

Hautalterung

«Meiden Sie die Mittagssonne»

Im Sommer braucht die Haut besonderen Schutz. Auf dass sie nicht vorzeitig altert. Was man sonst noch für das Organ tun kann, sagt Dermatologin Laurence Imhof.



INTERVIEW: STEFAN MÜLLER

Beobachter: Worüber klagen Patienten, die aus ästhetischen Gründen zu Ihnen kommen?

Laurence Imhof: Hauptsächlich über fleckige Haut, eine unregelmässige Pigmentierung, Falten oder erweiterte Gefässe. Also generell Anzeichen einer alternden Haut.

Was kann ich gegen die Alterung der Haut tun?

Vorbeugung ist das Wichtigste. Dazu gehört, dass man die Haut nicht übermässig dem UV-Licht aussetzt, also die Mittagssonne meidet und sich mit Kleidung und geeigneten Sonnenschutzprodukten schützt. Ratsam sind auch gesunde Ernährung und der Verzicht auf Nikotin. Gut für die Haut sind auch die sogenannten Antioxidantien zum Schutz der Zellen wie etwa Vitamin A (Betacarotin) und die Vitamine C und E. Sie finden sich vor allem in Karotten, Tomaten, Zitrusfrüchten und pflanzlichen Ölen. Zu Menge und idealer Verzehrweise gibt es allerdings keine wis-

senhaftlich gesicherte Angaben. Empfohlen sind zudem ungesättigte Fettsäuren, allgemein mehr pflanzliche als tierische Fette. Vorsicht geboten ist bei den Vitaminen E und A. Sie sind fettlöslich und können bei Überdosierung im Fettgewebe angereichert werden, das ist gesundheitlich bedenklich. Und bei zu viel Vitamin E steigt eventuell das Blutungsrisiko.

Welche Rolle spielt die Psyche?

Sie kann einen indirekten Einfluss haben. Denn wer psychische Probleme hat, ernährt sich vielleicht weniger gesund und vernachlässigt die Pflege. Doch auch hier ist die wissenschaftliche Datelage ungenügend für klare Aussagen.

Und warum altert die Haut? Da könnten Stoffwechselveränderungen, immuno-

logische Reaktionen oder auch die Veränderung des Erbguts eine Rolle spielen. Diskutiert wird auch der schädigende Einfluss der sogenannten freien Radikalen. Das sind aggressive Stoffe, die als Reaktion mit Sauerstoff in den Zellen entstehen. UV-Licht spielt dabei ebenfalls eine Rolle.



«Pflanzliche Öle, Karotten, Tomaten und Zitrusfrüchte sind gut.»

Laurence Imhof (??), ist Fachärztin für Dermatologie und Venerologie am Unispital Zürich sowie Leiterin der ästhetischen Dermatologie und Lasermedizin.

Was gilt noch als normale Alterung, was nicht mehr?

Die Alterung läuft bei jedem anders ab. Grundsätzlich gilt aber, dass die Haut an Spannung verliert, weniger gut durchblutet ist und weniger Schweiß und Talg produziert. Letzteres führt zur oft beklagten Trockenheit. Wenn die Haut dazu sehr fleckig oder sehr gebräunt ist, tiefe Falten aufweist und ledrig erscheint, macht es Sinn, sich regelmässig ärztlich untersuchen zu lassen. Das sind Zeichen eines chronischen Lichtschadens durch

Sonne oder Solarium. Diese Haut weist oft Krebsvorstufen auf, die sich zum Beispiel als rötliche, raue und schuppige Flecken zeigen können.

Was empfehlen Sie als Hautpflege?

Bei trockener Haut geht es darum, Feuchtigkeit zurückzugeben und die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Da gibt es gute Feuchtigkeitscremen mit Harnstoff und Milchsäure, die die Feuchtigkeit länger zurückhalten. In der Menopause können Hormonersatzpräparate helfen, dünne, trockene und erschlaffte Haut wieder dicker, fester und elastischer zu machen.

Die Kosmetikindustrie verspricht viel und macht ein Riesengeschäft mit Anti-aging-Produkten.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist vor allem der Nutzen von Vitamin-A-Säure-Abkömmlingen, die tief dosiert auch in Kosmetika enthalten sein können. Dieser Wirkstoff fördert das Zellwachstum und die Neubildung von Bindegewebe. Die Produkte können aber teilweise Nebenwirkungen haben: Trockenheit, Rötungen oder sich schälende Haut, vor allem zu Beginn der Behandlung. Es gibt zudem viele weitere Wirkstoffe, die auf dem Markt angeboten werden, aber nur wenige wissenschaftliche Studien darüber.

Was können Sie als Ärztin helfen?

Eine bewährte Methode ist das medizinische Peeling, das eine Abschälung

Die Haut fühlt und schützt

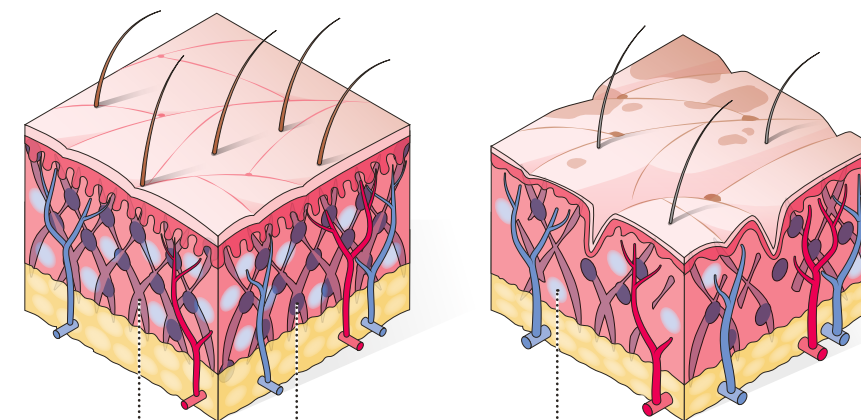
Die Haut ist das grösste Einzelorgan des Menschen. Sie ist ein bis zwei Millimeter dick, bedeckt bei einem Erwachsenen eine Fläche von eineinhalb bis zwei Quadratmetern und wiegt bis zu zehn Kilo. Als Schutzhülle verhindert die Haut einen zu hohen Wasserverlust durch Verdunstung, sie schützt vor Krankheitserregern, unterstützt das Immunsystem, reflektiert das Sonnenlicht und reguliert den Wärmehaushalt. Nicht zuletzt ist sie ein Sinnesorgan für die taktile Wahrnehmung.

Was passiert, wenn die Haut altert?

Im Alter verlangsamt sich die Zellerneuerung, Furchen und Falten entstehen. Die Fähigkeit, Wasser zu speichern, nimmt ab, die Talg- und Schweißdrüsen fahren ihre Produktion runter. Die Haut wird dünner, trockener und weniger elastisch, die Verletzlichkeit der Blutgefässe nimmt zu. Gefässe und Poren vergrössern sich. Die mechanische Barriere wird schwächer – Krankheitserreger und Allergene dringen schneller und tiefer ein. Und das Hautpigment wird ungleichmässiger, es entstehen hellere und dunklere Areale.

Zellen erneuern sich immer langsamer

Nebst äusseren Faktoren, welche die Hautalterung beeinflussen, altert die Haut auch ganz von allein: Über die Jahre nimmt die Zellerneuerung ab, wodurch auch Kollagen und Elastin im Gewebe schwinden.



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.

Hyaluronsäure bindet sehr viel Wasser. Dadurch speichert die Haut Feuchtigkeit und wirkt gepolstert.

der Haut bewirkt, vorab bei hellerer und unempfindlicher Haut. Dabei arbeiten wir oft mit Fruchtsäuren in höherer Konzentration. Man kann damit Pigmentstörungen zum Verschwinden bringen, Vorstufen von Hautkrebs reduzieren oder Falten und Narben mindern. Ausserdem verdickt sich die Haut wieder und wird resistenter. Mit der Lasermethode erzielt man ähnliche Ergebnisse.

Und was sind die Nebenwirkungen?

Die Nebenwirkungen dieser beiden Methoden kann man mit einem stärkeren Sonnenbrand vergleichen. Sie sind vorübergehend.

Gibt es weitere Methoden?

Ja, zum Beispiel Faltenunterspritzung oder Hautstraffung mit Botox. Eingesetzt wird das Nervengift zum Auffüllen von bereits vorhandenen Falten, zum Ausgleich von Volumenverlust, zur Prophylaxe und zur Minderung von Faltenbildung. Nicht angezeigt sind beide Eingriffe bei Allergien oder Unverträglichkeiten, bei Autoimmunerkrankungen sowie bei Nerven- und Muskelerkrankungen. Solche ästhetische Eingriffe sollten übrigens eher im Winter erfolgen, da ist das Risiko für Nebenwirkungen geringer, weil die Sonneneinstrahlung schwächer und die Temperaturen kühler sind.

Ist Botox nicht problematisch, weil man wenig über die Langzeitwirkung weiss?

Botulinumtoxin A wird in der Ästhetischen Dermatologie seit Jahren eingesetzt und hat auch seit geraumer Zeit die Zulassung für die Behandlung der sogenannten Zornesfalten, seit kurzem auch der sogenannten Krähenfüsse. Die Anwendung ist in geübten Händen sehr sicher. Allfällige Nebenwirkungen sind bestens bekannt. Es gibt zahlreiche Publikationen, auch über Langzeitdaten, da das Nervengift bereits seit Jahrzehnten in der Neurologie in viel höheren Dosen unter anderem für die Behandlung von Muskelspasmen verwendet wird.

Fragen heute mehr Leute nach solchen Verjüngungsbehandlungen? Und wer bezahlt sie?

Ja, die Nachfrage steigt und entsprechende nehmen die Schönheitschirurgischen Leistungen zu. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten aber nur in Ausnahmefällen, etwa bei Folgen von Unfällen oder Geburtsgebrechen. ■