

## Die Haut als Spiegel des Alters

# Anti-Aging-Strategien gegen Alterung der Haut

Dr. Julia Vlachojannis

**Durch gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung, wenig Stress, wenig Alkohol und Verzicht auf Nikotin können Sie dem vorzeitigen Altern der Haut vorbeugen. Bevor medizinische Faltenbehandlungen wie Unterspritzungen, Peelings und Liftings in Erwägung gezogen werden, sollten die kosmetischen Alternativen ausgeschöpft werden, da dabei keine schwerwiegenden Komplikationen zu befürchten sind.**

Mit dem Altern der Haut nehmen die Zellerneuerung und die Zellfunktionen wie Hautfeuchtigkeit, Schweiß- und Talgabsonderung ab. Die Haut wird trockener und dünner, weil sie nicht mehr genügend Feuchtigkeit und Fett zurückhalten kann. Es entstehen kleine Falten. Später kommt es zum Abbau der Strukturproteine (siehe Kasten „Die Haut“) und zu einer Abnahme der faserbildenden Bindegewebszellen, die Haut wird schlaff. Durch Schäden am Erbgut (z.B. durch UV-Licht, siehe Kasten „schädigende Einflüsse auf die Hautalterung“) können Vorstufen von Krebs (Basaliom) oder ein Hautkrebs (Melanom) entstehen. Es lagern sich Stoffwechselabfallprodukte (Lipofuscin) in der Haut ein, die zu bräunlichen Pigmentierungen, den sogenannten Altersflecken, führen.

### Mit den richtigen Massnahmen vorbeugen

Schon mit Ende 20 bilden sich feine Linien zwischen Nase und Mund, an den Augen und auf der Stirn. Durch laufend wiederholte Gesichtsbewegungen entstehen die ersten Mimikfalten: Lachfalten, Stirnfalten, Krähenfüsse. Mit den Jahren und je nach Ausmass schädigender und individueller Einflüsse (siehe Kasten) verliert die Haut an Elastizität, weil die dafür zuständige Lederhaut immer weniger Kollagen- und Elastinfasern produziert. Die Haut wird schlaff und bildet tiefe Falten. Als Folge der Schwerkraft zieht es sie nach unten, was sich in Hängebacken und sinkenden Augenlidern zeigt.

Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, viel Be-

wegung und wenig Stress sowie ein konsequenter Sonnenschutz und eine umfassende Hautpflege tragen dazu bei, das vorzeitige Altern der Haut zu verhindern. Alkohol entzieht dem Körper Wasser und fördert die Faltenbildung. Bei übermässigem Genuss erweitert er die Äderchen in der Haut und führt zu Wassereinlagerungen im Gewebe. Alkoholexzesse sollten demnach unbedingt vermieden werden. Rauchen schädigt nicht nur bekanntermassen die Gesundheit (Risikofaktor für Lungenkrebs, hohen Blutdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall), es lässt einen auch früher alt aussehen: Nikotin verengt die Blutgefässe, schränkt die Durchblutung der Haut ein, beeinträchtigt zudem die Fähigkeit der Hautzellen, Schäden zu reparieren und auszugleichen. Daher sollte auch aus Hautalterungsgesichtspunkten das Rauchen aufgegeben werden. Mehr Informationen und eindrucksvolle Beispiele bietet die Schweizerischen Lungenliga, die mit einer speziellen Software jungen Mädchen und Frauen vor Augen führt, wie das Rauchen die Haut beeinflusst (mehr dazu online unter [www.smokeeffects.ch](http://www.smokeeffects.ch)).

### Medizinische Anti-Aging-Massnahmen

#### ► Falten-Unterspritzung mit dem Botulinum-Gift:

Mimisch bedingte Falten lassen sich durch Unterspritzen mit Botulinum-Nervengift sichtbar glätten. Das Gift wird mit einer feinen Injektionsnadel in die zu behandelnden Muskeln gespritzt und lähmt in der Woche nach dem Einspritzen die Nerven, die die Falten auslösen. Die



Foto: Jochen/epos

Durch richtige Pflege, guten Sonnenschutz und Vermeidung von Risikofaktoren helfen Sie Ihrer Haut, nicht vorzeitig zu altern.

Wirkung hält nur ein paar Monate an. Als Komplikationen können hängende Augenlider, starre Mimik oder asymmetrische Gesichtszüge auftreten. Antikörperbildung gegen das Gift kann eine solche Behandlung unwirksam machen. Ob das individuelle Krebsrisiko erhöht wird, ist noch nicht untersucht, aber theoretisch möglich. Langzeituntersuchungen bei Tier und Mensch sind deshalb dringend erforderlich, um dieses Risiko auszuschliessen.

#### ► Falten-Behandlung mit Füllstoffen:

Tiefe, eingravierte Falten können mit verschiedenen Substanzen von innen her aufgepolstert werden.

Kollagen ist der am häufigsten verwendete Faltenfüller. Es wird aus tierischem Eiweiss gewonnen. Da einzelne Personen allergisch auf tierische Eiweisse reagieren, ist vor der Behandlung ein Allergietest notwendig. Hyaluronsäure ist eine synthetisch hergestellte Substanz, die ähnliche Eigenschaften besitzt wie Kollagen. Als weitere Füllsubstanz kann auch **Eigenfett** dienen, das der Arzt am Bauch, an den Oberschenkeln oder am Gesäss absaugt und in gereinigter Form mit speziellen Kanülen an die gewünschte Stelle im Gesicht verpflanzt (sogenanntes „Fatgrafting“). Da das Einspritzen schmerzhaft ist, kann eine örtliche Betäubung sinnvoll sein (beim Fatgrafting ist eine Narkose erforderlich).

Nach der Behandlung kann die Haut vorübergehend leicht anschwellen und sich röten. Da das eingespritzte Material abgebaut wird, hält der Effekt nur etwa zwei bis sechs Monate an. Bei den verpflanzten Fettzellen bleiben 30 bis 50 Prozent intakt. Sind die Fettzellen von guter Qualität, hält die Wirkung über mehrere Jahre an. Als Komplikationen sind allergische Reaktionen, Knotenbildung und Ungleichmässigkeiten möglich.

## Die Haut

Je nach Körperumfang und Körpergrösse besitzen wir etwa 1,5 bis 2 m<sup>2</sup> Haut mit einem Gewicht von bis zu 10 kg. Die Haut besteht aus mehreren Schichten:

- **Oberhaut:**  
0,03 bis 0,05 Millimeter dicke Zellschicht, an Handinnenflächen und Fusssohlen aber bis zu mehreren Millimeter dick;
- **Lederhaut:**  
besteht vorwiegend aus Bindegewebsfasern und einer Matrix aus Strukturproteinen (Kollagenen), ernährt über feinste Blutgefässe die Oberhaut; enthält Sinneszellen für Temperatur, Druck und freie Nervenfasern, im unteren Teil die Talg- und Schweißdrüsen;
- **Unterhaut:**  
sie bildet die Unterlage für die Ober- und Lederhaut, enthält grössere Blutgefässe und Nerven sowie das subkutane Fett, Bindegewebe und die Sinneszellen für stärkere Druckreize;
- **Hautanhangsgebilde** sind die Haare mit ihren Talgdrüsen und dem Haarbalgmuskel, Nägel und Schweißdrüsen.

Zum Auffüllen von Falten werden zum Teil auch **Kunststoffe** (Silikon, Polyacrylamid, Plexiglas) verwendet. Komplikationen wie Unebenheiten und Narbenbildung, die nicht mehr rückgängig gemacht werden können, sind vorgekommen. Anders als bei Brustimplantaten wird der Kunststoff zur Faltenbehandlung direkt ins Gewebe gespritzt, wo er sich mit der Muskulatur und dem Fettgewebe vermischt. Die künstlichen Substanzen sind nicht abbaubar, sie bleiben unter der Haut zurück. Ob solche Behandlungen das individuelle Krebsrisiko erhöhen, ist noch nicht untersucht.

#### ► Peelings:

Unter einem Peeling versteht man eine Schälkur. Dabei werden durch Auftragen einer hautreizenden, **säurehaltigen Substanz** Teile der ersten beiden Hautschichten abgetragen (verätzt). Sie stossen sich ab und machen einer frischen und glatten Hautschicht Platz, die sich aus der Tiefe neu gebildet hat. Eigenet sich vor allem für Fältchen, Pigmentflecken und Sonnenschäden, je nach Tiefe ist eine örtliche Betäubung erforderlich. Je tiefer das Peeling, desto länger der Heilungsprozess. Der Wundschorf wird innerhalb von etwa zwei Wochen spontan abgestossen. An den ersten beiden Tagen meist Wundschmerzen und Spannungsgefühl. Bis zur vollständigen Hautregeneration kann es mehrere Monate dauern. In dieser Zeit ist die neue Hautschicht ausserst empfindlich. Die Wirkung einer Peelingbehandlung hält etwa zwei Jahre und mehr an. Mögliche Komplikationen sind bleibende Narben und Pigmentflecken.

Anstelle des chemischen Peelings wird heute auch ein **Skin-Re-** ◊ 9

## Schädigende und individuelle Einflüsse auf die Hautalterung

### Photo-Aging (licht-bedingte Alterung):

Durch UV-Bestrahlung, zuviel Sonne oder Solarium, werden vermehrt freie Radikale in der Haut gebildet, die die Haut schädigen.

### Hormonell-bedingte Hautalterung

Mit zunehmendem Alter werden weniger Hormone gebildet. Die Abnahme von Wachstumshormon, Testosteron, Dehydroepiandrosteron, Melatonin und vor allem nach den Wechseljahren von Östrogen äussert sich in der hormonbedingten Hautalterung, einer bis 50%igen Verdünnung der Oberhaut

und einer bis zu 30%igen Abnahme der Lederhaut (siehe Kasten). Das Ausmass dieser Alterung ist im Erbgut verankert (manche altern früher, manche später).

### Hautschädigung durch Rauchen

Nikotin verengt die Gefässe und verschlechtert die Durchblutung. Der An-Transport von Nährstoffen und Ab-Transport von Stoffwechselprodukten wird verschlechtert. Darüber hinaus führt Nicotin wie noch andere Giftstoffe in den Zigaretten (z.B. Benzopyren) zur vermehrten Bildung freier Radikale, die die Haut schädigen.



## Mit gezielten Übungen

# Zaubern Sie Frische in Ihr Gesicht

Es ist möglich, Mimikfalten durch gezieltes Muskeltraining zu lindern oder gar zum Verschwinden zu bringen, sagt die Schweizer Körperforscherin Benita Cantieni in Ihrem demnächst erscheinenden Buch. Vorab finden Sie hier ein eigenes für Sie zusammengestelltes Kurzprogramm.

Die Mimikmuskeln sind, im Gegensatz zu allen anderen Skelettmuskeln, nicht an Knochen fixiert, sondern ein Muskel an anderen, fast wie ein Spinnennetz. Das erlaubt dem Gesicht die Vielfalt an mimischem Ausdruck. Werden diese „schwimmenden“ Muskeln aktiv vernetzt, so ziehen sie wieder nach hinten oben, statt der Schwerkraft nach vorne unten nachzugeben. Diese Muskelvernetzung unterfüttert und strafft die Gesichtshaut wieder.

Mit folgendem Kurzprogramm, basierend auf der CANTIENI-CA®-Methode können Sie Frische in Ihr Gesicht zaubern: „Komplimente gibt's sofort. Bis die Falten nachhaltig geglättet sind, braucht es drei Wochen – und die Umprogrammierung der faltenmachenden Mimik“, verspricht Benita Cantieni. Die Übungen eignen sich auch als Unterstützung bei Faltenunter-

spritzung. „Entlernt die Mimik das Falten der Haut, so bleibt sie glatt, wenn die Wirkung der gespritzten Stoffe nachlässt“, so Körperforscherin Cantieni.

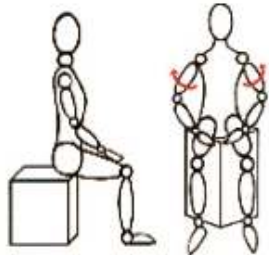
### Vor dem Spiegel üben

„Arbeiten Sie vor einem Spiegel, damit Sie den Effekt sehen können: So, wie es während der Übung aussieht, so wird das Resultat. Sobald das Spiegelbild Falten wirft, tun Sie zuviel oder nicht das, was in der Anleitung steht.“

Die nachhaltige Straffung der Gesichtshaut beginnt mit der Haltung. „Starke Nasolabialfalten gehen einher mit hochgezogenen Schultern und eingesunkenem Brustkorb“, erklärt Benita Cantieni. Nach unten ziehende Mundwinkel, Marionettenfalten und Hängebäckchen können schon durch Aufspannung der Körperhaltung gelindert werden.

### 1 Aufbau der Grundhaltung

Setzen Sie sich ganz vorne am Rand auf einen Hocker. Füsse hüftweit, Fersen etwas näher zusammen als die Zehen, Knie über den Fersen halten. Den Torso exakt auf den Sitzbeinhöckern ausrichten, das sind die untersten Enden des Beckens, auf denen Sie idealerweise eben sitzen. Scham- und Steissbein nach unten dehnen, den Scheitelpunkt im Gegenzug nach oben, bis sich der Rücken lang und leicht anfühlt. Die Handrücken entspannt auf die Oberschenkel legen. Ellbogen schwer nach unten ziehen und die Muskeln der Oberarme Richtung Rücken ausdehnen. Senken sich die Schultern wie von Zauberhand und wird der Brustkorb ganz weit, so machen Sie es perfekt.



▷ Fortsetzung von Seite 10

surfing mit speziellen Hautlasern angewandt, die in Bruchteilen einer Sekunde die oberste Hautschicht verdampfen; die Bindegewebefasern der Haut ziehen sich zusammen (Shrinking-Effekt) und werden zur Regeneration angeregt. Komplikationen wie beim chemischen Peeling sind möglich. Bei kleinen Lippenfalten und Pigmentflecken kann eine Dermabrasio versucht werden, bei der die Hautfalten durch Abschleifen mit einem feinen, rotierenden Diamantschleifkopf geglättet werden.

### ► Liftings:

Typische Zonen sind Hängelider, Tränensäcke, Hängebäckchen und Hautfalten am Hals. Unangenehme Begleiterscheinungen können in den ersten zwei Wochen eintreten, ein Spannungsgefühl, Schwellungen und blaue Flecken. Wie bei allen operativen Eingriffen besteht auch hier ein gewisses Risiko un-

ter Narkose. Ausserdem besteht die Gefahr einer Schädigung von Gesichtsnerven mit unter Umständen bleibenden Lähmungen. Und bei zu starker Straffung kann ein unnatürlicher Gesichtsausdruck entstehen.

### Kosmetische Alternativen

Um den Säureschutz der Haut nicht anzugreifen, empfehlen sich zur Hautreinigung milde, rückfettende Waschlotionen und -cremen, die dem pH-Wert der Haut angepasst sind (5,5), um den Säureschutz der Haut nicht anzugreifen. Eine Tagescreme dient dazu, die Haut mit Feuchtigkeit und Fett zu versorgen. Da UV-Strahlung zu den aggressivsten Feinden der Haut gehört, sollte die Tagescreme auch einen UV-Filter enthalten (mindestens Lichtschutzfaktor 15). Die Nachtcreme hat die Aufgabe, die Haut bei der Erholung und Rege-



### 2 Grundspannung für das Gesicht

Den Mund leicht öffnen. Die entspannten Lippen von den Zähnen weg nach vorne „dehnen“. Achten Sie darauf, dass Ihr Mund keine Falten wirft. Es geht um Zug-Gegenzugspannung. Die Zungenenden hinten im Mund zum Gaumenrachen hochziehen und dort halten. Noch mehr Gegenzug entsteht, wenn Sie nun die Ohrspitzen nach hinten oben ziehen.

Die gespreizten Finger fahren kraftvoll seitlich von den Ohren zum Kronenpunkt hoch – der Kreuzung aller Schädelmuskeln – von den Schläfen zum Kronenpunkt, von der Stirn zum Kronenpunkt. So aktivieren Sie die Aufhängemuskulatur. Immer von unten nach oben streichen, damit die Muskeln auch wissen, was Sie von ihnen wollen.

### 4 Gegen Nasolabialfalten

Zugspannung aufbauen: Die Lippen dehnen sich vom Mund weg, die Zunge richtet sich im Mund auf, die Ohrensitzen ziehen nach hinten oben. Legen Sie die Aussenseiten Ihrer Hände (Kleinfingerseite) ultrasanft zwischen Kinn und Ohr auf die Haut; die Daumenballen liegen federleicht am Kinn, die Kleinfingerspitzen kommen in Ohrnähe zu liegen. Nun geben Sie zarte kurze Fingerimpulse von unten nach oben und stimulieren so die Muskeln, die unter der Haut liegen, sich zu straffen. 24-mal. Versetzen Sie die Hand einen Finger breit höher auf den Wangen, 24-mal nach hinten oben pulsieren. Finger höher setzen, wiederholen. Bis der Kleinfinger fast senkrecht steht. Spiegelkontrolle: Die Haut darf sich nicht verschieben, nicht eindellen. Sie geben lediglich Impulse an die vielen Muskeln, die darunter liegen.



### 3 Kopf schwebt auf Atlas

Arme anheben, Schultern unten lassen. Nun streichen Sie mit der einen Hand vom Nacken am Hinterkopf nach oben. Das weckt den „Nackenster“, einen Verbund von Muskeln, der den Kopf trägt und bewegt. Die andere Hand streicht von der Mitte der Stirn nach hinten. Da, wo sich die Fingerspitzen treffen, liegt der Kronenpunkt. Nach maximal 2 Minuten gezieltem Streichen von unten nach oben und vorne nach hinten sollten Sie ein intensives Kribbeln am Hinterkopf und am Kronenpunkt verspüren. Sie haben die Muskeln geweckt, die Ihr Gesicht straff halten.



### Buch zur Methode

Über die von der Schweizer Körperforscherin Benita Cantieni, 57, entwickelte Methode können Sie demnächst mehr lesen. Ihr Buch erscheint im Juli 2007: New Faceforming – Das sanfte Facelifting. Ohne Risiken. Benita Cantieni, Verlag Südwest, Randomhouse, München, CHF 31,90 ISBN: 978-3-517-08332-2

 [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)

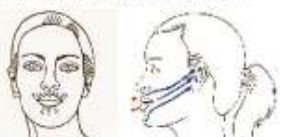


### 5 Für strahlende Augen

Mund bleibt offen, die Zunge macht Männchen im Mund (das hilft auch gegen Doppelkinn). Augen schliessen. Stellen Sie sich vor, an den äusseren Augenwinkeln sei je ein Goldfaden angemacht, verknöten Sie diese Goldfäden am Hinterkopf. Die inneren Augenwinkel verbinden Sie an der Nasenwurzel. Zwei weitere Goldfäden verbinden den Ansatz der Brauen (neben der Nase) mit dem Hinterkopf. Fühlt sich an wie strammgezogene Haut. Spiegelkontrolle: Keine Falte sichtbar. Schliessen Sie die Augen und ziehen mit den Wimpern des Oberlids den Lidmuskel vom Auge weg. Klappert's nicht sofort, können Sie zart an den Wimpern ziehen, damit Sie wissen, was Sie wollen. Danach sollen es die

### 6 Für vollere Lippen

Grundspannung aufbauen: Die Ohren nach hinten oben und die Lippen vom Mund weg dehnen. Schieben Sie mit der Zunge die Oberlippe vom Mund weg, erst 7-mal in der Mitte, dann 7-mal links und 7-mal rechts. Genauso die Unterlippe mit der Zunge dehnen. Das hintere Zungenende wieder an den Gaumen legen. Die Zeigefinger links und rechts zart neben den Mund legen und die Lippen dazwischen 24-mal weiter nach vorne ziehen. Spiegelkontrolle: Die Oberlippe bleibt faltenfrei glatt. Anschliessend vier Finger ultraleicht über die Oberlippe legen. Nun tut die Oberlippe so, als könnte sie die Finger wegstopfen. 20-mal. Vier Finger genau unter den Unterlippenrand legen und



Olay Regenerist enthält Pal-KTTKS. Die Wirksamkeit und Verträglichkeit wurde in klinischen Studien bestätigt.

Zellteilung und Enzymaktivität und neutralisiert schädliche Radikale. Im Gegensatz zu Retinol wirkt Pal-KTTKS nicht hautreizend, wie Studien zur Wirksamkeit und Verträglichkeit belegt haben.

Die Vitamine C und E, Coenzym Q, alpha-Liponsäure und Polyphenole aus schwarzen oder grünem Tee, Ginkgoblättern, Traubenkernen etc. greifen als Radikalfänger in den Haut-Regenerationsprozess ein, indem sie die Zellneubildung und die Kollagenproduktion anregen. Vitamin B3 (Niacinamid) stärkt die Haut vor Schädigungen (z.B. UV-Licht), indem es die Synthese wesentlicher Bestandteile der Hautbarriere fördert, den Feuchtigkeitsverlust vermindert und die Widerstandsfähigkeit der Haut erhöht. Ein Zusatz von Acetyl-Glucosamin verstärkt diese Wirkung. Vitamin B3 vermag ausserdem Pigmentunregelmässigkeiten zu beseitigen.