

# Anti-Aging

## Schönheit von innen und außen

Ob glatt und entspannt oder in tiefe Falten gelegt: Unsere Haut verrät eine Menge darüber, wie wir leben und gelebt haben – vor allem das Gesicht. Mit einem gesunden Lebensstil und der richtigen Anti-Aging Pflege können Sie einiges bewirken.

Jeder Mensch bekommt Falten, der eine früher, der andere später. Das liegt teilweise an einem natürlichen Alterungsprozess, der genetisch festgelegt ist und ab dem 30. Lebensjahr einsetzt. Die Hautzellen teilen sich langsamer, erste Fältchen unter den Augen erscheinen. Die Haut wird insgesamt dünner. Ab dem 50. Lebensjahr schwindet das Unterhautfettgewebe und die Durchblutung wird geringer. Tiefere Falten und Altersflecke werden sichtbar. Dieser natürliche Alterungsprozess ist aber nur die halbe Wahrheit. Denn tatsächlich haben wir selbst einen großen Einfluss darauf, wie schnell unsere Haut altert. Unser Lebensstil bestimmt das Tempo.

### Sonnenbad mit Folgen

Den größten Einfluss auf die Hautalterung hat die UV-Strahlung, man spricht deshalb auch von Lichtalterung. Häufiges Sonnenbaden erhöht das Hautkrebsrisiko und führt zu den sogenannten Altersflecken, die sich vor allem an den Stellen zeigen, die öfter der Sonne ausgesetzt sind: Gesicht, Hände, Unterarme. In den tieferen Schichten der Haut kommt es zum Abbau der Kollagen- und Elastinfasern. Statt locker miteinander vernetzt zu sein, bilden sie dicke Bündel mit gelbbraunen Ablagerungen. Diese langfristigen Folgen werden vor allem von UVA-Strahlen ausgelöst.

Ähnlich problematisch ist der Gang ins Solarium. Auch hier strahlt hauptsächlich UVA auf die Haut. Wenn es um

künstliches Sonnenbaden geht, sind die Deutschen in Europa ganz vorne dabei. Fast jeder zehnte Bundesbürger besucht eines der rund 45.000 Solarien im Land. Was aus medizinischer Sicht völliger Unfug ist: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft Solarien mittlerweile als krebserregend ein und auch die Strahlenschutzkommission (SSK) rät vom Solariumbesuch ab.

Neben dem UV-Licht sind es vor allem die Genussgifte Alkohol und Nikotin, die für eine vorzeitige Hautalterung sorgen. Dieser Zusammenhang ist schon lange bekannt, bereits Mitte des 19. Jahrhunderts wurde eine sogenannte Zigarettenhaut beschrieben – bleich, grau und faltig. Und auch die „Schnapsnase“ hat ihren Namen nicht von ungefähr.

### » PFLEGECREME: WAS STECKT WIRKLICH DRIN?

Wer genau wissen möchte, was wirklich in einer Pflegecreme steckt, muss die Zusammensetzungsliste studieren, die auf jeder Verpackung aufgeführt ist. Die Inhaltsstoffe sind in der Reihenfolge aufgelistet, wie sie mengenmäßig in dem Kosmetikum enthalten sind: die größten Mengen am Anfang, die kleinsten Mengen am Schluss. Alles unter ein Prozent Menge darf am Schluss in beliebiger Reihenfolge aufgelistet sein. Bei den meisten Produkten steht „Aqua“ (Wasser) ganz vorn. Konservierungsmittel und Parfüme bilden meist das Schlusslicht, weil sie nur in sehr geringen Mengen zugesetzt werden. Alle Inhaltsstoffe werden in einer internationalen Schreibweise nach der Nomenklatur für kosmetische Inhaltsstoffe aufgeführt. Diese Nomenklatur soll besonders Allergikern die Möglichkeit geben, ein Produkt vor dem Kauf auf bedenkliche Inhaltsstoffe zu prüfen.



Foto: © Jakob Pavlinec/Shutterstock



### Schönheitskiller Alkohol

Alkohol ist ein wahrer Schönheitskiller. Er sorgt für eine übermäßige Talgproduktion und verstopft über kurz oder lang die Poren. Die Folge sind Pickel und Mitesser. Gönnst man sich häufiger mal ein Gläschen zu viel, erweitern sich außerdem die Blutgefäße im Gesicht. Eine starke Nasenrötung mit sichtbaren Äderchen und Schwellungen tritt auf. Der Alkoholkonsum schwächt außerdem unsere Immunabwehr. So ist die Haut viel anfälliger für Infektionen. Auch Magen und Darm leiden unter dem Genussgift. Wichtige Inhalte aus der Nahrung werden nur in geringer Menge aufgenommen. Die Folge ist ein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen, darunter auch die schützenden Hautvitamine.

### Rauchfrei lebt es sich schöner

Nikotin verengt die Blutgefäße und vergiftet die Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren – mit erheblichen Folgen für die Haut. Durch die reduzierte Blutzufuhr wirkt die Haut grau und fahl. Jugendliche Fasern werden zerstört. Die Folge sind Falten. Auch Haare und Nägel leiden unter den giftigen Stoffen der Zigaretten. Wichtig zu wissen: Rauchen begünstigt die Entstehung von Neurodermitis, Kontaktallergien und Akne.

**Hautpflege von innen**  
Stress, häufiges Zigaretten rauchen und intensives Sonnenbaden aktivieren Reaktionen in unserem Körper, die wir „Oxidation“ nennen. Bei der Oxidation entstehen aggressive Sauerstoffverbindungen – sogenannte freie Radikale. Sie greifen die Zellstrukturen an und fördern den Alterungsprozess.

## ANTI-AGING

Der Begriff Anti-Aging – auch Altershemmung genannt – fasst alle Maßnahmen zusammen, die das biologische Altern des Menschen hinauszögern, die Lebensqualität möglichst lange auf hohem Niveau erhalten und auch das Leben insgesamt verlängern. Verwendet wird dieser Begriff in der Medizin, von Ernährungswissenschaftlern, der Kosmetikindustrie und der plastischen Chirurgie. Anti-Aging ist jedoch auch ein beliebter Marketingbegriff.

## » Ob zum Essen oder auf der Haut: Vitamine pflegen die Haut von innen und außen.«

Antioxidantien wirken als Radikalfänger. Die aggressiven Verbindungen zerstören und die Haut schützen. Antioxidantien sind z.B. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sowie Spurenelemente. Je besser der Körper mit Vitaminen und Spurenelementen versorgt ist, desto größer sind die Chancen, dass sich der Alterungsprozess verlangsamt. Mit einer gesunden Ernährung kann man also viel erreichen.

### Zum Essen und Eincremen

Die Wirkung der Radikalfänger hat auch die Kosmetikindustrie erkannt: Mit diversen Pflegeprodukten wird versucht, die Antioxidantien der Haut von außen zuzuführen. Oder Sie beginnen die Hautpflege einfach mit einem gesunden Frühstück. Die Radikalfänger stammen vor allem aus der Gruppe der Vitamine.

■ **Vitamin C** stärkt das Bindegewebe und sorgt für Elastizität und Straffheit der Haut, indem es die Konzentration der freien Radikale senkt. Über die Nahrung wird Vitamin C besonders über Zitrusfrüchte, Brokkoli, Holunder oder Kiwis aufgenommen. Die Wirksamkeit von Vitamin-C-haltigen Pflegeprodukten ist, in einer Konzentration von 5–15 Prozent, in internationalen Studien sehr gut belegt.

■ **Vitamin A** fördert die Teilung der Hautzellen und die Bildung von elastischen Fasern. Ein Mangel an Vitamin A ist schnell sichtbar: Die Haut wird rissig und trocken, die Haare brechen und auf der Kopfhaut bilden sich Schuppen. Vitamin A kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Fette Fische wie Hering und Makrele weisen größere Men-

gen des Hautschutzvitamins auf. Obst und Gemüse enthalten Vorstufen von Vitamin A, die sogenannten Carotinoide (Beta Carotin), die der Körper umwandelt. Gelbe und rote Gemüsesorten wie Karotten, Tomaten, Rote Bete und Paprika, aber auch Früchte wie Kirschen, Grapefruits und Aprikosen sind reich an Beta-Carotin. Anti-Aging-Produkte enthalten vor allem das fettlösliche Vitamin A – das sogenannte Retinol. Retinol kann einer UV-bedingten Hautalterung entgegenwirken und Pigmentveränderungen reduzieren. Außerdem vermindert es den Elastizitätsverlust der Haut.

■ **Niacinamid (Vitamin B3)** ist in allen menschlichen Zellen enthalten. Es reguliert die Zellerneuerung und wird als Anti-Aging-Wirkstoff in einer Konzentration von bis zu fünf Prozent in kosmetischen Produkten eingesetzt. Das Vitamin verbessert die Hautelasti-

zität und mindert feine Falten. In fast allen Lebensmitteln ist Niacin in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten. Reis, Speisekleie, Pfifferlinge, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte liefern besonders viel Vitamin B3.

■ **Pflanzliche Öle und Nüsse** sind reich an Vitamin E. Das Vitamin ist ein Radikalfänger. Es verzögert die Hautalterung und fördert die Regeneration der Haut. Die Substanz wirkt antientzündlich, stillt den Juckreiz und fördert den Wiederaufbau der Hautschutzbarriere. Vitamin E ist heute in Konzentrationen von 2–20 Prozent in zahlreichen Hautpflegeprodukten enthalten. Es soll bei guter Verträglichkeit das Hautoberflächenrelief glätten und die Feuchtigkeit in der Haut speichern. Die Effekte von Vitamin E sind jedoch schwächer belegt als bei Vitamin C und B3.

■ **Grünte-Extrakte** sind in zahlreichen Pflegecremes enthalten. Sie schützen

## » PEELING-REZEPT FÜR ZU HAUSE

### Das Mandelpeeling ist eine Pflege aus natürlichen Produkten

- 2–4 EL Naturjoghurt
- 2–4 EL geriebene Mandeln
- 1 TL Ringelblumenextrakt
- 1 TL Honig

Mischen Sie die Zutaten zu einem Brei. Anschließend verteilen Sie das Peeling großzügig auf Gesicht und Dekolleté. Einige Minuten einmassieren und dann mit Wasser abdschen. Die Milchsäure im Joghurt reinigt die Haut und löst alte Hautschüppchen. Die Mandeln haben einen Peeling-Effekt und versorgen die Haut mit wertvollem Mandelöl.



Foto: © Sasimoto, Ljupco/Stockphoto



» Das Unterspritzen von Falten gehört in die Hände eines Facharztes. «

z. B. vor sonnenbedingten Hautschäden. Neben den Inhalten des Grüntees haben Pflanzenstoffe aus Soja, Rotklee, Algen und den Blättern der Aloe-pflanze einen pflegenden Effekt auf die Haut.

- Lein- und Rapsöl oder Walnüsse liefern Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken im Körper entzündungshemmend und zögern die Hautalterung hinaus. Auch Seefisch ist ein optimaler Lieferant von Omega-3-Fettsäuren.
- Fisch enthält, wie alle tierischen Lebensmittel, Biotin (Vitamin H). Biotin versorgt die Haut mit Aufbaustoffen und kräftigt auch Haare und Nägel. Wichtigster Lieferant ist Lachs. Aber auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Biotin. Erdnüsse, Pilze und Haferflocken liefern den Aufbaustoff in größerer Menge.
- Ein wichtiger Mineralstoff für die Haut ist Eisen. Es ist an der Blutbildung beteiligt und sorgt für einen frischen Teint der Haut. Fleisch und Fisch enthalten besonders viel Eisen. Vegetarier können den Mineralstoff über Milchprodukte, Sesam, Mohn und Kichererbsen aufnehmen.

### Moderne Faltenbehandlung

Hautfältchen, Altersflecken oder Narben? Wer sich mit diesen Schönheitsfehlern unwohl fühlt, muss nicht gleich zum Schönheitschirurgen. Hautpeelings und

verschiedene „Filler“ können kleine Fältchen und andere Zeichen der Hautalterung ausgleichen. Aber Vorsicht: Die Faltenbehandlung gehört in professionelle Hände.

### Falten ebnen

Ein Hautpeeling mit reizenden Säuren führt zu einem schwachen bis starken Schälereffekt der oberen Hautschicht. Die Hautschicht wird abgestoßen und macht Platz für neue Hautzellen. Eine sanfte Peelingmethode ist das Fruchtsäurepeeling. Fruchtsäuren stammen aus natürlichen Rohstoffen wie Zuckerrohr, Weintrauben, Äpfeln oder Zitronen. Für tiefere Hautpeelings verwenden Dermatologen Retinoidsäuren (Vitamin-A-Säure), Trichloressigsäure (TCS) und Phenol. Je nach Substanz sind die Folgen des Schälprozesses einige Tage bis Wochen zu sehen. Das Risiko von Infektionen, Narbenbildung und Pigmentstörung ist in dieser Zeit erhöht, deshalb sollte die Haut von einem Dermatologen begutachtet werden. Aufenthalte in der Sonne sind für mindestens drei Monate tabu.

### Falten aufpolstern

Tiefe Falten werden mit einem sogenannten „Filler“ unterspritzt. Dazu injiziert ein Facharzt das Füllmaterial in die eingesunkene Falte, um ihr mehr Halt zu geben. Die Falten werden flacher und fallen nicht mehr so stark auf. Für eine

Faltenunterspritzung können Ärzte körpereigenes Material wie Hyaluronsäure und Kollagen verwenden. Am besten lassen Sie sich von einem Dermatologen beraten, welche Behandlung für Sie infrage kommt. » V. Horsthemke



Foto: © YuriAkrucus/Shutterstock