

Sanfte Hautpflege: So bleibt Ihre Haut auch im Alter strahlend schön

Entdecken Sie, wie Lebensstil, UV-Schutz und Ernährung das Hautaltern beeinflussen – Experten aus Wiesbaden und Köln klären auf.

Wiesbaden/Köln (dpa/tmn) – Die Zeichen des Alterns sind unverkennbar: feine Linien und Falten im Gesicht bringen viele Menschen dazu, über präventive Maßnahmen nachzudenken. In der heutigen Zeit sind die Möglichkeiten umfangreich – von Cremes und Feuchtigkeitsprodukten bis hin zu invasiven Verfahren wie Spritzen und Operationen, die allesamt versprechen, die Haut jugendlicher erscheinen zu lassen. Viele streben ein gesundes Altern an, ohne dabei den Alterungsprozess auf der Haut deutlich sichtbar werden zu lassen.

Die Alterung der Haut beginnt in der Regel nach dem 25. Lebensjahr, erklärt Prof. Christiane Bayerl, Direktorin der Klinik für Dermatologie und Allergologie in Wiesbaden. In dieser Phase verlangsamt sich die Aktivität der Hautzellen, was zu einem Rückgang von Kollagen- und elastischen Fasern in der mittleren Hautschicht, der Dermis, führt. Dies resultiert in einem Verlust an Feuchtigkeit und Spannkraft, was schließlich die Bildung von Falten begünstigt.

Einfluss von Genen und Lebensstil

Wie rasch oder spät sich die ersten Fältchen zeigen, hängt sowohl von genetischen Faktoren als auch vom Lebensstil ab. Julian Nüchel, Gruppenleiter am Zentrum für Biochemie der

Universität Köln, betont, dass manche Menschen mit 80 Jahren noch eine glatte Haut haben, während andere viel früher in das Alterungsportfolio einsteigen. Ein Blick auf die Verwandtschaft gibt oft einen Hinweis darauf, welche Hautalterungsmerkmale zu erwarten sind.

Die Möglichkeit, das Hautbild positiv zu beeinflussen, liegt jedoch größtenteils in unseren Händen. Ein enorm wichtiger Aspekt ist der Schutz vor UV-Strahlen. Prof. Christiane Bayerl hebt hervor, dass UV-Schutz essenziell für die Prävention ist, da Sonnenstrahlen bedeutende Hautschäden verursachen können. Eine ungeschützte Haut ist nicht nur anfälliger für die vorzeitige Faltenbildung, sondern auch für ernsthafte Erkrankungen wie Hautkrebs.

Um die Haut zu schützen, ist es ratsam, intensive Sonnenstunden beispielsweise im Schatten zu verbringen oder die Haut durch Kleidung zu schützen. Besonders in den sonnigen Monaten sollte eine geeignete Sonnencreme verwendet werden, die auch UV-A-Strahlen abfängt, da diese für die Hautalterung entscheidend sind. Es wird empfohlen, das ganze Jahr über auf den Sonnenschutz zu achten, da selbst im Winter UV-Strahlen führen können.

Schädliche Einflüsse und gesunde Gewohnheiten

Ein weiterer Faktor, der die Hautalterung vorantreibt, ist das Rauchen. Die Dermatologin Christiane Bayerl erklärt, dass Rauchen die Durchblutung der Haut negativ beeinflusst und dazu führen kann, dass der Teint fahl wirkt. Studien belegen, dass der Grad und die Dauer des Rauchens auch direkt mit einer älteren Erscheinung der Haut in Verbindung stehen, dabei sind Frauen stärker betroffen als Männer.

Zusätzlich zu Lebensstilfaktoren müssen wir auch auf Umwelteinflüsse achten. Schadstoffe, wie sie oft in der Luft vorkommen, insbesondere durch Dieselabgase, können

Altersflecken begünstigen, was Menschen um zehn Jahre älter erscheinen lässt, so die Expertin.

Doch Hautalterung betrifft nicht nur das äußere Erscheinungsbild. Die Haut als größtes Organ des menschlichen Körpers hat wesentliche Funktionen, einschließlich des Schutzes vor Krankheitserregern und der Regulierung des Wasserhaushalts. Die Abnahme der Hautkraft lässt Entzündungen häufiger auftreten und kann das Eindringen von Krankheitserregern erleichtern. Daher ist es entscheidend, die Haut so lange wie möglich gesund zu halten und frühzeitig mit einer angemessenen Pflege zu beginnen.

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind nicht nur für das allgemeine Wohlbefinden wichtig, sondern auch für die Gesundheit der Haut. Prof. Christiane Bayerl empfiehlt eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, da diese Lebensmittel Antioxidantien enthalten, die freie Radikale neutralisieren und weniger Raum für Hautalterungsprozesse bieten. Ein gezielter Verzehr von Kollagen, das in tierischen Produkten wie Fleisch und Fisch vorkommt, ist ebenso sinnvoll. Vegan lebende Menschen können pflanzliche Alternativen wie Hülsenfrüchte oder Avocados nutzen.

Darüber hinaus sind Vitamine wie A und C beide für eine jugendliche Haut wichtig und können, sowohl über die Nahrung als auch als Inhaltsstoffe in Cremes, zur Verlangsamung der Hautalterung beitragen. Bei der Verwendung von Cremes sollte man jedoch darauf achten, dass ausreichend aktive Inhaltsstoffe, insbesondere Vitamin C, enthalten sind, da weniger als zehn Prozent nicht immer effektiv sind.

Die Wahl der richtigen Gesichtspflege sollte individuell getroffen werden. Beide Experten, Bayerl und Nüchel, raten dazu, Zeit in die Entwicklung einer persönlichen Pflege-Routine zu investieren, um optimal auf die Bedürfnisse der eigenen Haut einzugehen. Diese Bedürfnisse können auch von saisonalen Veränderungen oder unterschiedlichen Lebensphasen

abhängen.

Für Frauen vor und in den Wechseljahren kann die Verschreibung von speziellen Anti-Aging-Cremes durch Dermatologen besonders vorteilhaft sein, da hormonelle Umstellungen mit Veränderungen der Hautfarbe und -struktur einhergehen können. Auch sollte trockener Haut besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, da dies ein Beschleuniger der Hautalterung sein kann. Bei Anzeichen von Trockenheit sollte umgehend für ausreichend Feuchtigkeit gesorgt werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de