

Anti Aging – Schön bis ins hohe Alter

Nur wer schön und jung ist, hat Erfolg. Zu dieser Überzeugung gelangt, wer einen Blick in Magazine oder auf Plakatwände wirft. Das setzt Frauen und Männer unter Druck. Noch nie konnte man so viel tun, um jung, schön und gesund zu bleiben. «Anti Aging» heisst das Zauberwort.

Wer sich beim Thema Anti Aging zurücklehnt und denkt, dass das für ihn erst in ein paar Jahren aktuell wird, der irrt. Mit Anti Aging sollte jeder rechtzeitig beginnen, falls sie oder er im Alter vital aussehen will. Denn auch hier gilt: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Junge Haut braucht ebenso gezielte Pflege wie reife. Lediglich die Ansprüche wandeln sich. Wird die Haut über Jahre vernachlässigt, kann man die Jugendsünden mit vierzig nicht einfach wegcremen. Frühzeitig ein Augenmerk auf die Pflege zu richten, kann also nicht schaden.



Interview mit Dr. med. Mario Graf, Dermatologe aus Zürich

Wann werden erste Anzeichen der Hautalterung sichtbar?

Meistens um das 30. Lebensjahr. Sie äussern sich in Form feiner Hautfältchen, erweiterter feiner Hautgefässe oder

Pigmentflecken. Sie entstehen vor allem an Stellen, die nicht durch Kleidung bedeckt sind, also im Gesicht oder an den Händen – können sich aber auch an anderen Körperstellen bemerkbar machen. Zum Beispiel, wenn jemand oft im Solarium ist.

Woran erkennt man, dass die Haut altert?

Die Haut wird trockener, die Ober- und die Lederhaut dünner, die Dichte der Schweißdrüsen sinkt, die Talgproduktion nimmt ab. Es kommt zu lokalen Pigmentierungsstörungen. Auch das Vermögen der Haut, Wasser zu speichern, vermindert sich. Dafür nimmt der Wasserverlust über die Haut zu.

Was geschieht, wenn die Haut altert?

In jeder Körperzelle ist eine Art «biologische Uhr» eingebaut, die die Zellen altern lässt. Mit zunehmendem Alter sinkt die Teilungsaktivität der Zellen. Das führt zu einer verminderten Gewebeerneuerung. Alte Haut produziert auch weniger aufbauende Bindegewebsfasern, dafür mehr Bindegewebe

Fortsetzung auf Seite 17

Fortsetzung von Seite 15

abbauende Enzyme. Die Hautspannung und -straffheit lässt dadurch nach. Es bilden sich Falten. Hinzu kommt, dass sich die Haut im Alter schlechter regeneriert und schädliche Stoffe weniger gut eliminiert. So ist sie vermehrt dem so genannten oxidativen Stress ausgesetzt. Dieser treibt die Hautalterung weiter voran.

Was ist der Unterschied zwischen der biologischen und der umweltbedingten Hautalterung?

Das biologische Altern der Haut ist von erblichen Voraussetzungen und hormonellen Faktoren abhängig. Die umweltbedingte Hautalterung von äusseren Einflüssen. Letztlich beeinflussen sich aber beide Formen der Hautalterung gegenseitig.

Kann man auf biologische Hautalterung Einfluss nehmen?

Bis heute nur teilweise, trotz intensiver Forschung. Die Beeinflussbarkeit der biologischen Hautalterung durch Medikamente oder Dermakosmetika wird oft überschätzt. Dafür kann die umweltbedingte Alterung durch vorbeugende Verhaltensmassnahmen wesentlich positiv beeinflusst und damit verzögert werden.

Wie sehen diese Massnahmen aus?

Alles meiden, was die Haut altern lässt. Da UV-Strahlung der wichtigste Faktor für die umweltbedingte Hautalterung ist, gilt es, die Haut stets mit Sonnenschutzprodukten und Kleidung vor der Sonne zu schützen. Das heisst: konsequenter Sonnenschutz von Klein auf. Aber auch Nichtrauchen, genügend Schlaf und der Verzicht auf Solariumbesuche zögern die Hautalterung hinaus. Fazit: Prävention ist besser als Heilung.

Kann man noch mehr tun?

Eine gesunde, vitaminreiche und ausgewogene Ernährung sowie genügend Sport und viel Flüssigkeit halten die Haut jung. Zusätzlich sollte die Haut mit rückfettenden, hypoallergenen Produkten gepflegt werden.

Warum ist UV-Strahlung so schädlich?

UVA-Strahlen tragen wesentlich zur Zerstörung elastischer Bindegewebsfasern bei. Zudem hat lichtgealterte Haut mehr Zellen, die normalerweise an Entzündungsprozessen mitbeteiligt und somit für die Haut schädlich sind. Dies fördert die Entstehung von Hautkrebs und Hautkrebsvorstufen. Durch die Sonne können zudem bräunlich pigmentierte Hautflecken und erweiterte Hautgefässe entstehen.

Glossar

Coenzym Q 10

Körpereigene Substanz, die von unseren Zellen hergestellt wird.

Kollagen

Gerüsteiweiss, das in Knochen, Zähnen, Sehnen, Gefässwänden und der Haut vorkommt.

Enzyme

Biokatalysatoren. Sie beschleunigen biochemische Reaktionen, ohne das Gleichgewicht zu verschieben.

DHEA

Anti Aging-Hormon

Melatonin

Schlaf-Hormon

Tretinoin

Abkömmling von Vitamin A. Verbessert den Kollagenaufbau.

Welche Substanzen sind wirksam gegen Hautalterung?

Zum Beispiel antioxidativ wirkende Substanzen wie Vitamin E und C oder Coenzym Q10. Sie können die Hautalterung verlangsamen und sogar gewisse Hautschäden teilweise rückgängig machen. Bestimmte Vitamin A-Abkömmlinge wie Tretinoin steigern zudem den Kollagen-Aufbau und hemmen zugleich Enzyme, die den Kollagen-Abbau verursachen. Auch Hormone wie DHEA oder Melatonin kommen in Dermakosmetika und spezifischen Anti Aging-Produkten vor. Phytoöstrogene, also pflanzliche Stoffe, die in

der Haut eine dem Östrogen ähnliche Wirkung entfalten, können der Hautalterung ebenfalls vorbeugen. Das weibliche Hormon Östrogen führt zu einer Zunahme der Hautelastizität und -dicke sowie zu einer Abnahme der Falten.

Was macht der Dermatologe gegen Hautalterung?

Es gibt Verfahren, die das Altern der Haut zwar nicht stoppen, aber gewisse Folgen hinauszögern können. So kann zum Beispiel die Kollagen-Neubildung angeregt werden. Besonders vielversprechend sind Laser-Geräte, die im längerwelligen oder Infrarot-Bereich wirken und so genannte Radio Frequency-Geräte. Diese Verfahren sind relativ neu, deshalb fehlen bisher kontrollierte Langzeitstudien. Zurzeit können noch keine sicheren Aussagen über die Dauer ihrer Wirkung gemacht werden.

Karin Zahner

**UV-Strahlen
tragen wesentlich zur
Hautalterung bei.**