



UV-A- und
UV-B-Strahlung



Hitze und Kälte



Stress



Falsche Ernährung



Alkohol



Nikotin



Vitales Aussehen

Eine gesunde Lebensweise ist die Basis für eine frisches, vitales Aussehen und straffe Haut. Dabei sollte man möglichst auch auf Nikotin verzichten, denn Nikotin zerstört ein wichtiges Enzym, das für Elastizität der Haut sorgt. Möglichst mit viel Schlaf. Die Regeneration von Hautzellen findet vorwiegend im Schlaf statt. Viele durchschnittliche Nächte sind daher Falten verursachend.

Tipp: Eine gesunde Ernährung, mit viel Obst ohne künstliche Zusatzstoffe, wie bei den Lieferanten oder Bio, ausreichend Schlaf und Anti-Aging-Pflege beeinflussen den Hautalterungsprozess positiv.

ANGRIFFE auf unsere Haut

Als Hautalterung wird der komplexe biologische Prozess der mit dem Alter einhergehenden Veränderung der Haut bezeichnet. Neben der chronologischen Alterung und der genetisch gesteuerten verminderten Elastizität der Hautzellen, setzen vor allem auch äußere Faktoren der Haut zu. Die durch Umwelteinflüsse bestimmte Hautalterung wird als exogene Alterung bezeichnet.

Bei der Hautalterung wird zwischen dem so genannten „Zeitalter“ und dem „Umweltalter“ (auch „Lichtalter“ genannt) unterschieden. Hautalterung, die in Form von Falten und Elastizitätsverlust sichtbar wird, setzt von Mensch zu Mensch unterschiedlich ein. Neben den Genen spielt auch die Lebensweise eine wichtige Rolle. Faktoren wie Hitze und Kälte, Stress und falsche Ernährung sowie Alkohol- und Nikotinkonsum können die natürliche Alterung der Haut beschleunigen.

Der größte „Faltenproduzent“

Es ist das ultraviolette Licht, welches für schätzungsweise 80 Prozent der strukturellen Dematis-Schäden verantwortlich ist. Und obwohl UV-A-Licht die geringste Energie an ultravioletter Strahlung hat, ist es alles andere als harmlos: UV-A-Strahlung gelangt in die Dermis, wo es die Bildung freier Radikale stimuliert. Diese können die Gel-Matrix der freuchtigkeitsbindenden Polysaccharide und das gesunde, unterstützende Gerüst der kollagenen und elastinen Fasern zerstören, welche dann ihren Halt an der äußeren Membran verlieren, wodurch sich die Elastizität der Haut verlangsamt. Die Folge: Die Haut wird frühzeitig trocken und altern schneller.

Durchschnittlich ab dem 30.

Lebensjahr wird die Hautalterung sichtbar. Durch Faltenbildung im Bereich

der Stirn, der Augenpartie und um die Mundwinkel. Die Elastizität des Bindegewebes nimmt ab, und der Fettstoff- und Flüssigkeitgehalt gleichen sich nicht mehr so selbst aus. Die Oberhaut sowie die darunter liegende Lederhaut werden dünner und reagieren empfindlicher auf äußere Reize. Allerdings führt nicht allein der Verlust von Bindegewebe zu Falten, sondern auch eine Verhärtung der Zellen selbst.

Jüngst fand ein Forscherteam

heraus, dass der Alterungsprozess auch wesentlich durch die Entartung der Epithel-Zellen ausgelöst wird. Denn nach vielen Generationen der Zellteilung werden die epitheligen Zellen selbst zwei- bis zehnmal so stark wie junge Zellen. Die Forscher glauben, dass dies auf eine Verdichtung des Zellinneren hinweist, des Cytoplasten, zurückzuführen ist. Das Altern der Haut kann man also nicht verhindern, doch durch verschiedene Maßnahmen (siehe unten) und die gezielten Anti-Aging-Pflege-Spezialisten durchaus verlangsamen.

Monika Jahn-Lentz