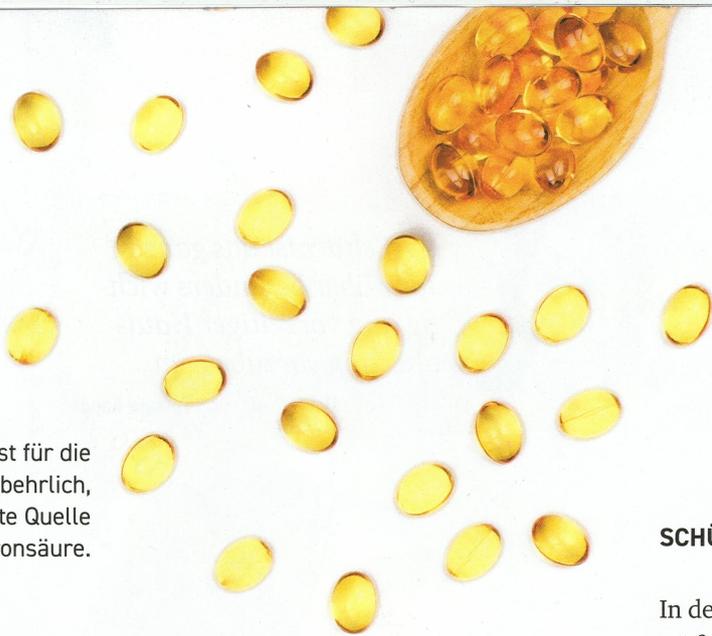




Pflege zur  
**Ent-Faltung**



IM ALTER VON

20  
—  
30

Feuchtigkeit ist für die Haut unentbehrlich, eine sehr gute Quelle ist Hyaluronsäure.

Ab dem 25. Lebensjahr schaltet die Haut in Sachen Regeneration einen Gang zurück. Auch wenn sich dieser Prozess nicht aufhalten lässt, so kann man die Zeichen der Zeit mildern – unter anderem mit der richtigen Pflege.

VON MAG.<sup>a</sup> SYLVIA NEUBAUER

### SCHÜTZEN, KLÄREN UND BEFEUCHTEN

In den Zwanzigern ist die Haut meist prall, ebenmäßig und geschmeidig – von den ersten Falten sind die meisten Menschen noch weit entfernt. Rein optisch kann das größte Organ seinen schönen Status quo zwar noch aufrechterhalten, doch innerlich beginnt der Zahn der Zeit bereits zu nageln: Die Bindegewebszellen der Lederhaut bilden mit der Zeit immer weniger neues Kollagen, das Fettgewebe in der Unterhaut wird dünner und auch das Wasserbindevermögen, durch das die Haut Volumen erhält, lässt nach. Dass die Haut altert, ist uns in die Wiege gelegt und genetisch programmiert – eine Regel ohne Ausnahmen. Wie schnell dieser Prozess voranschreitet, ist jedoch auch von anderen Faktoren abhängig: „Wer in der Sonne brät, raucht, sich schlecht ernährt, viel Stress hat und wenig schläft, wird eine vorzeitige Hautalterung herbeiführen“, spricht Kopp von der extrinsischen, also von einer durch äußere Einflüsse verursachten Hautalterung.

Falten erzählen die Lebensgeschichte der Menschen. In Krähenfüßen, Zornesfalten und Co sitzt die Erfahrung – die Kraft gelebter Zeit. Da gibt es zum einen die Lachfältchen um die Augen und den Mund. Sie berichten von schönen Momenten und erinnern daran, im Alltag nie aufs Lachen zu vergessen. Da gibt es zum anderen aber auch die runzeligen Stirnfalten. Sie sind das Relikt vergangener Sorgen und Ängste: Falten sind unbesprochene Spuren, die uns die Zeit ins Gesicht schreibt. „Sie entstehen, wenn die Haut an Feuchtigkeit, Elastizität und Spannkraft verliert“, erklärt Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Tamara Kopp, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie. Auch wenn Falten dem Gesicht Charakter verleihen, freuen wir uns, wenn sie sich so spät wie möglich zeigen. Dafür kann man in jedem Alter etwas tun:

### PflegeTipp

Ein Sonnenbrand mit 20 bringt die Falten mit 40. Vor allem UVA-Strahlen verursachen Hautschäden, die sich oft erst viele Jahre später zeigen. Tatsächlich sind bis zu 80 Prozent aller sichtbaren Hautalterungsprozesse die Folge einer übermäßigen UV-Bestrahlung – sei es durch Sonnenbaden am Strand oder durch häufige Solariumbesuche hervorgerufen. „Der UV-Schutz ist daher die Nummer eins in der Prävention der vorzeitigen Hautalterung“, rät die Dermatologin zu konsequentem Sonnenschutz. Daneben sollte man auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung und einen guten Schlaf achten: „Im Schlaf finden viele Regenerationsprozesse in den Zellen statt“, so Kopp. →

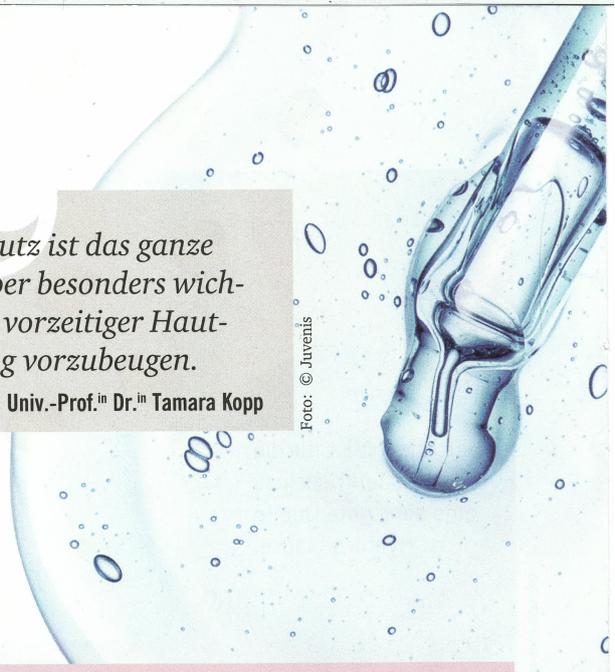
Fotos: © istockphoto/FireflyLight, Dmitry Belyaev



*UV-Schutz ist das ganze Jahr über besonders wichtig, um vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen.*

Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Tamara Kopp

Foto: © Juvenis



## KLEINE FÄLTCHEN STRAFFEN UND AUFBAUEN

Erster „Knautschzonenalarm“: Waren Mimikfalten früher innerhalb von Sekunden wieder verschwunden, so bleiben sie der Generation 30 plus nun länger „ins Gesicht geschrieben“: Die Falten des Polsters zeichnen sich nach der Nacht deutlich an Wangen- und Augenpartien ab. Der Stoffwechsel verliert seinen jugendlichen Elan und drosselt das Tempo. Dadurch ist auch die Zellteilung verlangsamt – es dauert länger, bis sich die Oberhaut vollständig erneuert hat. Zum Vergleich: Bei Säuglingen und Kindern regeneriert sich die oberste Hautschicht binnen 27 bis 30 Tagen, bei älteren Menschen nimmt dieser Prozess zwischen 40 und 60 Tage in Anspruch.

## PflegeTipp

In den Dreißigern heißt es reinigen, cremen, regelmäßig peelen und hin und wieder auch eine Feuchtigkeitsmaske anwenden. Generell ist auf ausreichend Feuchtigkeit zu achten: Sie hilft, die natürlichen Feuchtigkeitsdepots wieder aufzufüllen und beugt einer Faltenbildung am effektivsten vor. Außerdem darf man der Haut ab 30 ein Betthupferl gönnen: Reichhaltige Nachtcremes mit Inhaltsstoffen wie Vitamin A, C und E regen den Zellstoffwechsel an und sorgen für eine erholsame Auszeit.

## Anti-Aging-Wirkstoffe im Portrait

### ■ CERAMIDE

Ist der Sammelbegriff für eine bestimmte Gruppe von körpereigenen Fetten, die sich vor allem in der Hornschicht befinden – also in der obersten Schicht der Haut. Die Hornschicht besteht zu mehr als 50 Prozent aus Ceramiden und aus neun verschiedenen Ceramidarten. Diese bilden sogenannte Doppellipidschichten, die als Schutzschild gegen äußere Einflüsse fungieren – mit der Hauptaufgabe, Feuchtigkeit zu binden. Eine intakte Hautschutzbarriere verhindert wiederum, dass sich Falten und feine Linien stärker auf der Haut abzeichnen. Außerdem hemmen Ceramide einen Prozess, der für die Bildung von Altersflecken verantwortlich ist: All das

macht sie zum perfekten Anti-Aging-Wirkstoff.

### ■ HYALURONSÄURE

Hyaluron kommt unter anderem in den Gelenken und in der Haut vor – genauer gesagt in den Räumen zwischen den Zellen. Dort bindet die körpereigene Substanz so viel Flüssigkeit, dass sie wie ein Stoßdämpfer für die Knochen wirkt und die Haut aufpolstert. Ähnlich wie ein Schwamm kann Hyaluron Flüssigkeit aufsaugen und sechs Liter Wasser speichern. Während Babyhaut vor Hyaluronsäure nur so strotzt, nimmt der Hyaluron-Gehalt im Ge-

webe stetig ab, je älter wir werden. Als Pflegeinhaltsstoff sorgt Hyaluronsäure für mehr Elastizität und mindert die Faltentiefe.

### ■ POLYPHENOLE

Gehören zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe und finden sich unter anderem in grünem Tee, Weintrauben und roten Beeren. Durch ihre antioxidativen Eigenschaften sind sie zuverlässige Verbündete im Kampf gegen oxidativen Stress. Dieser entsteht, wenn freie Radikale das Zepter an sich reißen und im Körper überhand nehmen. Außerdem verbessern Polyphenole die Mikrozirkulation der Haut.



IM ALTER VON

40  
—  
50

## FEHLENDE ELASTIZITÄT AUSGLEICHEN UND STÄRKEN

Nach dem 40. Geburtstag wird die Haut noch ein Stück trockener und verliert weiter an Spannkraft: Feine Linien um Augen und Mund vertiefen sich zu Fältchen, bei manchen Menschen bilden sich außerdem Querfalten auf der Stirn. In der hauteigenen Reparaturfabrik herrscht zunehmend eingeschränkter Betrieb: Die Haut bildet deutlich weniger Hyaluronsäure, Kollagen und Elastin. Das Bindegewebe der Haut enthält eine komplexe Kombination aus unterschiedlichen Nährstoffen und Eiweißbestandteilen. Elastin und Kollagen sind zwei solcher Eiweiße: Sie sorgen für Elastizität und verleihen der Haut Stabilität.

*PflegeTipp*

Um dem Elastizitätsverlust entgegenzuwirken, sollte die Gesichtspflege ab 40 Pflegestoffe enthalten, welche die Kollagen-Fasern schützen, ihren Abbau hemmen und zur Neubildung anregen. Bewährt hat sich dabei unter anderem der Anti-Aging-Wirkstoff Retinol. Auch die Vitamine C und E sowie Q10 kurbeln die Kollagenproduktion an. Wichtig ist außerdem ein guter Kälteschutz. „Reife Haut ist ohnehin eher trocken und im Winter wird die Aktivität der Talgdrüsen durch die Kälte zusätzlich reduziert“, erklärt Hautärztin Kopp. In der kühlen Jahreszeit vertragen alle Hauttypen eine fetthaltigere Creme als im Sommer. Empfehlenswert sind zum Beispiel Pflegeprodukte in einer Wasser-in-Öl-Emulsion. Dabei werden die Wassertropfen vom Öl umschlossen, wodurch sich beim Auftragen eine feuchtigkeitsspendende Schutzschicht auf der Haut bildet.

Lesen Sie weiter auf Seite 17 →

Das bedeutet: Die Durchblutung wird gesteigert, wodurch die Zellen besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden – die Haut erscheint rosiger.

### ■ RETINOL

Ist einer der effizientesten Wirkstoffe gegen Fältchen. Bei dem „Zauberwirkstoff“ handelt es sich um eine Form von Vitamin A, das eine Schlüsselrolle beim Aufbau der Hautstruktur spielt. Retinol fördert die Hauterneuerung, verfeinert das Hautbild und regt die Kollagenproduktion in tiefen Hautschichten an. Kollagen bildet eine Art Gerüst, über das sich die Haut spannt und das mit zunehmenden Jahren immer instabiler wird. Die Folgen: Das Bindegewebe wird

schwächer – Falten entstehen. Der Weg zu einer strafferen Haut führt also unter anderem über unser Kollagengerüst.

### ■ Q10

Trägt zur Gesundheit unserer Zellen bei. Diese benötigen das Coenzym Q10 zur Energiegewinnung und speichern es in ihren „Kraftwerken“, den Mitochondrien. Durch den natürlichen Alterungsprozesses nimmt die Eigenproduktion von Q10 ab – die Zellaktivität wird vermindert, wodurch die Haut anfälliger für schädliche Umwelteinflüsse ist. Als Wirkstoff in Pflegeprodukten unterstützt Coenzym 10 die Regeneration der Haut und mildert kleine Mimikfalten.

### ■ VITAMIN C UND VITAMIN E

Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die ein freies, ungepaartes Elektron besitzen. Dadurch reagieren diese Moleküle mit allem, was um sie herum kreucht und flucht. Auf der Suche nach Reaktionspartnern zerstören sie Zellmembranen, Lipide und Proteine – allesamt Bestandteile, die für eine gesunde Haut von Bedeutung sind. Radikalfänger wie Vitamin E, aber auch Vitamin A, Carotinoide und Selen beugen einer vorzeitigen Hautalterung durch freie Radikale vor: Diese Antioxidantien schützen vor schädlichen Umwelteinflüssen und haben eine zellerneuernde Wirkung. □