

# Neues aus dem Anti-Aging-Dschungel

**REIFE HAUT.** Schlaf, Vitamine, Botox, Laser: Die Empfehlungen gegen das Altern sind endlos. Doch was wirkt tatsächlich?

TEXT: NICOLE KRÄTTLI

**E**in Morgen irgendwann Ende zwanzig, Anfang dreissig. Man wacht auf, geht ins Bad, schaut in den Spiegel und fragt sich, wie man über Nacht um fünf Jahre altern konnte. Plötzlich sind da die feinen Linien am Hals und auf der Stirn, die man bislang nur bei allen anderen bemerkt hatte. Plötzlich ist der Teint nicht mehr ganz so frisch und ebenmässig. Plötzlich sind hier einige kleine rote Flecken, die nicht verschwinden wollen, und dort unschöne Pigmentstörungen vom letzten Sonnenbrand. In diesem Moment schwant es einem: Von hier aus gehts hauttechnisch nur noch bergab. Selbstverständlich darf man diese Sorge nicht laut äussern, denn «Falten erzählen eine Geschichte», «Falten machen ein Gesicht erst interessant», und wehe der, die zugibt, dass

*Plötzlich sind da diese feinen Linien am Hals, die man bisher nur bei anderen bemerkt hat.*

sie gleich nach dem verstörenden Blick in den Spiegel «Botox» und «Anti-Aging» gegogelt hat.

«Sind Anti-Aging-Behandlungen notwendig? Absolut nicht! Ist es dennoch vielen Menschen wichtig, wie sie aussehen? Ja, war es schon immer und ist es mehr denn je», sagt Inja Allemann, Fachärztin für plastische Chirurgie und für Dermatologie



sowie Expertin für Lasermedizin. Und tatsächlich: Wenn man sich die jährlich wachsenden Zahlen des globalen Schönheitsmarkts anschaut – ein Multimilliarden-Dollar-Geschäft –, scheint das Bedürfnis in der Tat riesig.

Doch auch mit den modernsten Hautcremes und fortschrittlichsten Eingriffen kann der Zahn der Zeit nicht gänzlich aufgehalten werden. Die sogenannte intrinsische Hautalterung wird durch die Gene bestimmt. Wie gewichtig dieser Anteil ist, ist wissenschaftlich nicht eindeutig erwiesen. «Schätzungsweise sind es 10 bis 20 Prozent unserer sichtbaren Hautalterung», erklärt Laurence Imhof, Leiterin Physikalische Therapie und Ästhetische Dermatologie am Unispital Zürich.

**Vorsicht, Sonne.** Gut 80 bis 90 Prozent der sichtbaren Hautalterung werden dagegen durch sogenannte extrinsische Faktoren beeinflusst und sind folglich verhaltensabhängig. Ganz eindrücklich zeigten das verschiedene Zwillingstudien, bei denen jeweils einer der Zwillinge rauchte. Die Forscher kamen zum Schluss, dass der Alterungsprozess bei den Rauchern vor allem an Augenlidern, Lid- und Tränensäcken zu sehen war. Da das Rauchen die Elastizität der Haut vermindert, traten aber auch mehr Radiärfältchen auf, die unmittelbar am Oberlippen- und Unterlippenrand entstehen.

Mindestens ebenso entscheidend ist in Bezug auf die Hautalterung die Sonnenexposition. Wie frappant sich diese auf die Haut auswirken kann, zeigte etwa das Bild eines LKW-Fahrers aus den USA, das vor einigen Jahren im «New England Journal of Medicine» veröffentlicht wurde. Während die rechte Gesichtshälfte des damals 69-Jährigen zwar

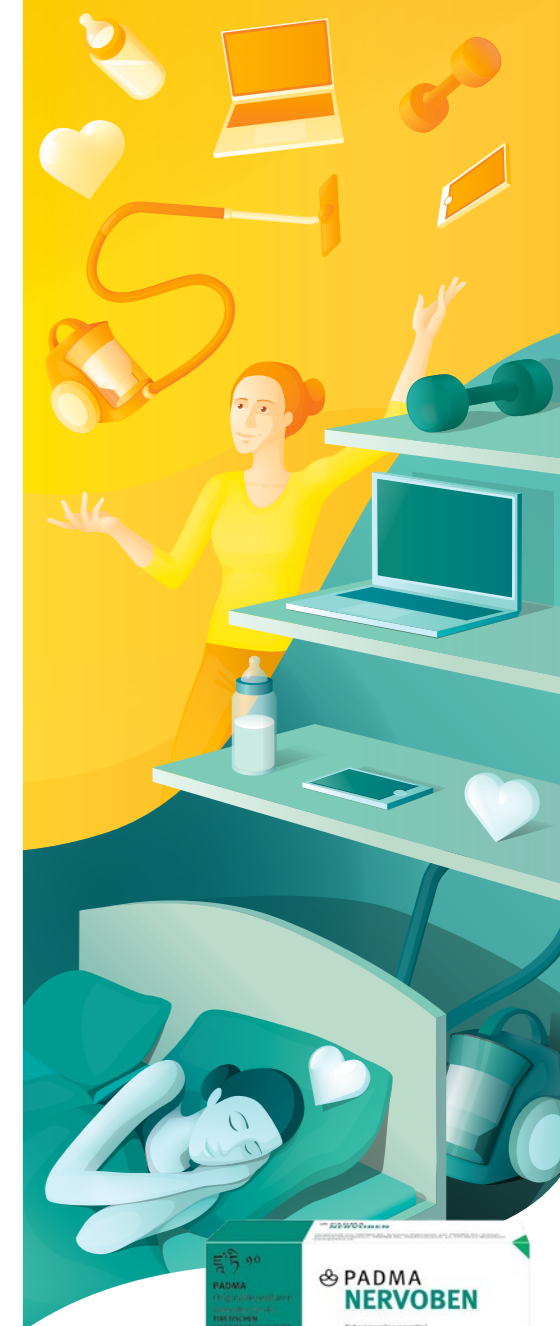


## Beobachter-Buch

Robert G. Koch:

**«Mein Anti-Aging-Coach. Die besten Tipps – von westlicher und östlicher Medizin inspiriert»;** 2. Auflage, 2014, 256 Seiten, Fr. 29.90  
**Beobachter-Edition, Tel. 058 269 25 03, beobachter.ch/buchshop**

Entspannt durch den **TAG** - ruhig in die **NACHT**



Für starke **NERVEN** und innere **GELASSENHEIT**

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

www.padma.ch

**PADMA**

dem Alter entsprechend, aber doch relativ glatt wirkte, war die linke Hälfte mit Falten übersät. Der Grund: Am Steuer seines Lastwagens war über Jahrzehnte nur seine linke Gesichtshälfte der Sonne ausgesetzt. Die andere lag im Schatten.

Die Ernährung kann die Haut ebenfalls stark beeinflussen – auch im positiven Sinne. So tragen Nahrungsmittel, die reich an Vitamin A und C, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren sind, durchaus zu einem positiven Hauteffekt bei, wie Ärztin Allemann bestätigt. Insbesondere Heidelbeeren, Karotten, Avocados und fetter Fisch sind in diesem Zusammenhang richtiggehende Superfoods. Da enden die Möglichkeiten der Anti-Aging-Behandlungen, die durch den Magen gehen, aber bereits.

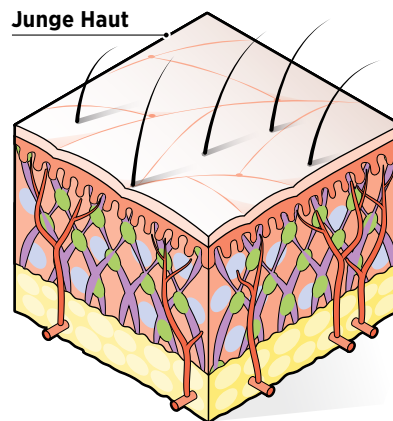
**Nichts als Marketing.** Der aktuelle Hype um Kollagen- und Hyaluronsäurekapseln, die gemäss Werbeversprechen Falten von innen her bekämpfen, seien kompletter Unfug. «Kollagen und Hyaluron müssen in unserer Haut lokalisiert sein. Schluckt man solche Kapseln, werden die Wirkstoffe im Magen

zersetzt. Das ist reines Marketing und bringt überhaupt nichts», so die Fachärztin. Auch Laurence Imhof vom Unispital Zürich sagt: «Es gibt derzeit keine soliden wissenschaftlichen Daten, die belegen, dass diese Präparate tatsächlich Wirkung zeigen.»

**Wunderwaffe Retinol.** Anders sieht es hingegen beim Retinol aus, einem natürlich vorkommenden Retinoid (Vitamin A). Dieses wird mit tierischer Nahrung vom Körper aufgenommen. Retinoide sind unter anderem für das Wachstum, den Aufbau und die Funktion von Hautzellen sowie die Herstellung von Kollagenfasern entscheidend und beim Thema Anti-Aging deshalb besonders relevant. «In Anti-Aging-Cremes haben Retinol und seine chemischen Abkömmlinge erwiesenermassen die besten Effekte, wenn es darum geht, die Hautalterung zu bekämpfen», so Imhof. Das Problem sei bei vielen Produkten allerdings die Stabilität. So zersetze sich der Wirkstoff häufig bereits, bevor er in die Haut eindringen könne. Die Konzentration der Wirkstoffe ist ebenfalls entscheidend.

## Wenn die Haut altert

Über die Jahre nimmt die Zellerneuerung der Haut ab, wodurch auch **Kollagen, Elastin und der Wasseranteil im Gewebe** schwinden. Talg- und Schweißdrüsen fahren ihre



### ■ Kollagen

ist das wichtigste Strukturprotein der Haut, es stärkt und festigt.

### ■ Elastin

ist im Gegensatz zu Kollagen dehnbar und verleiht der Haut Spannkraft und Elastizität.

INFOGRAFIK: BEO/SEE/AK

„Gut zu wissen, dass man im Ernstfall jemanden an seiner Seite hat.“

Daniel H., Assistance-Mitglied

### Mit Beobachter-Versicherungen auf der sicheren Seite:

Basis-Versicherung für Privatpersonen mit Schutz bei praktisch allen Rechtsstreitigkeiten. Übernahme der Kosten für Anwälte, Mediatoren und Expertisen bis CHF 5 000.- pro Angelegenheit. Gültig für die ganze Familie. Massgebend sind die AVB.

Ausweitung der Basis-Versicherung in ausgewählten Rechtsbereichen zum kompletten Verkehrs- und Privat-Rechtsschutz. Kostenübernahme bis max. CHF 600 000.- für Anwälte, Mediatoren und Expertisen sowie Gerichts- und Verfahrenskosten – inkl. Parteientschädigungen an die Gegenpartei. Massgebend sind die AVB.

AVB und Bestellung: [www.beobachter-assistance.ch](http://www.beobachter-assistance.ch)  
[www.beobachter-rechtsschutz.ch](http://www.beobachter-rechtsschutz.ch)

\*Nur in Kombination mit dem Beobachter-Jahresabonnement (CHF 140.-).

Beobachter  
Assistance



CHF 58.-  
im Jahr\*

Beobachter  
Rechtsschutz



CHF 348.-  
im Jahr\*



Wissen hilft.

**Beobachter**