



# Love

## YOUR ROUTINES

**Hamburg / München, Oktober 2023** – Badezimmer-Routinen sind etwas Wunderbares – und wir Gewohnheitstiere sind wie geschaffen dafür. Deshalb zahlen sich Beauty-Routinen und damit eine Investition in die Schönheit sogar mehrfach aus. Zum einen strukturieren Routinen den Tag – und Strukturen haben nachweislich einen Destress-Effekt auf den Geist. Zum anderen zeigt frische Haut immer unsere allerschönste Seite. Der Münchener Dermatologe Dr. Stefan Duve gibt noch einen weiteren Tipp: Wer neben Reinigen, Versorgen, Pflegen und Make-up noch an die UV-Strahlen denkt, sorgt perfekt für die Zukunft vor. Nichts nämlich hält Haut besser gesund (und faltenfrei) als regelmäßiger Sonnenschutz!

Selbst in den dunkleren Monaten ist die Haut täglich der Strahlung ausgesetzt, Wolken hin, Wintersport her. „Direkte Sonnenexposition ist immer eine große Belastung und nicht ratsam“, sagt der Dermatologe. Aber sogar am Bürofenster wirken UV-Strahlen auf die Haut – „und

länger nach draußen geht man ohnehin nur mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.“ Daher sollte Sonnenschutz jede morgendliche Beauty-Routine abschließen. Je höher der SPF, desto besser. Der Mediziner bietet für das Gesicht deshalb ausschließlich einen SP-Faktor 50 an. Der Name sagt es: Jeden Tag wehrt „Daily Sunscreen SPF50“, angereichert mit pflegenden Extrakten aus Kamille und Seefenchel, ultraviolette Strahlung ab.

Für eine grundsätzliche Beauty-Routine hat Dr. Duve medizinisch fundierte Anregungen. Das Anti-Aging-Programm beginnt morgens und abends mit einem milden Reinigungsschaum wie das „Daily Detox Cleansing Mousse“, abends zusätzlich unterstützt von wirkstoffreichen Fruchtsäure-Pads wie „GlowSkin Daily Resurfacing Pads“ oder bei ölgiger und unreiner Haut „GlowSkin Anti-Impurity Pads“. Morgens vor der Sonnencreme folgt eine Tagespflege: In der „Boosting Face Cream“ arbeiten Hyaluronsäure und Peptide für ein glattes, genährtes und makelloses Aussehen.



Alternativ kommt der leichte „Phytoceutix All Day Balm“ zum Einsatz. Mindestens zweimal wöchentlich rät Dr. Duve zum abendlichen „Smoothing Facial Peel“: Die Kombination aus mechanischem und chemischem Peeling löst schonend abgestorbene Hautschüppchen, Unreinheiten können abklingen, die porentief gereinigte Haut nimmt nachfolgende Pflege besser auf. „Idealerweise ist ein Vitamin-A-haltiges Serum, gern kombiniert mit einer Retinol-haltigen Pflege“, so Dr. Duve. Aus seiner Hautpflege-Linie unterstützen „Retinew Serum“ und „Phytoceutix Night Cream“ nächtliche

Regenerationsprozesse und bremsen die natürliche Hautalterung.

Und weil Pflege nicht alles ist, um jugendlich zu wirken und zu bleiben: Warum nicht die 10 Minuten Beauty-Routine gleich dafür zu nutzen, dem Körper extra Geschmeidigkeit und Kraft zu schenken? Täglich 40 Kniebeugen und Atemübungen im Badezimmer, während man die Haut massiert oder das Serum einwirkt – so zahlt sich tägliche Routine sogar noch mehr aus.

**Body beautiful, Mind happy!**

**Alle Produkte sind im Doctor Duve-Onlineshop unter [www.doctor-duve.com](http://www.doctor-duve.com) erhältlich.**



**EXTRA  
TIPP**

Beratende Erstgespräche zu hautkosmetischen, medizinischen und ästhetischen Belangen können Patientinnen bequem über die Online Sprechstunde [www.doctorduve-dermatology.com](http://www.doctorduve-dermatology.com) von Dr. Stefan Duve buchen, Dauer: 30 Minuten, Kosten: 150 €.