



## WENN DIE HAUT ALTERT

---

Mit optimaler Pflege und dem Vermeiden von schädigenden Faktoren lässt sich das Altern der Haut verzögern. Auffällige Altersveränderungen können «nur» ein kosmetischer Makel sein, sollten aber ärztlich abgeklärt werden.

---

Jürg Lendenmann

Erste Anzeichen des Alterns können sich schon im dritten Lebensjahrzehnt zeigen. Mit der Zeit verändert sich die Haut. Sie wird trockener und schuppig, da die Talgdrüsen geringere Mengen an Talg produzieren und die Oberhaut weniger Fett einlagert. Sie wird zudem dünner, lässt Blutgefäße durchscheinen und wird anfälliger für Infektionen.

Durch einen Mangel des Proteins Elastin nimmt zudem die Elastizität ab und es wird weniger Kollagen gebildet, das die Haut aufpolstert. Der Gehalt der wasserspeichernden Hyaluronsäure wird vermindert und der Säureschutzmantel verliert an Wirkung,

*«Mit den Jahren runzelt die Haut.  
Die Seele aber runzelt mit dem Verzicht  
auf Begeisterung.»*

*Albert Schweizer*

die Widerstandsfähigkeit der Haut schwindet. Fazit: Die Haut wird schlaff, spröde und bekommt Falten.

Wie schnell die Haut altert, ist zum einen erblich/genetisch bedingt. Doch lassen sich die Alterungsprozesse mit guter Pflege

*«Alternde Menschen sind wie Museen:  
Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf  
die Schätze im Innern.»*

*Jeanne Moreau, französische Schauspielerin*

und durch Vermeiden von schädigenden Umweltfaktoren verlangsamen (siehe Box Seite 32).

Zu den meist gut sichtbaren Hautveränderungen im Alter zählen:

#### **Fibrome**

Gutartige Geschwülste des Bindegewebes in Form von Hautsäckchen werden Fibrome genannt. Störende einfache Fibrome können ärztlich komplikationslos mit verschiedenen Methoden entfernt werden.

#### **Couperose**

Treten rote Äderchen im Gesicht, an den Wangen und um die Nase auf, liegt auch eine Gefässerweiterung vor. Die störenden kleinen Blutgefäße lassen sich mittels IPL-Blitzlampe oder Laserbehandlung entfernen.

#### **Verhornungsstörungen**

Besonders im Gesicht von Männern können Verhornungsstörungen auftreten, wenn abgestorbene Hautschichten nicht mehr normal abgetragen werden. Lotionen und Cremes mit Feuchthaltefaktoren wie Urea (Harnstoff) sorgen für Linderung.

#### **Altersflecken**

Meist entstehen Altersflecken an jenen Stellen, die oft dem Sonnenlicht ausgesetzt waren: an den Händen und im Gesicht. Stören sie, können sie durch eine Behandlung mit Blitzlampen (IPL-Technologie), durch Laserlicht oder flüssigen Stickstoff (Kryotherapie) entfernt werden. Zudem besteht die Möglichkeit, sie mit Präparaten aus der Apotheke aufzuhellen; lassen Sie sich beraten!

**Alterswarzen**

Damit ein Hautkrebs ausgeschlossen werden kann, sollten Sie Alterswarzen (seborrhoische Keratose) ärztlich abklären lassen. Die gutartigen hell- bis dunkelbraunen Hautgeschwülste sind keine echten Warzen, da sie nicht durch Viren ausgelöst werden. Alterswarzen können nicht nur kosmetisch stören, sondern auch schuppen und jucken, teilweise auch bluten. Bei Bedarf werden sie unter Lokalanästhesie mit einem Skalpell abgetragen.

**Aktinische Keratosen**

Besonders im Gesicht können Vorstufen des weissen Hautkrebses entstehen. Zunächst oft nur als hautfarbene harte Knötchen tastbar, können sie zu einem Hauthorn heranwachsen. Diese Hautveränderungen sollten möglichst früh dermatologisch beurteilt und behandelt werden. In der Regel wird eine photodynamische Therapie angewendet; auch andere Behandlungen wie eine Kryotherapie sind möglich. Regelmässige Nachkontrollen sind wichtig, damit bösartige Hautkrebsarten rechtzeitig entdeckt und behandelt werden können. Guter Sonnenschutz ist wichtig.

**Hautinfektionen**

Im Alter treten durch Bakterien, Viren und Pilze ausgelöste Infektionen häufiger auf, beispielsweise die durch Streptokokken ausgelöste Wundrose oder die durch einen Herpesvirus hervorgerufene Gürtelrose. Auch Pilzkrankungen im Mund oder an Nägeln treten zunehmend auf.

Die Ursachen der Hautkrankheit Rosacea sind unklar. Da sie auf die Behandlung mit Antibiotika gut anspricht, deutet dies auf Bakterien als Erreger hin. Bei einer Rosacea findet sich im Gesicht – zu Beginn meist um die Nase – eine Hyperreaktivität der Blutgefässe. Es stehen verschiedene ärztliche Therapien zur Verfügung. <

**Pflege für die alternde Haut**

- Trinken Sie genügend.
- Nehmen Sie heisse Vollbäder nur spärlich und duschen Sie mit möglichst kaltem Wasser; dies trocknet die Haut weniger aus.
- Verwenden Sie statt Seife Syndets – sie greifen den Säuremantel der Haut nicht an – oder sanfte Waschlotionen.
- Trocken Sie sich vorsichtig ab. Meiden Sie Pflegeprodukte mit Tensiden, da diese die Haut entfetten; auch Produkte mit Alkohol entfetten die Haut und reizen sie.
- Pflegen Sie die Haut mit ureahaltigen feuchtigkeitspendenden Produkten und führen Sie der Haut genügend Fett zu. Für die Gesichtshaut empfehlen sich meist am Morgen Öl-in-Wasser- und am Abend Wasser-in-Öl-Lotionen. Rückfettende Produkte enthalten oft Jojoba-, Avocado- oder Mandelöl.
- Kollagenhaltige Hautpflegemittel binden Feuchtigkeit in der Haut und schenken ihr mehr Volumen, Elastizität und Festigkeit.
- Vermeiden Sie schädliche Faktoren wie UV-A- und UV-B-Strahlen (Sonnenschutz!) sowie Nikotin- und Alkoholkonsum. Auch Fehlernährung, Hitze und Kälte, Stress und Schlafmangel können das Hautbild negativ beeinflussen.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Ballaststoffen. Wichtig sind neben verschiedenen Vitaminen auch Omega-3-Fettsäuren. Schränken Sie den Zuckerkonsum ein.