

astrea Januar/Februar 2019  
**apotheker**   
EIN GESCHENK IHRER APOTHEKE

# Pistensicher

UNGETRÜBTES SKIVERGNÜGEN

WINTERSPORTLERS APOTHEKE

ENERGIESCHUB FÜR DEN KÖRPER

# Kleiner Aufwand – grosse Wirkung

Möglichst lange jung aussehen – wer träumt nicht davon? Wir haben uns bei einer Expertin erkundigt, wie man sich ein frisches Antlitz bewahrt und ersten Anzeichen der Hautalterung Paroli bietet.

Runa Salvisberg

Tiefe Falten und ausgeprägte Hängewangen im mittleren Alter – dafür sind gemäss Dr. med. Marianne Meli von der Hautarztpraxis Dermanence AG in Zürich nicht alleine die Gene verantwortlich. Für eine jugendliche, straffe Haut setzt die Dermatologin selbst konsequent auf eine einfache, aber wirkungsvolle Anti-Aging-Massnahme.

**Frau Dr. Meli, warum verläuft die Hautalterung bei Menschen so unterschiedlich?**



*Dr. med. Marianne Meli\*:*

Das hängt sowohl von inneren (intrinsischen) als auch von äusseren (extrinsischen) Faktoren ab. Die inneren, also alles, was von den Genen vorgegeben ist, können wir nicht beeinflussen. Anders die äusseren: Die Haut altert schneller, wenn man sich viel der UV-Strahlung der Sonne aussetzt. Auch ein ungesunder Lebensstil, allem voran das Rauchen, fördert den Hautalterungsprozess.

**Wie verhalten sich diese inneren im Vergleich zu den äusseren Faktoren?**

Nach derzeitigem Forschungsstand kann man das nicht an genauen Zahlen festmachen. Bekannt ist, dass die äusseren Faktoren einen grossen Anteil an der Hautalterung haben. Das zeigen Studien, bei denen man eineiige Zwillinge miteinander verglichen hat, die über viele Jahre unterschiedlichen äusseren Einflussfaktoren wie UV-Strahlung ausgesetzt waren.

**Ein guter Sonnenschutz ist also wichtig ...**

... und das unabhängig von Witterung oder Jahreszeit, denn unsere Haut ist das ganze Jahr hindurch UV-Strahlen ausgesetzt. Sie dringen in die Hautschichten ein und führen zu Zellschäden. Deshalb rate ich, zur Prävention täglich eine Creme oder Lotion mit starkem UV-A- und UV-B-Filter aufzutragen. Auf der

„Ein guter Sonnenschutz ist wichtig, und das unabhängig von Witterung oder Jahreszeit, denn unsere Haut ist das ganze Jahr hindurch UV-Strahlen ausgesetzt.“

sicheren Seite ist man, wenn man Lichtschutzfaktor 50+ anwendet und das Produkt auf der Verpackung durch ein eingekreistes UV-A-Symbol gekennzeichnet ist, das heisst neben hohem UV-B-Schutz auch einen hohen UV-A-Schutz gewährleistet. So kann man auch Sonnenflecken vorbeugen.

**Sie meinen diese unshönen, dunklen Flecken auf der Haut?**

Genau! Diese sogenannten Altersflecken treten bevorzugt an sonnenexponierten Stellen, zum Beispiel auf den Handrücken oder im Gesicht, auf. Sie sind zwar kosmetisch störend, jedoch ungefährlich. Aufhellen lassen sie sich durch Cremes, zum Beispiel mit Hydrochinon oder dem Vitamin-A-Abkömmling Retinol. Reicht das nicht aus, kann man sie mit Flüssigstickstoff vereisen. Oder man zerstört das dunkle Pigment mit einem Laser.

„Die sogenannten Altersflecken treten bevorzugt an sonnenexponierteren Stellen, zum Beispiel auf den Handrücken oder im Gesicht, auf.“

**Was können sogenannte Anti-Falten-Cremes?**

Eine Creme, die alle Falten wegzaubert, gibt es nicht. Unabhängig vom Alter ist es aber wichtig, die Pflegeprodukte – angefangen bei der Reinigung bis hin zum Sonnenschutz – auf den individuellen Hauttyp abzustimmen. Eine fettende, zu Unreinheiten neigende Haut hat andere Bedürfnisse als eine trockene. Neben einer guten Feuchtigkeitspflege empfehle ich für den normalen Hauttyp ein Produkt mit Retinol, das man abends anwendet. Es kurbelt den Erneuerungsprozess der Hautzellen an. Am besten, man lässt sich in einer Hautarztpraxis oder in einer Apotheke beraten.

**Welche Rolle spielen Ernährung oder Nahrungsergänzungspräparate?**

In Früchten und Gemüse, insbesondere in Tomaten oder Beeren, stecken sekundäre Pflanzenstoffe, die über zellschützende Eigenschaften verfügen sollen. Nach bisherigem Kenntnisstand reicht dieser Schutz, gerade wenn es um die Einflüsse von Sonnenbestrahlung auf die Haut geht, nicht aus. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist aber dennoch wichtig, damit unser Körper optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt ist. Ein Mangel, beispielsweise an Zink oder Eisen, kann sich negativ auf das Hautbild auswirken.

**Viele setzen auf Botox, um jünger und frischer auszusehen ...**

Mit diesem stark verdünnten Nervengift behandelt man mimische Falten, also solche, die durch die darunterliegende Muskulatur hervorgerufen werden. Dazu gehören beispielsweise Falten zwischen oder neben den Augen wie Zornesfalten oder Lachfältchen: Botox wird direkt in den Muskel gespritzt, wodurch dieser vorübergehend unbeweglich wird. Mit

der Zeit entspannt sich die darüberliegende Hautpartie, die Falten verringern sich. Da es wieder abgebaut wird, muss man die Anwendung im Schnitt zwei- bis dreimal im Jahr wiederholen.

**Und Hyaluronsäure?**

Das ist eine aus Zuckermolekülen bestehende Substanz, die natürlich in unserer Haut vorkommt. Hyaluronsäure speichert Wasser, weshalb es sich hervorragend dazu eignet, Volumen (wieder) aufzubauen. Man spricht deshalb auch von Fillern. Bevorzugte Einsatzgebiete sind die Nasolabialfalten zwischen Nase und Mundwinkel oder die Lippen. Wie beim Botox ist es auch bei Fillerinjektionen wichtig, auf das richtige Mass zu achten, damit das Gesicht nicht maskenhaft, aufgedunsen oder sonst wie überkorrigiert wirkt. Ein qualitativ hochwertiger Filler hält etwa ein Jahr. Sowohl beim Botox als auch beim Hyaluron bleibt bei regelmässiger Anwendung ein bemerkbarer, nachhaltiger Effekt.

**Andere schwören auf den Einsatz eines Lasers ...**

Dieser eignet sich hervorragend zum Abtragen von kleinen Alterswärtchen, die vornehmlich im Gesicht auftreten. Oder aber, um kleine Gefässe zu behandeln, die durch die Haut hindurch sichtbar sind. Zu einem frischeren, reineren Teint verhilft zum Beispiel das Laserpeeling: Dabei werden die oberen Hautschichten abgetragen, was die Bildung neuer Hautzellen anregt. Deutlich tiefergreifender und nachhaltiger ist eine Behandlung mit dem Fractional-Laser: Winzige Löchlein werden in die Haut gestanzt, wodurch minime Verletzungen entstehen. Dieser Prozess regt die Haut an, neues Bindegewebe zu bilden. Sie wird mit der Zeit straffer, kleine Narben und Fältchen werden unauffälliger. Das Verfahren ist deutlich effektiver als das Mikroneedling, bei dem man die «Mikroverletzungen» mit einem Nadelroller hervorruft, ohne einen wärmenden Effekt auf das Gewebe auszuüben.

**Abschliessend sind wir auf Ihren ganz persönlichen Anti-Aging-Tipp gespannt.**

Ich selbst trage jeden Morgen, egal bei welchem Wetter, eine Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50+ auf. Das ist meiner Ansicht nach mit Abstand das Sinnvollste, was man tun kann.



EAU THERMALE

Avène

Die Quelle der Beruhigung

DermAbsolu

Die revitalisierende  
Anti-Aging Linie für reife Haut

3-FACH WIRKUNG

REVITALISIERTE

Haut<sup>1</sup>

85%

STRAFFERE

Gesichtskonturen<sup>2</sup>

84%

DICHTERE

Haut<sup>1</sup>

87%

INNOVATION 2019



1. Nach 5 Tagen – % Zufriedenheit. Anwerdertest, 87 Probanden im Alter zwischen 45 bis 64 Jahren (Durchschnittsalter = 53 Jahre). 1 bis 2 Anwendungen pro Tag.

2. Nach 1 Monat – % Zufriedenheit. Anwerdertest, 87 Probanden im Alter zwischen 45 bis 64 Jahren (Durchschnittsalter = 53 Jahre). 1 bis 2 Anwendungen pro Tag.

\* «Pflegeprodukte immer individuell auf den Hauttyp abstimmen», dazu rät Dr. med. Marianne Meli, FMH Dermatologie und Venerologie, Ärztliche Leitung Dermanence AG in Zürich (www.dermanence.ch).