


DIE VORTEILE &
WIRKUNGEN DER
CHRONOBIOLOGIE
IN EINER
PFLEGEROUTINE

A woman's profile is shown in two contrasting light environments. On the left, she is silhouetted against a dark blue background, with a soft blue light highlighting her features. On the right, she is illuminated by a warm, golden-orange light, creating a strong silhouette effect. The text 'WAS IST CHRONOBIOLOGIE?' is centered over the image in white, bold, sans-serif font.

**WAS IST
CHRONOBIOLOGIE?**



CHRONOBIOLOGIE

Ist die Erforschung der
biologischen Rythmen
des Körpers



**DIE EFFIZIENTESTE
PFLEGEROUTINE**

arbeitet mit dem Organismus
zusammen



WAS PASSIERT
WÄHREND DES
TAGES?



TAGSÜBER

→ **DIE HAUT SCHÜTZT SICH**

vor externen & internen Belastungen

→ **SEROTONIN-PRODUKTION**

auch « Glückshormon » genannt



→ **DIE HAUT SCHÜTZT SICH**

Um die Hautalterung zu bremsen, ist ein
effizienter Schutz der Haut schon längst
anerkannt



→ **DIE HAUT SCHÜTZT SICH**

Es gibt je nach Marke,

Produkte die die Haut


kurz (paar Stunden) oder langfristig

(den ganzen Tag) schützen



→ **DIE HAUT SCHÜTZT SICH**

Desto effizienter der Schutz,
um so mehr Energie bleibt der Haut
übrig um sich Nachts wirksamer zu
reparieren



**DIE WAHL DER
TAGESPFLEGE IST
ALSO
ENTSCHEIDEND**



**WAS PASSIERT
WÄHREND DER
NACHT?**

NACHTSÜBER

→ **HAUTREPARATION**

mit Zellerneuerung

→ **MELATONIN-PRODUKTION**

auch « Schlafhormon » genannt





S

S wie...

SCHÖNHEITSSCHLAF



**„Lassen Sie,
während Sie schlafen,
Ihre Haut in aller Ruhe schöner &
widerstandsfähiger werden...“**

**DIE ZUKUNFT UND
WIDERSTANDSFÄHIGKEIT
UNSERES GESAMTEN ORGANISMUS
WIRD WÄHREND DEM SCHLAF
BESTIMMT...**

**...EIN SPITZEN SPORTLER
KANN OHNE SCHLAF
KEIN WETTKAMPF
GEWINNEN...**



RUHE BITTE...

MEINE HAUT WIRD SCHÖNER !



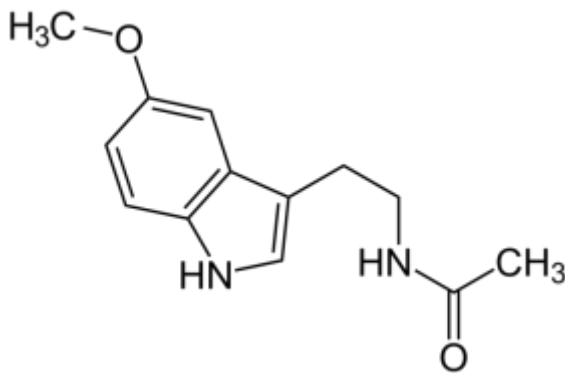
NEUE
WISSENSCHAFTLICHE
ENTDECKUNGEN



3 WICHTIGE
NÄCHTLICHE
ZELLMECHANISMEN



RESYNCHRONISATIONS- MECHANISMUS

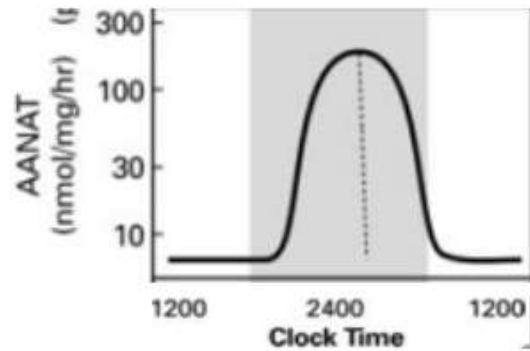


MELATONIN

✓ AKTIVIERUNGSVORGANG

DER "AUSLÖSER"
DER NÄCHTLICHEN REGENERATION

FOKUS AUF MELATONIN



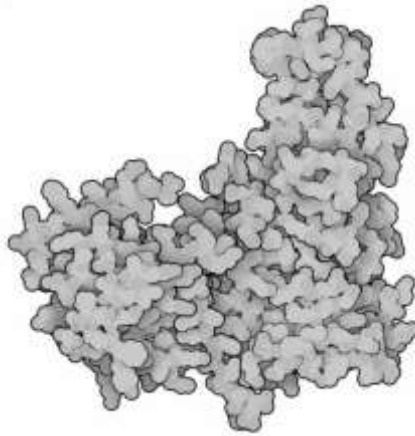
Das **Serotonin** das die Haut im Laufe des Tages produziert, wird bei Einbruch der Dunkelheit mit Hilfe eines speziellen Enzyms, des so genannten **Timezyms**, nach und nach in **Melatonin** umgewandelt..

ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT
AKTIVIERT, BEGINNEN DIE
NÄCHTLICHEN MECHANISMEN
IHRER ARBEIT RECHTZEITIG AN:

**Im Kampf gegen die Zeit,
zählt jede Sekunde!**



LANGLEBIGKEITS- MECHANISMUS



SIRTUINE

- ✓ KONTROLLE DES ZELLYKLUS
- ✓ REPARATION DER DNA
- ✓ OXIDATIVEN STRESS
BEGRENZEN

DIE "WÄCHTER"
DES ZELLYKLUS

FOKUS AUF **SIRTUINE**

Sirtuine fungieren als **Qualitätskontrolleure** für den zellulären Zyklus:

WENN ES KEINE DNA-
SCHÄDEN GIBT

Perfekt
=>
die Zelle kann sich teilen

WENN SCHÄDEN ERKANNT
WERDEN

geben die Sirtuine den Zellen Zeit
Um sich zu reparieren, bevor sie
sich teilen

WENN DER SCHADEN ZU GROSS
IST

Unterliegt die Zelle der Apoptosis
=>
die Zelle wird dem Tod überlassen

EFFEKTIVER REPARIERT,
DIE HAUT IST AM NÄCHSTEN TAG
WIDERSTANDSFÄHIGER
GEGEN ÄUSSERLICHE EINFLÜSSE:

-**60%** geschädigte Zellen



ENTGIFTUNGS- MECHANISMUS



PROTEASOME & AUTOPHAGIE

- ✓ ZELLREINIGUNG
- ✓ VERNICHTUNG VON
GESCHÄDIGTEN PROTEINEN

DIE “**ENTSORGER**” DER HAUTZELLEN

DANK DER ENTGIFTUNG,
KANN SICH DIE HAUT
EFFEKTIVER REGENERIEREN:

Die Haut sieht schneller wieder
schöner, gesünder und jünger
aus!



**GUT GESCHLAFEN ?
BESTENS ERHOLT ?**



GLÜCKWUNSCH!

SIE HABEN

DIE VERGANGENHEIT

IHRER HAUT

REPARIERT...

...UND HABEN

IHR SOMIT EINE

BESSERE ZUKUNFT

PREPARIERT!