

# Hautpflege in den Wechseljahren: Was jetzt wichtig ist

Die Apothekerin **Astrid Lang**, Inhaberin der Apothekenmarke Juka d'Or, kennt das Thema Wechseljahre aus vielen Gesprächen in ihrer Apotheke. Hier verrät sie, welche Kriterien für Frauen bei der Wahl ihrer Hautpflege ausschlaggebend sind.

**Frau Lang, was stört Frauen am meisten? Die Falten?**

Ich würde sagen, die Falten stören weniger. Klar, die Haut neigt zunehmend dazu zu knittern und die Abdrücke des Kopfkissens verschwinden am Morgen langsamer als früher. Denn die Haut verliert an Elastizität und Spannkraft, an Volumen und Festigkeit. Aber viel häufiger höre ich, dass Frauen der Konturverlust und der fehlende „Glow“ – würde man heute sagen – stört. Zudem ist die Haut oft trocken und spannt.

**Und woran liegt das?**

Fehlender „Glow“ bedeutet einfach, dass das innere Strahlen der Haut fehlt. Ab 45 Jahren sinkt unser Jugendlichkeitshormon DHEA um bis zu 90 Prozent. Dieses Hormon dient unter anderem dazu, die hauteigene Hyaluronproduktion anzuregen. Hyaluron bindet Wasser und sorgt auch für das jugendlich-pralle Leuchten der Haut. Hier gilt es dann, durch die richtige Hautpflege diesen Verlust auszugleichen.

**Zurück zu den Falten. Was sind die Alternativen? Stehen lassen oder doch zur Spritze, sprich Botox, greifen? In Deutschland wurden im Jahre 2016 rund 187 000 Botox-Behandlungen durchgeführt (Statista 2017). Sind solche Eingriffe wirklich nötig?**

Da will ich kein moralisches Urteil fällen, das muss jede Frau für sich entscheiden. Mit Botox werden die behandelten Muskelpartien komplett gelähmt, die Mimik kann darunter oft stark leiden. Bio-Botox in speziellen Kosmetikprodukten dagegen greift zwar an denselben Rezeptoren an, reduziert aber nur die Aktivität des Muskels, ohne ihn komplett zu lähmen. So bleibt die Mimik erhalten und man erzielt ein frisches, jugendliches Aussehen der Haut ganz ohne Maskeneffekt. Wir kombinieren in unseren Juka d'Or-Produkten das Bio-Peptid Argireline und Parakresse, die beide als Bio-Botox bekannt sind. Sie hemmen die Mikroanspannungen der Haut und können so ihre Faltentiefe reduzieren.

**Ähnlich wie in der Pubertät ist ja oft unreine Haut wieder ein Thema.**

Ja, auch das passiert tatsächlich oft. Die Haut ist aus der Balance – was ja auch nicht weiter verwundert, wenn man sich vergegenwärtigt, dass die Haut unser größtes Organ ist. Es ist also naheliegend, dass auch die Haut aus dem Gleichgewicht gerät, wenn Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen auftreten. Anders als in der Pubertät ist die unreine Haut in den Wechseljahren aber häufig trocken und spannt. Auch hier ist dann die richtige Pflege entscheidend.

**Welche gezielten Tipps haben Sie zur Pflegeroutine für Frauen in den Wechseljahren?**

Entscheidend ist auch die Anwendung. Frauen in den Wechseljahren müssen noch konsequenter daran denken, ihre Gesichtshaut regelmäßig einzucremen: morgens, um sie den ganzen Tag vor äußeren Einflüssen zu schützen, und abends, um sie über Nacht zu beruhigen und mit Nährstoffen zu versorgen.

Wer bisher noch kein Serum verwendet hat, dem würde ich empfehlen, es nun in die Pflegeroutine zu integrieren. Seren enthalten bis zu dreimal so viele Wirkstoffe wie Cremes und können, dank besonders kleiner Moleküle, besser in die Haut eindringen. Am besten wird das Serum nach der Reinigung aufgetragen und anschließend die Tages- oder Nachtpflege.

Das heißt aber nicht, dass man jetzt zig Produkte im Badezimmer haben muss und entsprechend viel investieren. Wir haben zum Beispiel bei unserer Linie darauf geachtet, dass die Produkte multifunktional sind und dass Serum und Creme auch als Augenpflege verwendet werden können.

Dass Produkte vielseitig einsetzbar sind, finde ich auch deshalb so wichtig, weil Frauen in den Wechseljahren ja heutzutage „in den besten Jahren“ sind, beruflich oft auf der Höhe ihrer Karriere und viel unterwegs. Da finde ich eine unkomplizierte, verlässliche Pflege extrem wichtig, die auch dann funktioniert, wenn

rücken auftragen und über Nacht einwirken lassen. Und auch das leider brüchiger werdende Haar braucht jetzt zweimal pro Woche eine Pflegekur.

Nicht aber bei den Inhaltsstoffen. Da würde ich dazu raten, auf eine Pflege zu achten, die eine nicht allzu lange INCI-Liste aufweist. Die Zeiten, in denen man alle möglichen Cremes und Lotionen ausprobieren konnte, sind vorbei. Denn Inhaltsstoff-Experimente nimmt die Haut jetzt viel eher übel.

Was ihr guttut, ist eine reichhaltige, aber mineralölfreie Pflege, die den Fett- und Feuchtigkeitsverlust ausgleicht, die Schutzbarriere stärkt und keine Reizstoffe enthält. Ideal sind parfümfreie und dermatologisch getestete Gesichts- und Körpercremes mit Inhaltsstoffen wie Kollagen oder Hyaluron und entzündungshemmenden Elementen wie Weihrauch. Reinigungsprodukte sollten alkoholfrei sein, sonst trocknen sie zusätzlich aus - und bei unreiner Haut unbedingt auf den Verzicht auf Mineral- und Silikonöle achten.

© Aline Lange, www.alinelange.de



## VITA

### Astrid Lang,

geb. Plöger, geb. 31.8.1981, 2001 Abitur in Östringen. 2001 – 2006 Studium der Pharmazie an der Universität in Heidelberg mit Erlangung der Approbation als Apothekerin. 2007 – 2010 Aufbaustudium in Betriebswirtschaftslehre an der Fachhochschule Kiel mit Abschluss „Master of Arts“. 2014 Übernahme der elterlichen Apotheke als alleinige Inhaberin. Seit 2015: Frau Lang leitet – gemeinsam mit ihrem Vater – die Juka Cosmetic AG. Seit 2016 Aufsichtsratsvorsitzende der Juka Cosmetic AG.

## »Cremen, cremen, cremen – in den Wechseljahren müssen Frauen noch konsequenter bei ihrer Hautpflege sein.«

man viel reist und die Haut zusätzlich belastet wird. Da ist es dann schon sehr praktisch, wenn die Reinigungsmilch auch mal als Bodylotion genutzt werden kann und die Gesichtscrème für Tag, Nacht und Augen Anwendung findet.

### Das heißt, ein bisschen gilt schon: mehr ist mehr?

Bei der Pflegeroutine ja. Wie gesagt, Seren sollten ein Bestandteil der Pflege sein. Auch Handcremes kann man gerne mal dick auf den Hand-

### Bei den Inhaltsstoffen gilt: Weniger ist mehr

Außerdem gilt für jedes Alter: Wir haben nur eine Haut, seien wir also gut zu ihr! Das Beste, was wir unserer Haut antun können, ist der Verzicht auf allergisierende Zusätze wie Parfum oder Parabene. Zudem sollten auch immer Inhaltsstoffe verwendet werden, die die Haut verwerten kann. Ein trockener Hauttyp beispielsweise profitiert deutlich mehr von pflegenden Inhaltsstoffen wie Olivenöl oder Sheabutter als von

unnötigen Mineralölen. Diese meist als Paraffine bezeichneten Öle sind ein Abbauprodukt aus der Erdölindustrie und müssten heute in wirklich keinem Pflegeprodukt mehr enthalten sein! Leider sieht die Realität häufig noch immer anders aus. ■

*Das Interview führte  
Dr. Claudia Kundigraber,  
k.u.k. kommunikation*