

Falten und Hautpflege: So bleiben Sie jünger aussehen in Wiesbaden

Erfahren Sie, wie Lebensstil, UV-Schutz und Ernährung die Hautalterung beeinflussen – Tipps von Experten aus Wiesbaden und Köln.

Wiesbaden/Köln – Wenn wir einen Blick in den Spiegel werfen, stehen wir oft vor der unerbittlichen Realität des Älterwerdens: Falten, die das Gesicht quer überziehen und frischer Jugend das Gepräch verweigern. Das Marktangebot für Produkte und Verfahren, die eine jugendlichere Haut versprechen, boomt. Ob Cremes, Feuchtigkeitsseren oder sogar medizinische Eingriffe, die Anzahl der Möglichkeiten ist kaum zu überblicken. Doch warum altern wir eigentlich? Und was können wir tun, um die Zeichen der Zeit zu mildern?

Die Hautalterung beginnt schleichend, oft schon ab dem 25. Lebensjahr. Professorin Christiane Bayerl, Direktorin der Klinik für Dermatologie und Allergologie an den Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken in Wiesbaden, erklärt, dass die Ursache dafür vor allem in der Abnahme der Aktivität der Hautzellen zu finden ist. Diese verlangsamen nicht nur die Regeneration, sondern auch die Produktion von Kollagen und Elastin, den beiden Proteinen, welche die Haut straff und elastisch halten.

Der Einfluss unserer Gene und Lebensgewohnheiten

Doch die Geschwindigkeit, mit der die Haut altert, hängt nicht

nur von biologischen Faktoren ab. Julian Nüchel, Gruppenleiter am Zentrum für Biochemie der Universität Köln, hebt hervor, wie entscheidend auch der individuelle Lebensstil ist. „Die genetische Veranlagung spielt eine große Rolle“, sagt er. „Man sieht es oft in den Familien, wer wie schnell altert.“ Letztlich sind es nicht nur unsere Gene, die das Hautbild bestimmen, sondern auch unsere täglichen Gewohnheiten.

Eine der größten Herausforderungen beim Erhalt einer gesunden Haut stellt der UV-Schutz dar. Die Sonne strahlt unermüdlich auf unsere Haut und schädigt diese durch UV-Strahlen, die für Rosacea und Faltenbildung verantwortlich sind. Bayerl empfiehlt, sich gerade in den Sommermonaten intensiv zu schützen und sich nicht nur mit Sonnencreme, sondern auch durch schützende Kleidung zu wappnen. „Selbst in den Wintermonaten wäre ein ganzjähriger UV-Schutz ratsam“, fügt Nüchel hinzu.

Ein weiterer Stressfaktor für die Haut ist das Rauchen. Bayerl weist darauf hin, dass es negative Auswirkungen auf die Gefäße hat und die Haut einen fahlen Teint annimmt. Studien zeigen, dass Raucher im Durchschnitt älter erscheinen, insbesondere Frauen leiden stärker unter den Auswirkungen des Tabakkonsums. Auch Umwelteinflüsse wie Stickstoffoxide von Diesel-Fahrzeugen tragen nachweislich zur Hautalterung bei und lassen Altersflecken entstehen. Es ist eine alarmierende Erkenntnis, dass solche Hautveränderungen das Alter um bis zu zehn Jahre älter erscheinen lassen können.

Gesunde Gewohnheiten für die Haut

Die Haut ist jedoch weit mehr als ein bloßes Äußeres. Sie spielt eine zentrale Rolle, indem sie den Körper vor Krankheitserregern schützt und die Wasserbalance reguliert. Ein Verlust der Hautkraft kann die Anfälligkeit für Entzündungen erhöhen und gefährliche Keime leichter eindringen lassen. Daher ist es wichtig, die Haut möglichst lange gesund zu halten. Daran anknüpfend betont Nüchel, dass vorbeugende Maßnahmen schon frühzeitig ergriffen werden sollten.

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell für eine gesunde Haut. „Obst und Gemüse sind die besten Freunde der Haut“, merkt Bayerl an, da sie reich an Antioxidantien sind, die schädliche, hautalternde freie Radikale neutralisieren können. Kollagenreiche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch oder pflanzliche Alternativen wie Hülsenfrüchte und Nüsse fördern zusätzlich die Hautgesundheit. Essenziell sind auch die Vitamine A und C, die in der Nahrung sowie in Hautpflegeprodukten vorkommen. „Die Effektivität von Cremes hängt stark vom Gehalt dieser Vitamine ab“, warnt Nüchel.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die individuelle Gesichtspflege. Die beiden Experten betonen, wie entscheidend es ist, eine angepasste Pflegeroutine zu entwickeln. Nüchel ermutigt dazu, sich Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen, da diese von Hauttyp, Jahreszeit und persönlichen Lebensumständen abhängen. Für Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden, können spezifische Anti-Aging-Produkte, die ärztlich verschrieben werden, empfehlenswert sein. Hier hat die hormonelle Umstellung eine direkte Auswirkung auf die Hautalterung.

Ob unsere Haut straff und gesund bleibt, hängt somit von einer Vielzahl von Faktoren ab – von Genetik über Lebensstil bis hin zur Ernährung. Es ist die Kombination aus all diesen Einflüssen, die letztlich das Bild unserer Haut über die Jahre prägt.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de