

# Guter Schutz für die äußere Hülle

Die Zeit hinterlässt Spuren. **Unsere Haut** altert mit uns. Aber wie sie das tut und in welchem Tempo, können wir durch unseren Lebensstil und die richtige Pflege beeinflussen

➤ Die feinen Linien an den Augen, die Lachfältchen am Mund, die Furchen auf der Stirn – sie erzählen von einem gelebten Leben. Dass unsere Haut mit uns altert, ist ein natürlicher, unaufhaltsamer Vorgang. Mit den Jahren verlangsamen sich Zellerneuerung und Reparaturprozesse, die Haut verliert Feuchtigkeit. Ihre einzelnen Schichten werden dünner, sind weniger gut durchblutet, die Drüsen produzieren kaum noch Schweiß und Talg. Das befördert die Faltenbildung und trockene Stellen. Auf Reizstoffe und Krankheitskeime reagiert die Haut zunehmend empfindlicher, Wunden heilen schlechter und können sich leichter infizieren.

## Das Gegenüber lesen wie ein Buch

„Falten sind das offensichtliche Zeichen des Alters“, sagt die Dermatologin Prof. Michaela Axt-Gadermann. „Unterschätzt werden Pigmentflecken. Sie lassen Menschen bis zu zehn Jahre älter erscheinen.“ Interessant sind auch diese Erkenntnisse: In Zwillingstudien fand man heraus, dass eine Person, die anhand eines Fotos von anderen Menschen als jünger eingeschätzt wurde als

**Blick in die Zukunft** Tatsächlich gibt es heute zahlreiche Smartphone-Apps, die berechnen können, wie wir im Alter wahrscheinlich aussehen

sein Zwilling, in der Regel auch organisch gesünder war als sein gleichaltriges Geschwister. Die Haut ist nicht nur der sprichwörtliche Spiegel unserer Seele, sondern gibt auch Auskunft über unseren Gesundheitszustand.

**Unterschiede.** Bei Frauen verläuft der Alterungsprozess in Schüben. Mit den Wechseljahren erlischt die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone fast vollständig. Die Folge: Stützendes Kollagen wird schneller abgebaut, die Haut verliert die Spannkraft. Männer sind hier etwas im Vorteil, ihre Oberhaut, die Epidermis, ist dicker und sie haben mehr Talgdrüsen. Zudem durchleben Männer keinen so drastischen Hormonabfall wie Frauen.

Aber ob Mann oder Frau: Wie stark und in welchem Tempo der Alterungsprozess abläuft, bleibt individuell unterschiedlich. „Hautalterung ist keine gerade Straße, auf der wir mit immer gleicher Geschwindigkeit entlangrollen“, sagt Prof. Axt-Gadermann.

Neben der genetischen Disposition wirken auch sogenannte Umweltnoxen auf unsere Haut ein. So nennt man Stoffe und Umstände, die sich schädigend auf den Organismus auswirken. Natürlich, zu viel Sonne! Die Hautalterung bedingt durch UV-Licht wird auch als Photoaging bezeichnet. Tabakrauch ➤

100 %

der von Stiftung Warentest 2015 überprüften Antifaltencremes erwiesen sich als wirkungslos

# 58 Mio.

Packungen Sonnencreme wurden in der Saison 2018/19 im Lebensmittelhandel und Drogerien verkauft

Quelle: Studie des Marktforschungsunternehmens Nielsen

oder Infrarotstrahlung sind ebenfalls Gifte, die in die Haut eindringen, sie irritieren und austrocknen. Sie befördern die Entstehung freier Radikale (ROS) im Gewebe und in den Zellen und verursachen damit oxidativen Stress. Die elastischen Fasern der Haut brechen. Die Immunabwehr wird in Mitleidenschaft gezogen. Ein vorzeitiger Alterungsprozess wird befördert.

**Wechselwirkung.** Was viele nicht wissen: Nicht wenige Medikamente, zum Beispiel einige Antidepressiva oder Mittel, die bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingenommen werden, machen die Haut lichtempfindlicher. Man

spricht hier von Photosensitivität. Ihr Apotheker berät Sie, welcher Sonnenschutz bei welcher Medikamenteneinnahme sinnvoll ist, um die Haut angemessen zu schützen (siehe auch S.17).

### Die Hautalterung „wegschlafen“

Ebenso wirkt sich unser Lebensstil auf das Hautbild aus: Bewegung, Schlaf, Stressmanagement. „Jeder kennt es: In stressigen Zeiten sehen wir kaputter und älter aus als sonst. Diese Veränderungen sind jedoch umkehrbar, wenn die Belastungen nur temporär sind und auf die Anstrengung wieder Ruhe und Entspannung folgen“, erklärt Prof.

Michaela Axt-Gadermann. Ist der Druck jedoch andauernd, leben wir über Monate und Jahre mit Überforderungen und Stress, leidet die Haut so sehr, dass die Hautalterung früher sichtbar wird.

Gleiches gilt für Schlafmangel. Eine durchwachte Nacht ist uns am nächsten Morgen ins Gesicht geschrieben, wir sehen übernächtigt und damit älter aus. Aber sobald der Schlaf wieder normal ist, wirken wir wieder frisch und verjüngt. Nur bei chronischen Schlafproblemen leidet die Haut so, dass die Schäden irreparabel sind.

**Zellfutter.** Sehr wichtig für die Haut ist unsere Ernährung. In einer britischen Studie mit mehr als 4000 Frauen zwischen 40 und 74 Jahren zeigte sich etwa, dass jene, die sich besonders Vitamin-C-reich ernährten, auffällig wenige Falten hatten. „Wie gut es unseren Zellen geht, hängt definitiv auch davon ab, was wir essen“, bestätigt die Hautexpertin Prof. Axt-Gadermann. Naschen (jedenfalls im Übermaß) lässt uns zum Beispiel schneller alt aussehen.

Andere Nahrungsmittel tun uns dafür besonders gut. Die für die intensive Farbe von dunklem Obst und Gemüse verantwortlichen Anthocyane etwa sind effektive Radikalfänger: Sie lindern Entzündungsstress im Körper und in der Haut. Eine ähnlich hohe antioxidative Wirkung haben aber auch rote Trauben, Johannis- und Erdbeeren, Paprika, Brom- und Himbeeren, Holunder, Spinat, rote Zwiebeln oder Oliven. Empfohlen wird, mehrmals wöchentlich eine Portion dunkles Obst und Gemüse zu essen.

**Heimisch.** Früchte und Beeren aus regionalem Anbau, die lange reifen konnten, weisen übrigens deutlich höhere Schutzwerte auf als Obst und Gemüse, das unreif gepflückt oder geerntet wird und lange Transportwege hat.



**Parallelen** Die Oberhaut schützt wie die Borke tiefere Schichten

„Auch wenn es verlockend erscheint – hoch dosiert in Tablettenform sollte man Antioxidantien oder andere Vitamine nicht einnehmen. Die gute Wirkung entsteht durch das komplexe Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe, isoliert man einzelne, stört es das fein abgestimmte Gleichgewicht“, rät Prof. Axt-Gadermann (mehr zu hautgesunder Ernährung im Interview auf S.13).

### Gesund leben und gut pflegen

Die Experteneinschätzung sieht so aus: 20 bis 30 Prozent der Hautveränderungen werden durch genetische Faktoren bedingt, für 70 bis 80 Prozent der Hautveränderungen, die wir im Laufe der Zeit beim Blick in den Spiegel erkennen können, sind Umwelteinflüsse und Lebensstil verantwortlich.

Und mit zunehmendem Alter wird die richtige Pflege immer wichtiger: etwa milde Reinigungsprodukte, die auf den pH-Wert der Haut – ungefähr 5,5 – abgestimmt sind. Auch wichtig: nicht zu lange und zu heiß duschen oder baden. Und Mittel, die Alkohol enthalten oder sehr seifig sind, wirken häufig zu aggressiv. Die ältere Haut braucht vor allem mehr Fett und Feuchtigkeit. Hier helfen Produkte mit Hyaluronsäure oder ➔

Hautalterung ist keine gerade Straße, auf der wir mit immer gleicher Geschwindigkeit entlangrollen

Prof. Michaela Axt-Gadermann, Dermatologin



## Sonnige Zeiten für Haut und Augen

Mit dem richtigen Schutz sind Licht und Sonne eine echte Wohltat

► **Sonnenbrille** Ohne sie schädigt das energiereiche, ultraviolette Licht Binde- und Hornhaut und kann grauen Star und altersabhängige Makuladegeneration (AMD) befördern.

► **Brillengläser** Der Tönungsgrad sollte der jeweiligen Nutzung entsprechen. 1 ist für bewölkten Himmel, 2 für den deutschen Sommer geeignet, dunkle 4er-Gläser schützen am Meer oder im Hochgebirge.

► **Sonnenschutzmittel** Cremes verfügen entweder über chemische Lichtschutzfilter, die die UV-Strahlen absorbieren, und/oder Mikropigmente, die die Sonne reflektieren wie ein Spiegel. Empfindliche Haut verträgt Mikropigmente mitunter besser.

► **Extra-Schutz** Auch Infrarotstrahlung (IR) schadet der Haut. Deshalb beim Kauf von Sonnencreme zusätzlich zum UV-A- und UV-B- auf einen IR-A-Schutz achten.

**Kopfhaut** Ein Hut ist prima, denn selbst volles Haar schützt nicht vor UV-Strahlung. Glatzenträger sollten zudem Sonnencreme verwenden.

**Stirn** Die Haut der Stirn ist sehr empfindlich und dünn. Das macht sie anfällig für Mimikfalten. Gegen unangenehme Trockenheit hilft eine reichhaltige Pflege mit UV-Schutz.

**Ohren** Gerade die Oberkanten sind der Sonne schutzlos ausgeliefert – und das bei jedem Schritt ins Freie. Beim Eincremen nicht vergessen.

**Handrücken** Spezielle Handcremes mit UV-Filter schützen, pflegen und beugen gleichzeitig Alterserscheinungen wie Pigmentflecken vor.

**Rumpf** Shirts und Pullover schützen zwar die Haut des Oberkörpers. Brust, Hals und Nacken liegen aber oft frei und sind häufig von Krebs betroffen.

**Nase** Ihre exponierte Lage macht sie zum häufigsten Opfer von Sonnenbrand. Hier kann man nicht oft genug eincremen. Ein Hut mit großer Krempe bietet zusätzlichen Schutz.

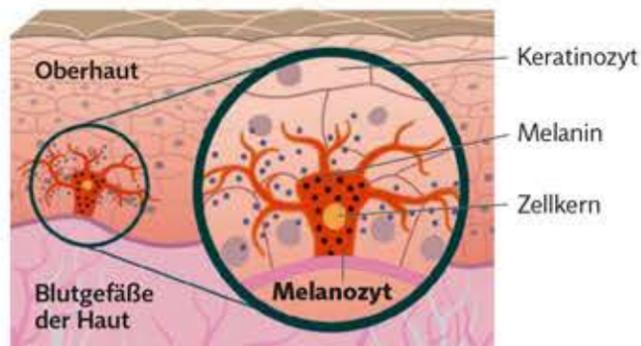
**Lippen** Trocken und brennend fühlen sie sich nach zu viel Sonne an. Normale Fettstifte machen es nur schlimmer. Stattdessen lieber zu oft als zu selten einen speziellen UV-Stift verwenden.

## Stadtluft verursacht Pigmentflecken

Seit einigen Jahren ist auch der Zusammenhang zwischen verkehrsabhängigen Feinstäuben und Hautalterung wissenschaftlich belegt

► **Der Ruß** aus Dieselmotoren und andere Abgase, Schmutzpartikel, an denen Schwermetalle haften, Smog und Feinstaub schädigen nicht nur die Atemwege und die Lunge, sondern auch unser größtes Organ. Die Stadtluft befördert ähnlich wie UV-Licht und Nikotin die Entzündungsneigung der Haut. Ganz besonders die reifere Haut, deren Fähigkeit zur Wundheilung nachlässt und deren Schutzbarriere durchlässiger ist, leidet darunter. Sie reagiert besonders intensiv auf die schädigenden chemischen und physikalischen Stoffe aus der Luft. Eine Studie des Düssel-dorfer Leibniz-Instituts für umweltmedizinische

Forschung (IUF) mit älteren Frauen ergab: Diejenigen, die durch die Stadtluft einer erhöhten Schadstoffkonzentration ausgesetzt waren, entwickelten 20 Prozent mehr Pigmentflecken auf Stirn und Wangen sowie eine tiefer ausgeprägte Nasolabialfalte zwischen Nasenflügeln und Mundwinkeln als Frauen, die in ländlichen Gebieten wohnten. Unsere äußere Hülle benötigt in den Metropolen somit besondere Aufmerksamkeit: eine sorgsame Reinigung und nährnde Pflege mit Antioxidantien, die freie Radikale an der Hautoberfläche neutralisieren und die zellzerstörende Kaskade begrenzen.



### Pigmentflecken – so entstehen sie

In der untersten Schicht der Oberhaut befinden sich Pigmentzellen, sogenannte Melanozyten. Bei einem Reiz, etwa durch Sonne, geben sie den Hautfarbstoff Melanin an die weißen Hautzellen (Keratinozyten) in ihrer Umgebung ab. Diese erhalten so einen Pigmentschirm als Schutz vor UV-Schäden. Ist der Reiz zu stark, kommt es zu einer übermäßigen Melanin-Einlagerung.

Urea, Wirkstoffe, welche die Feuchtigkeit in der Haut binden.

**Natürlich.** Wohltuend können Pflanzenöle sein. Weil sie so reich an ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure sowie Vitamin E und A sind, versorgen sie die Haut aufs Beste. Sie ziehen leicht in die oberen Schichten ein, integrieren sich in die Hydrolipidschicht und können dort verstoffwechselt werden. So unterstützen sie die natürlichen Hautfunktionen, ergänzen den Fettgehalt der Haut und verhindern Feuchtigkeitsverluste. Die meisten Öle haben antibakterielle Eigenschaften, beruhigen die Haut, können Entzündungen reduzieren und wirken gegen Rötungen und Pigmentstörungen.

Tipp: Klären Sie bei auffälligen Hautveränderungen frühzeitig beim Arzt ab, ob es an der Pflege liegt oder eine Erkrankung vorliegt.

### Wohltaten für strapazierte Hände

In Zeiten wie diesen, in denen täglich mehrfaches Händewaschen selbstverständlich ist, brauchen natürlich auch die Hände besonders viel Aufmerksamkeit. Auf Handrücken und -innenflächen befinden sich kaum Drüsen, diese Körperpartien trocknen besonders schnell aus, regelmäßiges Eincremen mit einer rückfettenden Pflege ist absolut sinnvoll. Cremes mit Harnstoff (Urea) sorgen für die nötige Feuchtigkeit. Vaseline tut sehr strapazierter, risiger Haut gut – ohne zu irritieren oder allergische Reaktionen hervorzurufen.

Von Zeit zu Zeit ein pflegendes Handbad ist ebenfalls empfehlenswert – und es lässt sich einfach selbst herstellen. Zu etwa 300 Millilitern Buttermilch zwei Esslöffel Olivenöl geben, leicht erwärmen und die Hände darin etwa fünf Minuten baden; vorsichtig trocken tupfen. Ihre Haut wird es Ihnen danken! ◀

## Experten-Interview

# Bitte zugreifen

So stärken **Obst und Gemüse** die Barrierefunktion unserer Haut – und lassen sie jung und frisch erscheinen

### Es heißt, Karotten und Tomaten seien besonders gut für die Haut. Stimmt's?

Ja. Testpersonen mit einem hohen Carottingehalt in der Haut sahen für ihr Alter jünger aus und hatten deutlich weniger Falten. Beta-Carotin schützt die Haut besonders gut von innen vor Sonneneinstrahlung. Lycopin hat ebenfalls UV-Schutz-Eigenschaften und glättet die obere Hautschicht, Licht kann besser reflektiert werden, die Haut bekommt einen jugendlichen „Glow“. Und diese guten Stoffe stecken eben in Karotten und Tomaten, aber auch in Wassermelonen, Aprikosen oder Süßkartoffeln.

### Was gehört noch auf den hautgesunden Speiseplan?

Leinsamen, Sojaprodukte und Kürbiskerne enthalten viele Phytohormone. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die eine östrogenartige Wirkung haben und unter anderem die Neubildung von Kollagen befördern.

### Warum sind Kohlsorten so empfehlenswert?

Brokkoli, Weiß-, Rot-, Blumen- und Rosenkohl liefern Glucosinolate. Diese schwefelhaltigen Pflanzenstoffe haben vor allem antioxidative Fähigkeiten, das heißt, sie schützen vor freien Radikalen und wirken sich somit günstig auf die Hautalterung aus. Sie können ihre Schutzfunktion entfalten, wenn man etwa zwei Portionen pro Woche verspeist.

### Und welche Nahrungsmittel lassen uns alt aussehen?

Zucker, Weißbrot, Kuchen und Kekse. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem hohen Blutzuckerspiegel für ihr Alter deutlich mehr Falten aufweisen als solche mit einem niedrigen. Grund dafür ist die sogenannte Verzuckerung. Ist der Blutzuckerspiegel ständig erhöht, weil wir viele einfache Kohlenhydrate essen, zwischen den Mahlzeiten naschen oder auch eine schlecht eingestellte Zuckerkrankheit haben, heften sich Zuckermoleküle unter anderem an die kollagenen und elastischen Fasern der Haut, verkleben sie und machen sie unelastisch.

### Vollkorn ist also besser?

Genau: In den Vollkornvarianten von Brot oder Nudeln ist zudem viel Magnesium enthalten, das dazu beiträgt, dass die Zellwände stabil bleiben. Das sorgt für ein straffes Hautbild und weniger Schuppung. Die Oberhaut bleibt glatter und gleichmäßiger.

### Was ist sonst noch wichtig?

Eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren. Fetter Fisch (Makrele, Lachs, Hering), Raps- oder Leinöl versorgen uns gut mit dieser wichtigen Fettsäure, die für Hautgesundheit sorgt und Entzündungen hemmt. Außerdem ist eine gesunde Darmflora unerlässlich für strahlende Haut. Probiotika schützen nicht nur den Darm, sondern auch die Haut vor Schäden. ◀



Dr. Michaela Axt-Gademann, Dermatologin, Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg und Autorin von Gesundheitsratgebern zu den Themen Haut, Ernährung und Darmgesundheit, [www.schoen-mit-darm.de](http://www.schoen-mit-darm.de)



### BUCH-TIPP

**Michaela Axt-Gademann:** „Natürlich! Schöne Haut – Strahlend gesund mit der richtigen Ernährung, Kosmetik und Lebensweise. Tipps für jeden Hauttyp.“ Südwest, 17 Euro