

Mit der Zaubernuss der Hautalterung entgegenwirken

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 Sie medizinische Faltenbehandlungen wie Unterspritzungen, Peelings und Liftings in Erwägung ziehen, sollten Sie die kosmetischen Alternativen ausschöpfen, vor allem Produkte mit einer Zubereitung aus der Zaubernuss.

Die Haut ist der Spiegel des Alters

Die Alterung der Haut geht mit der Abnahme der Hautfeuchtigkeit, der Schweiß- und Talgabsonderung einher. Die Haut wird trockener und dünner, es entstehen kleine Falten. Durch die Zerstörung der Strukturproteine der Haut nehmen die faserbildenden Bindegewebszellen ab und die Haut wird schlaff. Durch Schäden am Erbgut (siehe Kasten) können Vorstufen von Krebs (Basaliom) oder ein Hautkrebs (Melanom) entstehen. Es lagern sich Stoffwechselabfallprodukte (Lipofuscin) in der Haut ein, die zu bräunlichen Pigmentierungen – Altersflecken – führen.

Schon mit Ende 20 entstehen die ersten Mimikfalten: Lachfältchen, Stirnfalten, Krähenfüsse. Mit den Jahren und je nach dem Ausmass schädigender und individueller Einflüsse verliert die Haut an Elastizität, die Falten werden tiefer und durch die Schwer-

kraft nach unten gezogen, was sich in Hängebäckchen und sinkenden Augenlidern äussert.

Was Sie selbst tun können

Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung (viel Gemüse und frisches Obst) mit viel Flüssigkeit, viel Bewegung, wenig Stress sowie ein konsequenter Sonnenschutz und eine umfassende Hautpflege tragen dazu bei, ein vorzeitiges Altern der Haut zu verhindern. Alkohol entzieht dem Körper Wasser und fördert die Faltenbildung. Vermeiden Sie deshalb Alkoholexzesse.

Rauchen ist nicht nur ein Risikofaktor für Lungenkrebs, hohen Blutdruck und seinen Komplikationen (Herzinfarkt, Schlaganfall), es lässt einen auch früher alt aussehen. Das Nikotin beeinträchtigt die Fähigkeit der Hautzellen, Schäden zu reparieren. Daher sollte auch aus dem Gesichtspunkt der Hautalterung eine Aufgabe des Rauchens erfolgen.

Kosmetische Alternativen

Zur Hautreinigung sollten milde, rückfettende Waschlotionen eingesetzt werden, die dem pH-Wert der Haut (pH 5,5) angepasst sind, um den Säureschutz der Haut nicht anzugreifen. Eine Tagescreme dient dazu, die Haut mit Feuchtigkeit und Fett zu versorgen. Die Industrie hat in Zusammenarbeit mit Hautärzten Anti-Aging-Produkte entwickelt, die nachweislich positive Hauteffekte besitzen. Hautpflegeprodukte besitzen daher nicht nur einen rein kosmetischen Zweck, sondern helfen, die Haut gesund zu erhalten und sie vor Schädigungen zu schützen.

Schützende und pflegende Inhaltsstoffe sind z. B. Ceramide, Glycerin oder Vitamine (Pro-Vitamine). Glycerin bindet für viele Stunden Feuchtigkeit in der Haut. Auch Lipide (Fette) verringern den Wasserverlust durch die Haut. Pro-Vitamin B5 (Panthenol) wirkt feuchtigkeitsspendend und entzündungshemmend. Die Vitamine C und E, Coenzym Q, Alpha-Liponsäure und Polyphenole aus schwarzen oder grünem Tee, Ginkgoblättern, Traubenkernen oder dem Granatapfel 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.



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin (BRD), Bad Ragaz.

Wie wirkt die Zaubernuss?

Die Zaubernuss stammt aus den östlichen Regionen Amerikas. Sie ist Bestandteil der traditionellen Medizin der Indianer, welche die Zaubernuss äusserlich bei Insektenstichen, Hautverletzungen und Gelenksentzündungen anwandten. Die Pflanze ähnelt der Haselnuss, doch werden die Früchte nicht im Herbst sondern im Frühjahr gebildet. Studien belegen, dass Kosmetika mit dem Destillat aus den frischen Blättern antientzündlich, juckreizstillend, antimikrobiell und wundheilend wirken. Die Salbengrundlage versorgt die Haut mit Fett und Feuchtigkeit. Geben Sie also der Zaubernuss eine Chance, die Beschwerden durch Ihre trockene Haut zu beseitigen und der Hautalterung vorzubeugen. Hametum-R-Präparate wurden auch bei Kindern mit juckenden Hautekzemen klinisch getestet. Die Wirksamkeit entsprach der einer Cortisonsalbe. Hametum-R-Präparate eignen sich nicht nur zur Behandlung entzündlicher und schuppender Hautkrankheiten, sondern auch zur Behandlung eines Sonnenbrands und zur Linderung der Beschwerden bei Hämorrhoiden.

Sigrun Chrubasik ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren und spezielle Schmerztherapie. Seit 2011 ist sie am Medizinischen Zentrum in Bad Ragaz tätig.

ANZEIGE.....

**Suzuki SX4 S-Cross 4x4
jetzt probefahren**



LACUNA GARAGE CHUR
www.lacuna-chur.ch 081 284 10 90

■ URSACHEN DER HAUTALTERUNG

UV-Strahlen

UV-Strahlen (zuviel Sonne, Solarium-Aufenthalte) bilden vermehrt freie Radikale in der Haut, welche die Hautzellen schädigen.

Rauchen

Nikotin verengt die Gefässe und verschlechtert die Durchblutung. Der Transport von Nährstoffen und Stoffwechselprodukten wird verschlechtert und die Bildung freier Radikale stimuliert. Dies schädigt die Hautzellen.

Nachlassende Hormonproduktion

Mit zunehmendem Alter lässt die Hormonbildung nach. Die Abnahme von Wachstumshormon, Testosteron, Dehydroepiandrosteron, Melatonin und vor allem von Östrogen in den Wechseljahren äussert sich in der hormonbedingten Hautalterung, die Haut wird dünn. Das Ausmass dieser Alterung ist im Erbgut verankert (manche altern früher, manche später).