die Haut bläulich erscheinen lässt. Braune Augenringe entstehen durch zu viel Melanin, das durch die dünne Haut durchscheint. Sie sind oft genetisch bedingt und treten vor allem bei dunkler Haut auf. Eingefallene Augenringe bewirken eine Vertiefung in V-Form, die sich im Laufe der Zeit unter dem Auge bildet. Dazu schrumpft das Fettgewebe, was die Augenringe noch verstärkt. Tränensäcke bilden sich, wenn die Haut ihre Straffheit verliert und das Fett der Augenhöhle nach vorne rutscht. Sie können früh auftreten, weil dieser Bereich stark beansprucht wird und nur wenig stützende Fasern hat.

Kennen Sie feste Shampoos?

Sie sehen aus wie Seifenstücke, sind konzentrierter und enthalten eine begrenzte Anzahl von Inhaltsstoffen und kein Wasser. Meistens sind feste Shampoos auch ohne Parabene, Silikone oder Sulfate. Diese Produkte sind nicht nur umweltfreundlich und ohne Plastik, sondern auch sparsam (50 g = 2 Flaschen zu je 250 ml), denn man trägt nur auf, was man benutzt. Und dazu sind sie leicht zu transportieren und für jeden Haartyp erhältlich. Anwendung: Das Shampoo-Stück anfeuchten, mit den Händen aufschäumen und auf das nasse Haar auftragen. Leicht einmassieren und dann ausspülen. Lassen Sie Ihr Shampoo-Stück nach der Benutzung gut trocknen. Wenn Sie auf feste Shampoos umsteigen, kann es sein, dass Ihr Haar am Anfang vielleicht etwas stumpf und fettig aussieht. Aber bleiben Sie am Ball: Das gibt sich, und bald sieht das Haar wieder wunderschön aus. Diese neue Pflegeroutine tut dem Haar genauso gut wie der Umwelt!

Nuxe, Rêve de miel, mildes festes Shampoo, 65 g, 14.95



Regulatpro Bio, 350 ml, 50.35 statt 62.95

Achtung, Jahreszeitenwechsel!

50% der Bevölkerung leiden unter Frühjahrsmüdigkeit, denn unser Körper muss sich anpassen. Die längeren Tage bringen unseren Schlafrhythmus aus dem Takt, unsere innere Uhr muss sich an die Zeitumstellung gewöhnen, und die Temperaturschwankungen machen dem Körper zu schaffen. Im Allgemeinen verschwinden Schläppigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen, Schlaf- und Appetitstörungen innerhalb von 2 bis 3 Wochen. Unsere Tipps? Schlafen Sie genug, bewegen Sie sich an der frischen Luft, trinken Sie 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag und achten Sie auf eine gesunde, leichte und vitaminreiche Ernährung mit Spurenelementen. Bleibt die Müdigkeit bestehen, suchen Sie eine medizinische Fachperson auf, da sich dahinter auch eine Erkrankung verstecken kann.



Amavita Meine Haut – Frühling 2024 | 7

Falten vorbeugen und mildern

Eine Falte ist ein Bruch der Lederhaut, der durch wiederholte Bewegungen der Gesichtsmuskulatur, dem sinkenden Anteil an Hyaluronsäure, Kollagen und Elastin sowie durch Glykation entsteht. Glykation ist die «Verzuckerung» der Gewebefasern, die sich verhärtet und dann brechen. Rauchen, Alkohol, UV-Strahlen, Schlaf- und Flüssigkeitsmangel, Stress und eine Ernährung mit wenig Vitaminen und Antioxidantien fördern diesen Prozess. Doch Falten erzählen auch unser Leben. Akzeptieren wir sie, und verwöhnen wir lieber unsere Haut, damit sie gesund und möglichst lange schön bleibt. Pflegeprodukte mit Anti-Aging-Wirkstoffen (z. B. Hyaluronsäure, Retinol, Vitamin C, Ceramide, Peptide, R.N.A, AHA), gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung und geeignete Nahrungsergänzungsmittel können dabei helfen. Lassen Sie sich von unseren Dermo-Expert:innen beraten.

Lancôme, Rénergie H.P.N. 300-Ultra Cream, 50 ml, 155.-
Clarins, Double Serum, 50 ml, 149.-



Was ist Mikroernährung?

Mikroernährung ist die Wissenschaft von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralien, Spurenelemente usw. und deren positiven Eigenschaften. Da der Körper diese Nährstoffe nicht selbst herstellt, stützt sich die Mikroernährung auf die Analyse unserer Ernährungsgewohnheiten, um Mängel festzustellen, Ratschläge zu geben und individuelle Ergänzungen auszuarbeiten. Die Förderung einer gesunden Darmflora (Darmmikrobiota) kann dazu beitragen, viele Probleme im Zusammenhang mit Verdauung, Müdigkeit und Erschöpfung zu verbessern. Lassen Sie sich bei Amavita beraten!

ExtraCell Beauty Collagen, Schokodrink, 20 Beutel, 79.10 statt de 98.90
ExtraCell Beauty Collagen, Drink mit roten Beeren und Vanille, 20 Beutel, 79.10 statt 98.90



GOLOY

Geschenk

Beim Kauf eines Produkts **GoLoy** erhalten Sie ein **GoLoy Face Serum** als Geschenk. Solange Vorrat.

EINFACH,
NATÜRLICH,
SCHÖN

GOLOY garantiert maximale Pflegewirkung, die Ihr Gesicht wieder zum Strahlen bringt.

Durch ein einzigartiges Zusammenspiel aus pflanzlichen Nährstoffen, frischem Wasser und pflegenden Ölen kann sich Ihre Haut wieder auf natürliche Weise selbst regenerieren.



www.goloy.ch

Made in Switzerland

Die Verjüngungskur von innen

Einmalige Vitalstoffkombinationen für Schönheit, Gesundheit und mehr Lebensqualität.



20%
auf ausgewählte Produkte von Vita Collagen, Pro Collagen und Collaplast vom 26.02. bis 24.03.2024.



Hergestellt in der Schweiz

Besser leben.

Vita Health Care
BY DOETSCH GREYER

Förderung von Gesundheit, Schönheit und körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit in jedem Alter.

Ziel der Anti-Aging-Medizin ist es, die Funktion der verschiedenen Organe zu optimieren und die Leistungsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Aber welche Mikronährstoffe haben in hohen Konzentrationen einen signifikanten Effekt?

Kollagen-Hydrolysat

Dies ist der Rohstoff, den der Körper benötigt, um sein eigenes Kollagen zu produzieren. Die Haut (über 70%), Knochen, Sehnen, Knorpel, Haare und Nägel sind besonders reich an Kollagen. Klinische Tests mit einer täglichen Dosis von 10 g zeigten eine signifikante Verbesserung der Elastizität sowie eine Erhöhung der Hautfeuchtigkeit um 28%! Dies ist ein echter Verjüngungsprozess der biologischen Gesundheit der Haut.

Hyaluronsäure

Es spielt eine entscheidende Rolle für die Fähigkeit des Gewebes, Wasser aufzunehmen (ein Molekül kann das 1000-fache seines Gewichts an Wasser anziehen). Es ist ein wesentlicher Bestandteil der Haut und der Gelenke, dessen Konzentration mit dem Alter stark abnimmt.

Kurkuma

Es ist in der Lage, die Stimmung zu optimieren, Lebensfreude und Positivität wiederherzustellen. Dieser Wurzelextrakt ist auch für viele weitere Funktionen bekannt.

Astaxanthin

Dies ist ein starkes natürliches Antioxidans, das aus einer Alge gewonnen wird und eine Schlüsselrolle bei der Erhaltung der Hautqualität und Schönheit spielt. Fordern Sie unsere Informationsbroschüre zur Erhaltung der Jugend an.

Ein Virus im Dornröschenschlaf



Nach der Erstinfektion in Form von Windpocken nistet sich das Virus unbemerkt in den Nervenganglien ein. Doch Jahre später kann es dann als Gürtelrose wieder ausbrechen.

DERMO EXPERT



Elodie Spreafico,
Pharma-Assistentin und
Amavita DERMO EXPERTIN,
Amavita Apotheke Plainpalais,
Genf

Das Kultprodukt unserer
DERMO EXPERTIN

BURGERSTEIN Omega-3 vegan,
60 Kapseln, 45.95

Dieses Präparat mit Omega-3 aus umweltschonend angebauten Algen enthält kein Fischöl und ist gut verträglich. Es liefert EPA und DHA in einem ausgewogenen Verhältnis, wirkt entzündungshemmend und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.



Elodie, was ist Gürtelrose?
Bei Gürtelrose (Herpes Zoster) wird das Varizella-Zoster-Virus reaktiviert. Nach einer Windpocken-Erkrankung schlummern die Viren in den Nervenzellen im Rückenmark. Ist jedoch das Immunsystem durch Stress, grosse Müdigkeit, Krankheit usw. geschwächt, können sie wieder aktiv werden. Dann wandern die Viren entlang der infizierten Nervenbahnen an die Oberfläche Richtung Haut: Die Symptome sind daher im Allgemeinen lokale Hautveränderungen.

Kann jeder Gürtelrose bekommen?
Ja, wenn Sie die Windpocken hatten und insbesondere, wenn Sie über 50 Jahre alt sind.

Was sind die Symptome?
Die Haut ist feuerrot und brennt. Nach 1 bis 2 Tagen erscheinen mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen. Man darf sie weder anfassen noch aufstechen. Nach einigen Tagen trocknen die Bläschen und verkrusten. Nach etwa 10 Tagen fallen die Krusten ab, aber der Bereich bleibt 3 bis 4 Wochen empfindlich.

Wie lässt sich Gürtelrose behandeln?
Ein Arztbesuch ist erforderlich, denn der Arzt kann Virostatika und Schmerzmittel verschreiben. Bei jüngeren und älteren Menschen kann die Impfung gegen Windpocken (Varizellen) das Risiko eingrenzen, daran zu erkranken. Es gibt auch eine Impfung gegen Gürtelrose (Herpes Zoster), welche man ab 18 Jahren machen lassen kann.

Ihre Tipps?
Tragen Sie ein Antiseptikum auf die Bläschen auf, um eine Superinfektion (Sekundärinfektion) zu vermeiden. Nicht kratzen und weite Kleidung tragen, die nicht reibt. Zum Duschen benutzen Sie ein rückfettendes Gel, damit die Haut nicht austrocknet und spannt.

HAUTBESCHWERDEN?

Unkomplizierte Soforthilfe ab 25.-



Dank Beratung direkt zum passenden Medikament.*
Bei Bedarf auch zu einem rezeptpflichtigen.

Ihre Apotheke ganz nah.

*Fragen Sie Ihren Apotheker:in. Die Medikamente und Zusatzuntersuchungen sind nicht im Beratungspreis enthalten.

AMAVITA+
meine Apotheke



FESTE SHAMPOOS GLANZSTÜCKE FÜR SCHÖNES HAAR

FÜR NATÜRLICH GLÄNZENDES UND LEICHT KÄMMBARES HAAR

- ✓ Silikonfreie, milde und vegane Formulierung
- ✓ 100% zertifizierte Naturkosmetik
- ✓ Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt



¹ Weleda Logo.



20%
auf die Produktpaletten
Phyto Phytocyane und
Phytophanäre
vom 26.02. bis
24.03.2024

Sisley, Hair rituel, revitalisierendes Serum für die Kopfhaut, 60 ml, 195,- | Phyto, Phytophanäre, Nahrungsergänzungsmittel für Haare und Nägel, 120 Kapseln, 35,15 statt 43,95 | Trisa, Massage & Care, Bürste für die Kopfhaut, 13,95

Warum habe ich Haarausfall?

Für lokalen oder grossflächigen Haarausfall gibt es viele Ursachen, und er kann vorübergehend oder definitiv sein.

Im Durchschnitt tummeln sich 100 000 bis 150 000 Haare auf unserem Kopf. Und es ist normal, jeden Tag 50 bis 80 Haare zu verlieren.

Androgenetische Alopezie – ein Klassiker bei Männern, aber nicht nur ...
Kahlköpfigkeit betrifft über 50% der Männer im Alter von 50 Jahren. Die Alopezie ist definitiv und hängt mit dem Alter, der Genetik sowie den männlichen Hormonen zusammen. Bei einer von vier Frauen tritt diffuser Haarausfall nach dem Alter von 60 Jahren auf. Er ist hormonell bedingt und hängt mit den Wechseljahren zusammen. Die Haare wachsen nur sehr langsam nach oder gar nicht mehr.

Reaktioneller Haarausfall
Auch Jahreszeitenwechsel, Schwangerschaft, Stress, Mangelernährung, Krankheit oder Medikamente können Haarausfall bewirken. Bis zu 30% der Haare fallen circa 3 Monate lang nach dem Auslöser aus und wachsen in 3 bis 4 Monaten wieder nach.

Haarausfall eindämmen
Wurde die Ursache für den Haarausfall festgestellt, achten Sie auch auf eine ausgewogene Ernährung mit Eisen, Vitaminen, Proteinen, Spurenelementen, Magnesium, Zink und Kalzium. Nahrungsergänzungsmittel, die reich an essentiellen Fettsäuren sind (Omega-3 und -6) und B-Vitamine (Biotin) unterstützen das Nachwachsen der Haare.

Benutzen Sie die geeigneten Produkte für Ihr Haar, und halten Sie aggressives Styling in Grenzen. Eine Kopfhaut-Massagebürste regt die Durchblutung an, Ölbäder und vitaminreiche Seren nähren das Haar. Für eine Tiefenreinigung der Kopfhaut sorgt ein Haarpeeling 1 x pro Woche. Wir beraten Sie gerne!



So pflegen Sie Babyhaut richtig

Babyhaut ist bis zum Alter von 6 Jahren sehr empfindlich, da ihre Abwehrmechanismen noch nicht voll ausgebildet sind. Deshalb braucht sie von 0 bis 6 Jahren besondere Pflege. Hier eine kleine Checkliste:

Liniment aus Pflanzenöl und Kalkwasser ist ideal zur Reinigung von Babys Po bei jedem Windelwechsel. Der pH-Wert neutralisiert den Säuregehalt von Harn und Stuhl. Nicht abspülen, denn der Fettfilm schützt die Haut.

Windelcreme zur Pflege dieses Bereichs. Diese Creme nährt, spendet Feuchtigkeit, beruhigt gereizte Haut und beugt Windeldermatitis vor.

Physiologisches Serum zum Säubern von Nase, Augen und kleinen Wunden. Die sterilen Einzeldosen mit Natriumchlorid und destilliertem Wasser enthalten keine Konservierungsstoffe, sind hygienisch und einfach anzuwenden.

Seife mit neutralem pH-Wert (um die 7), die den pH-Wert der Haut Ihres Babys nicht angreift und mild reinigt. Bei Säuglingen ist der Hydrolipidfilm noch nicht vollständig ausgebildet. Daher ist Babyhaut anfälliger gegenüber äusseren Einflüssen, und es ist wichtig, ihren Hydrolipidfilm zu bewahren.

Massageöl oder Sheabutter versorgen die Haut mit Feuchtigkeit, beruhigen und nähren sie: Die Haut wird vor dem Austrocknen, Reizungen und Spannungsgefühlen geschützt, vor allem auch bei kalten Temperaturen.

Bevor Sie ein Produkt wählen, achten Sie auf seine Zusammensetzung: Es sollte nur wenige Inhaltsstoffe enthalten. Bevorzugen Sie rückfettende, parfüm- und seifenfreie Produkte mit pflanzlichen Ölen.



Weleda, Calendula Pflanzenseife, 100 g, 6.50 | Triofan Physiologic, Reinigungslösung für Nase und Augen, 40 Einzeldosen zu 5 ml, 22.50 | Mustela, Wundschutzcreme 1-2-3, 100 ml, 17.50 | Mustela, Liniment, Reinigungspflege für den Babypp, 750 ml, 24.50

Mein PERFEKTES GESCHENK für die frisch gebackenen Eltern



Die Amavita Geschenkkarte ist das ideale Präsent für jeden Anlass oder einfach, um jemandem eine Freude zu bereiten.

AMAVITA+
meine Apotheke

WELEDA
Seit 1921

NEU

WELEDA FOR MEN
Natürlich Männersache

DAS POWER-DUO FÜR GEREINIGTE UND GEPFLEGTE HAUT

- 2in1 Face Wash:** Porentiefe Reinigung. Für Gesicht und Bart.
- Age Protect Multi-Action Serum:** 24h-Feuchtigkeit und Straffung.

Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.

100% Zertifizierte Naturkosmetik
VOLLSTÄNDIG BIO

¹ Weleda Logo.

Wie finde ich die richtige Tagescreme?

Die Gesichtshaut ist dünn und vielen äusseren Einflüssen ausgesetzt. Daher ist eine schützende Tagespflege unumgänglich. Hier einige Tipps, wie Sie die perfekte Creme für Ihren Hauttyp auswählen:

1 - Bestimmen Sie Ihren Hauttyp:
Normale Haut strahlt, die Poren sind kaum zu sehen. Die Haut ist weder zu fettig noch zu trocken und fühlt sich angenehm an. Sie glänzt nicht, spannt und rötet sich nicht.
Trockene Haut ist rau, reagiert sensibel auf Klimaveränderungen, hat Fältchen, spannt und schuppt.
Fettige Haut ist dick und sieht stumpf aus. Der Teint glänzt, dazu gibt es vergrösserte Poren und Mitesser. Bei **Mischhaut** ist die T-Zone fettig und normal oder trocken im restlichen Gesicht. Parallel zu diesen vier Typen kann die Haut auch reif sein. Dann ist sie faltig, dünn und schlaff. Sie hat Flecken, ist **empfindlich** und reagiert stark auf Umwelteinwirkungen mit Brennen, Rötung oder Spannungsgefühl. Die Haut kann auch **dehydriert** sein, sogar wenn sie fettig ist.
Der Test mit dem Taschentuch ...
 Nach der Gesichtsreinigung die Haut abtrocknen. 30 Minuten warten, dann ein Papiertaschentuch auf das Gesicht legen und leicht andrücken. Halten Sie das Taschentuch gegen das Licht. Sind Fettspuren auf dem ganzen Taschentuch, haben Sie fettige Haut. Sind sie nur auf der T-Zone, ist es Mischhaut. Keine Fettspuren zu sehen? Dann ist Ihre Haut normal oder trocken.

2 - Die geeignete Tagespflege auswählen
 Reichhaltig oder flüssig, mit einem Minimum an Inhaltsstoffen oder ein Konzentrat an Wirkstoffen – jede Haut braucht ihre spezifische Pflege! Eine leichte Feuchtigkeitscreme hält **normale Haut** schön und gesund. **Trockene Haut** benötigt eine reichhaltige Pflege mit rückfettenden Wirkstoffen, um ihre Schutzbarriere wiederherzustellen, Spannungsgefühle zu mildern und damit sie wieder zart wird. Für **fettige Haut** ist eine nicht komedogene Creme mit Hyaluronsäure, talgregulierenden und mattierenden Inhaltsstoffen die richtige Wahl. Eine alkohol- und parfümfreie Feuchtigkeitscreme mit wenigen und möglichst natürlichen Inhaltsstoffen ist optimal für **empfindliche Haut**. **Reife Haut** benötigt eine nährnde Feuchtigkeitspflege, um die Haut aufzupolstern und samtiger zu machen. Dazu sollte sie Wirkstoffe zur Förderung der Kollagen- und Elastinbildung enthalten, um Falten zu mildern und damit die Haut praller aussieht.

Ein verbreiteter Irrglaube
 Ein weit verbreitetes Missverständnis ist, dass fettige Haut nicht genährt werden muss oder keine Feuchtigkeit braucht. Das stimmt nicht, denn ihre unausgeglichene Hautbarriere lässt Wasser verdunsten. Wird die Haut nicht mit Feuchtigkeit versorgt, reagieren die Talgdrüsen auf die äusseren Einflüsse und produzieren noch mehr Talg, um die Haut zu schützen. Eine leichte, nährnde und feuchtigkeitspendende Pflege hilft, den Wasserverlust der Haut zu begrenzen, die Hautbarriere zu stärken und so die Talgproduktion zu regulieren.

Was ist ein Serum?
 Das Serum ist dünnflüssig und ein Konzentrat an Wirkstoffen, das die Wirkung der Tagespflege ergänzt oder unterstützt. Deshalb vorher auftragen!



Geschenk
 Beim Kauf eines CeraVe-Produkts erhalten Sie ein schäumendes Waschöl als Geschenk. Solange Vorrat.

beauty

Rosenquarz Roller

Fördert die Durchblutung deiner Haut, regt den Lymphfluss an, und die kühlende Wirkung des Steines wirkt belebend. Auch für die Anwendung mit einem Serum oder Gesichts-Öl geeignet.

AMAVITA+

¹ Cellcosmet, Sensitive, revitalisierende Cellular Cream, 30 ml, 229.- | ² Biotherm Aqualasource, Hyalu Plump Gel, 50 ml, 52.95 | ³ CeraVe, feuchtigkeitspendende Gesichtscrème, LSF 25, 52 ml, 18.95 | ⁴ Dior, Capture Totale C.E.L.L. Energy, Gesichtscrème, 50 ml, 149.- | ⁵ Shiseido Essential Energy, feuchtigkeitspendende Tagescreme, LSF 20, 50 ml, 75.95 | ⁶ Estée Lauder, Advanced Night Repair, Synchronized Multi-Recovery-Cream, 75 ml, 189.- |

sisley
PARIS

**PHYTO-TEINT
PERFECTION**

Foundation mit Pflegeeffekt für ein strahlendes, mattes Finish
Ultralanger Halt

**PERFEKTION:
AUGENBLICKLICH FÜR DEN TEINT,
TAG FÜR TAG FÜR DIE HAUT.**

Die Forschungsteams von Sisley entwickeln den **Ideal Skin Complex**.
Er bildet den Formelkern von Phyto-Teint Perfection und spendet Feuchtigkeit, glättet und verleiht Leuchtkraft, um die Hautqualität im Laufe der Anwendungen zu verbessern.

Jetzt mehr entdecken auf sisley-paris.ch

*Komplex für perfekte Haut

Angebot nur in **Amavita** Apotheken erhältlich



IHR GESCHENK

vom 26. Februar bis 10. März 2024

Beim Kauf von zwei Sisley-Produkten, davon eine Pflege, schenken wir Ihnen dieses luxuriöse Beauty-Set mit Sondergrößen der Sisley-Bestseller.

Ausschliesslich in den von der Marke autorisierten Amavita Apotheken mit Parfümerie erhältlich. Ein Geschenk pro Person. Solange Vorrat. Geschenk und Inhalt können von Abbildung abweichen.

AMAVITA 
meine Apotheke

Helfer für
schöne Haut
amavita.ch

& News aktuelle Trends

Internationaler Frauentag

Der internationale Frauentag wird jedes Jahr am 8. März begangen. Er entstand Ende des 19. Jahrhunderts aus dem Kampf um Gleichberechtigung und die Grundrechte der Frauen: Wahlrecht, Recht auf ein Leben ohne Gewalt und Diskriminierung sowie Zugang zu guter körperlicher und geistiger Gesundheit, Bildung, Eigentum und gleichem Lohn. 1977 proklamierte ihn die UNO offiziell zum «Tag für die Rechte der Frau und den Weltfrieden». Übrigens fand der erste Frauentag am 28. Februar 1909 in den USA statt, als die Frauen das Wahlrecht forderten.



20%
auf das gesamte
Phytoforma
Apricoderm Sortiment
vom 26.02.
bis 24.03.2024

Wenn die Natur unsere Pflegeprodukte boostet ...

Pflanzen und Blumen stehen in der Kosmetik hoch im Kurs. Ist die Rose der Star für Anti-Aging, so wirkt Arnika abschwellend, und Kamille mildert Rötungen. Noch erstaunlicher ist Alfalfa: Es ist so wirkungsvoll wie Retinol und unterstützt die Bildung von hauteigenem Kollagen. Auch unsere Smoothies lassen grüssen: Kresse mildert Flecken, Spinat beugt lichtbedingter Hautalterung vor, und Grünkohl hält den Feuchtigkeitshaushalt im Lot. Dazu «Wunderöle» aus Süssmandeln für empfindliche Haut, Argan- und Borretschöl gegen Falten und Feuchtigkeitsverlust, Kamelie für reife Haut, Aprikosenöl festigt die Haut, und Haselnussöl beruhigt, repariert und hält die Feuchtigkeit in der Haut zurück. Die Gewinner-Combo!

Nuxe, Huile prodigieuse, Gesicht, Körper und Haar, 50 ml, 23.50
Phytoforma, Apricoderm, Stick 15 ml, 11.- statt 13.80

Impressum

Herausgeber und Anzeigen:
GalenCare Management AG,
Amavita Apotheken, Bern,
Tel. 058 852 84 00, info@amavita.ch

Chefredaktorin:

Cécile Roulin

Grafiker:

Martin Burren

Koordination und Druckleitung:

brain'print GmbH

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Alle Spezialangebote und Aktionen in diesem Magazin gelten bis 24.03.2024, solange der Vorrat reicht. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Adressen der Apotheken auf amavita.ch/standorte

10 Basics für Ihr Make-up

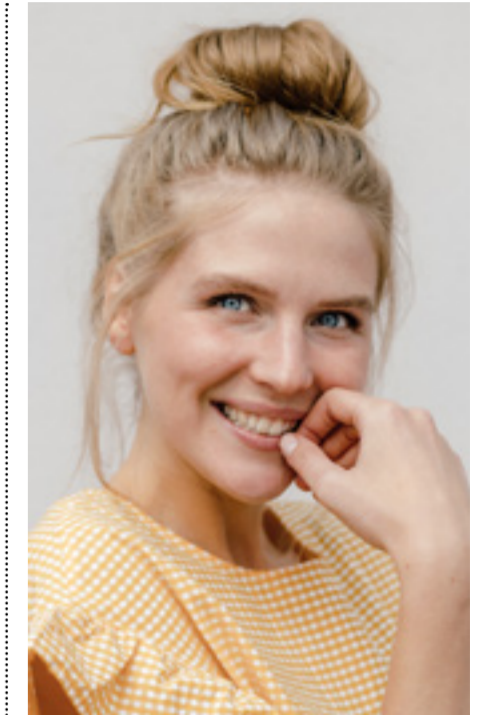
In jedes Schminktäschchen gehören zehn unverzichtbare Produkte, mit denen Sie sich ein tolles Make-up für jeden Anlass zaubern können: flüssiges Make-up für einen ebenmässigen Teint, Concealer zum Kaschieren von Unreinheiten, loser Puder zum Mattieren der Haut und Fixieren des Make-ups, Blush für frisches Aussehen, Augenbrauen- und Kajalstift zum Betonen der Augen, eine Lidschattenpalette mit hellen, dunklen, matten und glänzenden Nuancen für schöne Augen zu jeder Tages- und Nachtzeit sowie eine wimperverlängernde Volumen-Mascara. Für den letzten Schliff geben Sie ein Lipgloss und ein langanhaltender Lippenstift oder Lip Inks (oder Lip Tints). Los geht's ...



Guerlain, Terracotta Le Teint 3.5N, 73.95 | Dior, Diorshow Set, Iconic Overcurl, Eye Essentials, 84.95

Endometriose: endlich anerkannt!

Lange Zeit blieb diese chronische gynäkologische Erkrankung unerkannt, obwohl eine von zehn Frauen in der Schweiz betroffen ist. Manchmal tritt sie schon ab der ersten Periode auf, aber im Allgemeinen zwischen 20 und 30 Jahren. Bei Endometriose wächst die Gebärmutter-schleimhaut ausserhalb der Gebärmutterhöhle und kann sogar auch benachbarte Organe betreffen. Die Symptome sind sehr unterschiedlich. Da diese Erkrankung manchmal auch stumm verläuft, ist sie schwierig zu diagnostizieren. Was Sie aufhorchen lassen sollte: Schmerzen vor und während der Regel und beim Geschlechtsverkehr, sehr starke Blutungen, unerklärliche Rücken- und Bauchschmerzen, chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und unerfüllter Kinderwunsch. Seit 2016 gibt es in der Schweiz an den Universitätskliniken Zentren für Endometriose. Sie denken, dass Sie betroffen sein könnten? Dann sprechen Sie Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen darauf an, oder wenden Sie sich an ein Endometriosezentrum.



Gutes Styling ist (k)eine Kunst

Um Ihr Haar toll zu stylen, benötigen Sie ein paar Tricks, Accessoires und die geeigneten Produkte für Ihren Haartyp. Waschen Sie Ihr Haar am Tag zuvor, und trocknen Sie es kopfüber. Für fülligeres Haar sorgt etwas Volumen-Spray an den Haarwurzeln. Bevor Sie Föhn, Glätteisen oder Lockenstab verwenden: Benutzen Sie ein Hitzeschutzspray, damit die Haarfasern weniger unter den extremen Temperaturen leidet. Für einen perfekten Pferdeschwanz (oder Dutt) sprühen Sie ein Trockenshampoo kopfüber auf. Zum Glätten eignet sich eine Bürste mit Naturborsten, die schonender für die Haarfasern ist. Bürsten Sie Ihr Haar straff nach hinten. Widerpenstige Strähnen mit Gel glätten. Am Oberkopf oder im Nacken mit einem Hakengummi befestigen, den Sie mit einer Haarsträhne kaschieren, die Sie mit einer Haarnadel fixieren. Zum Schluss etwas Haarspray aufsprühen, und das Gesicht mit ein paar mit Gel geformten Strähnen betonen. Und wenn Ihnen die Ideen oder die Übung fehlen, lassen Sie sich von den Tutorials im Internet inspirieren!



20%
auf die gesamte
Rausch-Produkt-
palette vom
26.02. bis
24.03.2024

Rausch, Styling Gel strong, 150 ml, 9.20 statt 11.50

GUERLAIN

PARIS

ABEILLE ROYALE

HERVORGEBRACHT VON DER WISSENSCHAFT UND DER BIENE

ANTI-DARK SPOT CREME

8 JAHRE ALTE PIGMENTFLECKEN REDUZIERT IN NUR 8 WOCHEN*

**X9 SCHNELLERE
SELBSTREPARATUR DER HAUT,
SICHTBARE AUFPOLSTERUNG****



NEU

Angebot nur
in **Amavita**
Apotheken
erhältlich

*Klinische Beurteilung der Dichte von Pigmentflecken durch einen Dermatologen – Asian Skin Aging Atlas, R. Bazin & F. Flament – 47 asiatische Frauen, 2 Anwendungen pro Tag.
** Instrumentelle Messung der Selbstreparaturfunktion der Haut, 20 Probandinnen, 2 Anwendungen pro Tag, nach 3 Tagen.

IHR GESCHENK

Vom 26. Februar bis 24. März 2024 erhalten Sie ab einem Einkauf von Guerlain-Produkten im Wert von CHF 120.– ein exklusives Geschenk.*



* Ausschliesslich in den von der Marke autorisierten Amavita Apotheken mit Parfümerie erhältlich. Solange Vorrat.

AMAVITA 
meine Apotheke