



Jungbrunnen für die Haut

Sie lassen die biologische Uhr zwar nicht langsamer ticken, können die **Zeichen der Zeit** jedoch verwischen: Anti-Aging-Präparate. Diese Produkte gehen nicht nur schön unter die Haut, sondern sorgen auch von innen für ein vitaleres Aussehen.

William Shakespeare schrieb: „Was einem das Alter entzieht, ersetzt es einem durch Witz.“ So gelassen wie der britische Dramatiker stehen die allerwenigsten den sichtbaren Spuren der Jahre gegenüber. Und sie haben super Karten. Denn dagegen, dass die Haut an Regenerationsfähigkeit sowie Spannkraft verliert, gibt es inzwischen eine große Auswahl spezieller hoch effektiver Präparate.

Die Wucht des Lebensstils Warum wir altern, ist noch nicht endgültig geklärt, doch eines ist bereits sicher: Die Lebenserwartung wird nur zu etwa einem Drittel vererbt. Über den Rest bestimmt der Lebensstil. Unausgewogene Ernährung, zu wenig körperliche Bewegung, anhaltender Stress sowie Schlafmangel bestimmen das Tempo des Alterungsprozesses ebenso wie unsere genetische Lebensuhr. Vor den besten Wirkstoffen, um die

Hautalterung zu verlangsamen, jedoch die wichtigste Empfehlung für Ihre Kunden:

Ausreichender UV-Schutz ist das A und O Das beste Anti-Aging-Produkt ist eines mit Lichtschutzfaktor. Denn UV-Strahlung ist maßgeblich für eine frühzeitige Hautalterung verantwortlich. Der UV-Schutz ist ganzjährig angesagt, da die Haut auch an bewölkten Tagen der Strahlung ausgesetzt ist.

Hyaluronsäure Sie ist nach wie vor die Queen unter den Anti-Aging-Wirkstoffen. Was daran liegt, dass dieser körpereigene Baustein des Bindegewebes beachtlich viel Wasser speichern kann; pro Gramm nämlich bis zu sechs Litern. Damit ist sie auch maßgeblich für den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und prädestiniert als Faltenkiller. Entsprechend findet sich Hyaluronsäure zunehmend in Cremes, Seren, Make-up und auch in Trink-



PRAXISTIPP

Auf Zink achten

Das Spurenelement Zink ist von großer Bedeutung für ein gesundes und jugendliches Erscheinungsbild der Haut. Zink wird mit der Nahrung vor allem über Fleisch, Fisch, Käse oder auch Soja und Nüsse aufgenommen.

tende Wirkung. Zudem hellt Alpha-Liponsäure Pigmentverfärbungen auf und hat im Augenbereich einen abschwellenden Effekt.

Schönheit kommt von innen

Altbekannt und auch besonders dann relevant, wenn es darum geht, die Zeichen der Zeit zu reduzieren. Denn topisch aufgetragene Substanzen entfalten ihre Wirkung nur in der obersten Hautschicht – meist durch Quellung. Zum eigentlichen Schauplatz der Alterungsprozesse, den tieferen Schichten der Haut, dringen sie jedoch nicht vor. Systemisch zugeführte Substanzen gelangen über das Gefäßsystem hingegen in die strukturgebende Dermis, wo der kontinuierliche Auf- und Abbau des Kollagen-Gerüsts stattfindet. So können oral aufgenommene Wirkstoffe eine nachhaltige Tiefenwirkung auf relevante Hautparameter ausüben.

Folgende Mikronährstoffe schmecken der Haut als Anti-Aging-Food besonders gut:

- Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die umfassende antioxidative Eigenschaften besitzen. Das gilt vor allem für Resveratrol: Es löst über spezifische Resveratrol-Bindungsstellen in der Epidermis antioxidative Ef-

ampullen. Oral eingenommen hat sie jedoch nur eine eingeschränkte Bioverfügbarkeit und ist somit weniger effektiv. Deshalb sollte sie am besten äußerlich angewendet werden.

Vitamin E Dieses fettlösliche Vitamin, auch als Tocopherol bekannt, hemmt die Genexpression der Kollagenasen – jener Enzyme, welche die Straffmacher der Haut abbauen. So sorgt Vitamin E dafür, dass Kollagen, Elastin sowie Keratin erhalten bleiben. Zudem verbessert es den Feuchtigkeitsstatus der obersten Hautschicht. In puncto Hautalterung weiterhin sehr wichtig ist, dass dieses Vitamin antioxidativ wirkt.

Vitamin A Wissenschaftlich Retinol genannt, regt dieses ebenfalls fettlösliche Vitamin die Produktion von Kollagen an. Damit trägt es dazu bei, die Haut zu glätten sowie straff zu halten und ihr mehr Spannkraft zu verleihen. Darüber hinaus fördert Vitamin A die Bildung von Hornzellen, was seinen Anti-Aging-Effekt noch verstärkt. Da Retinol die Haut empfindlicher gegen UV-Strahlung macht, sollte man an den Licht-

schutz denken, wenn man diese Präparate anwendet.

Vitamin C Was Ascorbinsäure zu einem so wichtigen Verbündeten gegen die Hautalterung macht, ist ihre Fähigkeit, den Aufbau von Kollagen und Elastin im Unterhautfettgewebe deutlich zu fördern. Weiterhin setzt Vitamin C die Aktivität der bereits erwähnten Kollagenasen herab und hält auch damit die Haut glatter und vitaler. Auch bei der Anwendung von Vitamin-C-haltigen Produkten ist der Lichtschutzfaktor zu erhöhen.

Peptide Diese Eiweißbausteine greifen den Zellen bei ihrer natürlichen Regeneration unter die Arme, was ihnen Einzug in die Antifalten-Pflege verschaffte. Meist wandern mehrere verschiedene Peptide in Kombination mit anderen Anti-Aging-Wirkstoffen in die Produkte. Tipp für die Beratung: Peptide eignen sich besonders gut für sehr empfindliche Haut.

Coenzym Q10 Dieses fettlösliche Antioxidans kommt in nahezu allen Körperzellen vor und ist dort maßgeblich am Energiestoffwechsel in deren Kraftwerken, den Mitochondrien, beteiligt. So verwundert es nicht, das Coenzym Q10 auch positive Effekte auf den Stoffwechsel der Hautzellen hat: Es dringt in den tieferen Schichten der Epidermis zu den Keratinozyten und Fibroblasten vor und verlangsamt hier die Alterungsprozesse.

Alpha-Liponsäure Auch sie sagt als Antioxidans und damit Radikalfänger der Hautalterung wirksam den Kampf an. Sie fängt schädliche Umwelteinflüsse auf die Haut ab, diffundiert tief in die Subcutis und hat eine hervorragende faltenglät-

tekte gegen die Hautalterung aus. Dabei geht dieses Polyphenol zweigleisig vor. Zum einen neutralisiert es die schädlichen freien Sauerstoffradikale, zum anderen steigert es die intrinsischen antioxidativen Kapazitäten in der Epidermis.

- Kollagen strahlt schon länger am Anti-Aging-Himmel. Logisch, denn als Baustein der Haut hat es wichtige Funktionen gegen die Hautalterung inne. Dank seiner hohen Quellfähigkeit kann das Faserschweiß sehr viel Feuchtigkeit speichern und verleiht der Haut ihre Elastizität und Festigkeit. Darüber hinaus polstert es die Haut von innen heraus auf und sorgt damit für eine signifikante Faltenreduktion.
- Elastin ist neben Kollagen der wichtigste Baustein der Haut und ebenfalls enorm hydrophil. Damit sorgt Elastin für eine nachhaltige Tiefendurchfeuchtung der Haut, eine sichtbare Aufpolsterung von Falten sowie eine stark verbesserte Hautdehnungsfähigkeit und -elastizität. Zudem aktiviert dieses Protein die Fibroblasten und steigert die Produktion von körpereigenem Kollagen.
- Biotin, das B-Vitamin, ist bereits lange als Schönmacher im Einsatz, denn es ist essenziell für gesunde Haut, Haare und Nägel. Es hat auch einen positiven Einfluss auf die Synthese von Kollagen, Keratin und Elastin in der Dermis. Damit kann Biotin das Faltenvolumen reduzieren. ■

Birgit Frohn,
Diplombiologin und
Medizinjournalistin

Radikalfänger: effiziente „Frischhalter“

Antioxidanzien binden freie Sauerstoffradikale leicht an sich und schützen so die Zellen vor dem gefährlichen oxidativen Stress. Damit sind diese Radikalfänger auch wichtige Verbündete gegen die vorzeitige Hautalterung. Nicht umsonst sind viele Anti-Aging-Wirkstoffe potente Antioxidanzien.