

WENN DIE *Haut* SICH ÄNDERT

Jede Frau kennt ihre Haut genau und beobachtet (manchmal entspannt), wie und wo die Haut sich verändert. Denn keines unserer Organe altert so stark. Was tun?

*U*nsere Haut ist das größte, vielleicht unser wichtigstes Organ. Es hält unseren Körper zusammen, schützt vor Kälte, Hitze und Bakterien und reguliert die Temperatur. Tagtäglich arbeitet die Haut auf Höchststouren und das sieht man in ihr im Laufe des Lebens auch an. Doch schenken wir der Haut die Aufmerksamkeit, die sie verdient?

Am Anfang als Baby schimmert die Haut prall und weich. Auch junge Erwachsene haben nach der Pubertät eine ähnliche Haut: klar, fest und faltenfrei. Und doch ist bereits dann festgelegt, wann die ersten Falten kommen – meist zwischen 35 und 45: bei einem Lachfältchen, bei anderen Zornfalten oder Krähenfüße. Spätestens mit 50 kann man in jedem Gesicht das Glück, die Sorgen und den Ärger wie in einem aufgeschlagenen Buch nachlesen.

Aber nicht nur die Haut im Gesicht verändert sich. Mit den Jahren wird der Körper und die Haut insgesamt weicher, verliert an Spannkraft – wenn wir nichts dagegen tun. Schuld ist das genetische Programm, das jeder von uns so oder ähnlich in sich trägt: Die Haut produziert mit den Jahren etwa 30 Prozent weniger Fett. Für ▶

Trockene Haut

WAS KANN MAN TUN:

- Benutzen Sie morgens und abends eine Creme, die sowohl Feuchtigkeit als auch Fett enthält.
 - **GUT:** Cremes, die neben pflegenden Wirkstoffen wie Urea, Panthenol oder Shea auch Vitamin A und E enthalten. Sie fangen freie Radikale ab, die die Hautzellen schädigen.
 - **AUSREICHEND TRINKEN:** 2 bis 3 Liter pro Tag. Verhindert, dass die Haut zusätzlich austrocknet.
- GUT:** *Nivea Visage Silk Comfort* (ca. 13 Euro), *Roc Enydrial* (ca. 11 Euro, Apotheke), *Eucerin Urea Gesichtsscreme* (ca. 12 Euro).

► viele Frauen ist das zunächst positiv, später wird trockene Haut zum Problem. Hinzu kommt, dass sich unsere Zellen langsamer teilen. Das heißt: Statt 26 Tage benötigt die oberste Hautschicht jetzt fast doppelt so lange, um sich zu erneuern. All das führt dazu, dass sich Falten schneller eingraben, Haut weicher wirkt, die obere Hautschicht auch

dünnere wirkt, dadurch werden auch Blutäderchen sichtbar – im Gesicht als Couperose, an den Beinen als Besenreiser (siehe unten).

Gleichzeitig verliert die Haut an Spannung (leider oft an Stellen zu sehen, wo man Haut zeigen möchte, z. B. an den Oberarmen). Ursache ist, dass die elastischen Fasern in der Lederhaut auf-



leben

Besenreiser

WAS KANN MAN TUN:

- Eine Venenschwäche ist erblich veranlagt. Mit Sport und gezielten Übungen lässt sich die Entstehung hinauszögern. TIPP: aufrecht hinstellen. Fersen auf und ab rollen. Täglich wiederholen.
- Besenreiser sind fast immer ein kosmetisches Problem. Nur bei 5% steckt ein Venenleiden dahinter. Trotzdem: zum Venenspezialisten gehen. Gute Mittel (Apotheke): Venostasin, Antistax.
- Dünne Besenreiser mit Creme kaschieren.

Gut: Body Camouflage von Artdeco, ca. 10 Euro, Unifiance von La Roche-Posay, ca. 16 Euro (Apotheke).

*I*ch bin stolz auf meine *Falten*. SIE SIND DAS LEBEN IN MEINEM GESICHT.
Brigitte Bardot

84 3/2010

quellen, das Bindegewebe zwischen den Hautschichten schwächer wird. Vor allem an den Oberschenkeln bilden sich hässliche Dellen – Cellulite (siehe auch Kasten rechts).

Die veränderte Produktion von Hormonen verstärkt dies. Ab etwa 50 wird die Haut noch dünner, trockener und empfindlicher; Schweiß- und Talgdrüsen sind kaum mehr aktiv; die Anzahl der Kollagenfasern nimmt immer mehr ab. Alters- und Pigmentflecken entstehen – oft als späte Folge vieler Sommerurlaube am Meer oder in den Bergen (siehe vorige Seite). Und das macht sich auch bei Narben oder Dehnungsstreifen bemerkbar (siehe auch Kasten rechts unten).

Doch zum Glück kann man etwas dagegen tun – vor allem mit der richtigen Pflege, einer gesunden Ernährung und ganz viel Sport. Dabei gilt: Je älter unsere Haut wird, umso durstiger wird sie auch. Weil sie aber selbst zu wenig Feuchtigkeit produziert, droht sie auszutrocknen – und nimmt umso dankbarer Fett- und Feuchtigkeitscremes auf. Dies ist auch der Grund, warum regelmäßiges und reichliches Trinken so sehr der Haut hilft: Sie wird praller und sieht frischer aus.

Gleiches gilt für die Ernährung. Es klingt nach Binsenweisheit: Dennoch belegen zahlreiche Studien: Je mehr frisches Obst und Gemüse man isst, je mehr natürliche Vitamine, desto besser erneuern sich die Zellen, desto weniger haben freie Radikale eine Chance, der Haut zuzusetzen.

Und selbst gegen das mit den Jahren schwächelnde Bindegewebe lässt sich etwas tun. Denn schon einfache Gymnastikübungen wie Beinbeuge oder Sit-ups straffen den Bauch und festigen die Oberschenkel. Und: Erstaunlicherweise sieht auch die Haut im Gesicht mit etwas mehr Sport deutlich jünger aus. *• Susanne Mittenhuber*

Narben

WAS KANN MAN TUN:

- Frische OP-Narben mehrmals täglich mit einer fetthaltigen Creme oder Babyöl massieren. Auf Seifen und Waschlotionen verzichten.
- Narben vor direktem Sonnenlicht schützen. Können sich sonst verfärben. Entweder durch Kleidung oder Sonnencreme (LSF 50).
- Für alte Narben pflegende Hautcreme (Shea, Azuleen) verwenden.

GUT: Rezeptfreie Narbencremes aus der Apotheke, *Wala Narbengel*, ca. 9 Euro, *Contractubex*, ca. 10 Euro, *Dermatix*, ca. 30 Euro.

Cellulite

WAS KANN MAN TUN:

- Schwäche des Bindegewebes, Übergewicht und Diäten begünstigen das Entstehen der hässlichen Dellen.
- Am besten hilft Sport. Vor allem Radfahren und Schwimmen festigen die Oberschenkelmuskeln.
- Cremes, die den Stoffwechsel anregen (wirkt unterstützend bei Sport).

GUT: *Balea Cellulite Gel Creme*, ca. 4 Euro, *frei Cellulite Massage-Öl*, ca. 13 Euro, *Nivea Body good-bye Cellulite*, ca. 10 Euro.

