

Sie beginnt unmerklich, doch unaufhaltsam: die **Hautalterung**. Individuelle Veranlagungen und äußere Faktoren spielen hierbei eine große Rolle. Eine abgestimmte Pflege kann die Spuren der Zeit jedoch abmildern.

Pflege für die reife Haut



© Ridofranz / iStock / Getty Images

Reife Haut unterscheidet sich deutlich von der Haut eines jungen Menschen. Sie ist dünner, trockener und neigt dadurch zu stärkerer Faltenbildung. Insgesamt nimmt ihre Fähigkeit ab, sich schnell zu regenerieren. Die Ursachen für diesen Alterungsprozess sind sowohl endogene, das heißt von innen kommende Faktoren, als auch exogene Einflüsse, die von außen auf die Haut einwirken.

Ursachen der Hautalterung

Zu den endogenen Auslösern der Hautalterung gehört beispielsweise die nachlassende Aktivität der Talg- und Schweißdrüsen. Dadurch fehlen der reifen Haut wichtige Substanzen für den Aufbau des Säureschutzmantels und des Hydro-lipidfilms. Außerdem verringert sich die Fähigkeit der Haut, Wasser zurückzuhalten, genauso wie die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern. In der Folge kommt es auch in den tieferen Hautschichten zu einem Feuchtigkeitsmangel, der entscheidend zur Bildung von Falten beiträgt. Hinzu kommt: Wichtige haut-eigene Feuchthaltefaktoren wie Aminosäuren

oder Hyaluronsäure werden im Alter weniger produziert, sodass die Widerstandskraft der Haut abnimmt und das Gewebe austrocknet. Auch die Estrogenproduktion sinkt in der Menopause und damit nimmt auch der Kollagengehalt der weiblichen Haut ab. Dadurch werden die einzelnen Hautschichten dünner und das stützende Bindegewebe lockert sich zunehmend. Die Haut erscheint insgesamt nicht mehr so straff. Auslöser des exogen bedingten Alterungsprozesses sind hingegen äußere Einflüsse, wie zum Beispiel Stress, falsche Ernährung oder übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum. Auch tragen UV-Strahlen der Sonne stark zum vorzeitigen Altern der Haut bei.

Strategien gegen die Hautalterung

Schon ab Mitte 20 beginnt der Körper, die Talg-, Elastin- und Kollagen-Produktion zu drosseln. Mit 30 zeigen sich um Mund, Augen und auf der Stirn die ersten Fältchen. Spätestens ab 40 braucht der haut-eigene Reparaturmechanismus Unterstützung durch eine besondere Pflege. So dämmen beispielsweise Pflegeemulsionen, die reich an Lipiden sind, den Verlust an Hautfeuchtigkeit ein. Sogenannte Feuchtigkeitspender in Pflegeprodukten führen der Haut Feuchtigkeit zu und lassen das Keratin der Hornschicht quellen. Dadurch wird das Oberflächenprofil der Haut geglättet und Trockenheitsfältchen verschwinden, solange die Befeuchtungswirkung anhält. Insbesondere Glycerin kann Wasser in der Haut über

mehrere Stunden effektiv binden. Da die UV-Strahlung einen wesentlichen Anteil an der vermeidbaren sichtbaren Hautalterung hat, ist ein regelmäßiger und ausreichender Sonnenschutz sehr wichtig.

Wirkstoffe Zur Pflege der reifen Haut stehen eine ganze Reihe von Wirkstoffen zur Verfügung, die auch tiefenwirksame Effekte erzielen. Hierzu zählen beispielsweise viele Vitamine sowie Coenzym Q10, Amino-Peptide, Hyaluronsäure oder Harnstoff. So wird zum Beispiel Retinol gerne in Pflegeprodukten für reife Haut eingesetzt. Seine Wirkung auf die Regeneration lichtgeschädigter Haut und die Hautfunktionen ist durch zahlreiche klinische Studien belegt. Eine hautrege-

nerierende Funktion haben auch Vitamin C (Ascorbinsäure) und Vitamin E (u.a. Tocopherole und Tocotrienole). Das antioxidativ wirkende Vitamin C fördert die Vernetzung von Kollagenfasern und trägt dadurch zur Festigung und Straffung des Bindegewebes bei. Vitamin E ist ebenfalls als hochwirksames Antioxidans bekannt. Es schützt die Haut gegen die schädlichen Auswirkungen der freien Radikale, die in erster Linie durch die Einwirkung der UV-Strahlung gebildet werden. Außerdem verbessert Vitamin E die Wasserbindefähigkeit der Hornschicht. Panthenol als Provitamin B5 dringt gut in die Haut ein und trägt zur Verbesserung der Hautfeuchtigkeit bei.

Coenzym Q10 schützt als fettlösliche, antioxidativ wirkende Substanz unter anderem die Zellmembranen und spielt bei der Energiegewinnung innerhalb der Zellen eine entscheidende Rolle. Es verhindert damit ein chronisches Energiedefizit in alternden Zellen. Bestimmte körpereigene Peptide, spielen eine zentrale Rolle bei der Wundheilung. Sie signalisieren dem Körper, den körpereigenen Reparaturmechanismus der Haut in Gang zu setzen. Diese Erkenntnisse wurden auf Pflegeprodukte für die reife Haut übertragen. In der Gesichtspflege kommen beispielsweise spezielle Wirkstoffkomplexe zum Einsatz, bei denen Amino-Peptide mit verschiedenen Vitaminen sowie weiteren Pflegestoffen kombiniert wer-

den. Diese Wirkstoffkomplexe stimulieren die verlangsamte Regeneration der reifen Haut, stärken ihre Struktur und helfen so, Fältchen sichtbar zu reduzieren.

Hyaluronsäure und Harnstoff sind äußerst wirksame Stoffe, die gegen eine Trockenheit der Haut eingesetzt werden. Während Hyaluronsäure ein hohes Wasserbindungsvermögen besitzt und bewirkt, dass die Haut nicht austrocknet, ist Harnstoff ein effektiver und verträglicher Wirkstoff, um Trockenheit, Spannung, Juckreiz und Schuppung bei reifer Haut zu lindern. ■

*Birgit Huber,
IKW (Industrieverband Körperpflege und Waschmittel e.V.)*

Anzeige



ANZEIGE

SCHON ABONNIERT?

Unser wöchentlicher Newsletter versorgt Sie mit aktuellen Meldungen aus dem Apotheken- und Gesundheitswesen, aktuellen Heftartikeln und vielem mehr, kostenlos und frei Haus.

Kostenlos anmelden unter
www.diepta.de



PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE