

Menopause & Hautpflege Quiz

1. Welche hormonellen Veränderungen treten in den Wechseljahren häufig auf?

- a) Erhöhter Östrogenspiegel
- b) Sinkender Östrogenspiegel
- c) Konstante Hormonwerte
- d) Steigender Testosteronspiegel

2. Welche Hautveränderung ist während der Menopause am häufigsten?

- a) Vermehrte Talgproduktion
- b) Erhöhte Hautelastizität
- c) Trockenheit und Faltenbildung
- d) Verminderte Hautempfindlichkeit

3. Welche Inhaltsstoffe sind besonders gut für reife Haut geeignet?

- a) Hyaluronsäure und Retinol
- b) Alkohol und Parfüm
- c) Mineralöl und Silikone
- d) Zitronensäure und Natron

4. Welche dieser Maßnahmen kann helfen, Hitzewallungen in den Wechseljahren zu reduzieren?

- a) Täglicher Kaffeeconsum
- b) Leichte Kleidung aus Baumwolle tragen
- c) Weniger schlafen
- d) Mehr Zucker essen

5. Welche Art von Sonnencreme wird für reife Haut empfohlen?

- a) Mit mindestens LSF 30 und Feuchtigkeitsspendern
- b) Nur mit LSF 15
- c) Ohne UV-Schutz
- d) Mit Alkohol für eine mattierende Wirkung

6. Welches Vitamin ist besonders wichtig für Hautregeneration und Kollagenproduktion?

- a) Vitamin A
- b) Vitamin D
- c) Vitamin C
- d) Vitamin K

7. Wie kann man Haarausfall während der Wechseljahre natürlich entgegenwirken?

- a) Mehr Stress haben
- b) Hormonell ausgleichende Ernährung wählen
- c) Haare täglich mit heißem Wasser waschen
- d) Auf Proteine verzichten

8. Welche dieser Sportarten hilft nachweislich, den Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen?

- a) Extremer Kraftsport
- b) Yoga und moderates Krafttraining
- c) Marathonlaufen ohne Pause
- d) Kein Sport, nur Entspannung

9. Welche Art von Gesichtspflege ist in den Wechseljahren besonders wichtig?

- a) Starke Peelings täglich anwenden
- b) Feuchtigkeitsspendende und reichhaltige Pflege
- c) Nur mit Wasser waschen

10. Welcher dieser Faktoren kann zu vorzeitiger Hautalterung führen?

- a) UV-Strahlung & Stress
- b) Gesunde Ernährung & Sport
- c) Viel Wasser trinken & ausreichend schlafen
- d) Sonnencreme & Antioxidantien verwenden

Lösungen zum Quiz

1. b) Sinkender Östrogenspiegel
2. c) Trockenheit und Faltenbildung
3. a) Hyaluronsäure und Retinol
4. b) Leichte Kleidung aus Baumwolle tragen
5. a) Mit mindestens LSF 30 und Feuchtigkeitsspendern
6. c) Vitamin C
7. b) Hormonell ausgleichende Ernährung wählen
8. b) Yoga und moderates Krafttraining
9. b) Feuchtigkeitsspendende und reichhaltige Pflege
10. a) UV-Strahlung & Stress