



Birgit  
im  
Gespräch  
mit...



Teuer ist nicht gleich besser. Es gibt in jeder Preisklasse geeignete Hautpflegeprodukte.“

Wie funktioniert Anti-Aging? Welche Pflegeprodukte braucht die Haut mit 50 plus? Was sind die schlimmsten Pflegefehler? Darüber spricht Birgit mit der erfahrenen Dermatologin

*Dr. Evelin Fuhr:*

„Es ist nie zu spät, etwas für die Haut zu tun“



Die Zeichen der Zeit lassen sich leider auch an unserer Haut anhand von Fältchen und Pigmentveränderungen ablesen. Ein Unzahl von Pflegeprodukten verspricht Abhilfe. Welche wie wirken und was wir sonst noch für unser größtes Organ tun können, erklärt die Kölner Dermatologin Dr. Evelin Fuhr.

**BIRGIT: Warum altert unsere Haut?**

**DR. EVELIN FUHR:** Bei der Hautalterung kommt es zu einer strukturellen Veränderung der Haut. Alle Schichten sind davon betroffen. Die Oberhaut wird dünner, die Lederhaut verliert ihre Elastizität sowie ihr kollagenes Fasergerüst und die Unterhaut ihr Volumen. Diese Veränderungen sind genetisch. UV-Strahlen, Alkohol, passives und aktives Rauchen, Stress und Umweltfaktoren beschleunigen diesen Prozess.

**Was kann ich tun, um die Haut so lange wie möglich „jung“ zu halten?**

Eine gesunde Lebensweise ist sehr wichtig. Ein vernünftiger Umgang mit Alkohol, Sonne, ausreichend Flüssigkeit wie Wasser oder Tee, auf Zigaretten verzichten, genügend Schlaf und eine dem Hauttyp entsprechende Pflege sind ratsam.

**Welche Pflegeprodukte sind für die Haut ab 50 sinnvoll?**

Pflegeprodukte sollten verträgliche Inhaltsstoffe haben, silikon- und duftstofffrei sein. Zu den Wirkstoffen, die nachweislich eine Antifaltenwirkung aufzeigen, gehören Vitamin A (Retinol), Vitamin C, Vitamin B3 (Niacinamid), Folsäure, Hyaluronsäure, Pflanzenhormone und das Coenzym Q10.

Vitamin A kann Enzyme blockieren, die Kollagen zerstören. Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung, wirkt als Radikalfänger und hellt Pigmentflecke auf. Vitamin B3 verbessert die Regenerationsfähigkeit der Haut und fördert die Bildung von Ceramiden in der Oberhaut. Folsäure regt die Zellerneuerung an. Hyaluronsäure speichert Feuchtigkeit in der Haut. In Cremes polstert Hyaluron die obere Zellschicht auf und dient als effektives Füllmaterial für Faltenunterspritzungen. Phytohormone wie Soja-Extrakte kurbeln die Zellerneuerung an. Coenzym Q10 hat eine wichtige Rolle als Abwehr gegen freie Radikale in der Haut. Eine Creme mit Lichtschutzfaktor 30 sollte nicht nur im Urlaub, sondern täglich aufgetragen werden.

**Was kann man tun, wenn die Falten schon tiefer sind und die Haut fleckig ist?**

Zu den zuvor genannten Inhaltsstoffen der Pflegecremes kann der Hautarzt individuell

eine gute Lösung finden, um die Haut sichtbar zu verbessern. Hier können Laser zum Einsatz kommen, welche Flecke entfernen und die Haut gleichmäßig und glatter erscheinen lassen. Professionelle Anwendungen mit Jetpeel, chemische Peelings mit unterschiedlicher Tiefenwirkung, Mesotherapie und Microneedling verbessern die Hautstruktur und lassen sich individuell vom Hautarzt kombinieren. Sie optimieren und festigen die Haut sichtbar.

Unterstützend kann Botox bei störenden Mimikfalten, wie Zornesfalten und anderen Falten, eingesetzt werden. Hyaluronsäure ist vielseitig einsetzbar. Sie ist eine in der Haut natürlich vorkommende Substanz, welche Wasser bindet. Je nach Material und Technik können Falten aufgefüllt, ein Volumenverlust ausgeglichen und die Haut entknittert werden. Eine vielseitig einsetzbare Substanz mit Effekten, welche früher nur durch Facelifting zu erzielen waren. Es ist nie zu spät, etwas für sich zu tun.

**Es gibt eine Vielzahl an Cremes und Seren. Was brauche ich wirklich?**

Zunächst sollte der Hautzustand analysiert werden. Dies kann ein Dermatologe oder eine geschulte Kosmetikerin. Zu einer pflegenden Creme empfiehlt sich ein Serum immer dann, wenn die Haut signalisiert, dass sie mehr Pflege benötigt. Ist die Haut trocken, grobporig, knittrig, fleckig oder gereizt? Findet ein Jahreszeitenwechsel statt? All diese Faktoren spielen eine Rolle, welche Produkte zum Einsatz kommen. Cremes können die Hautoberfläche mit aufpolsternden Substanzen versorgen. Seren hingegen sind hochkonzentrierte Beautycocktails. Sie haben meist eine hohe

**Jetpeel:** Ein Gemisch aus Wasser, Gas und Kochsalz wird aus mikroskopisch kleinen Düsen mit bis zu 720 km/h auf die Haut gesprüht. So wird die obere Hautschicht abgetragen, die Poren werden tiefengereinigt.

**Mesotherapie:** Ein Mix aus Hyaluron, Vitaminen und Antioxidantien wird mit kleinen Nadeln in die Haut injiziert. Dies regt die Neubildung von Kollagen an und die Haut wird wieder praller.

**Microneedling:** Eine nadelbesetzte Walze wird über die Haut gerollt. Der so herbeigeführte Reparaturmechanismus der Haut lässt neues Gewebe entstehen. Dabei werden eingesunkene Hautstellen (z. B. Aknenarben, Fältchen) gemildert.

„Je weniger Inhaltsstoffe in einem Produkt zu finden sind, desto hochwertiger ist es“

Dr. Evelin Fuhr, Hautärztin aus Köln

Konzentration an Antioxidantien, Hyaluronsäure und hauteigenen Proteinen. Neben der Konzentration unterscheiden sich Seren auch in ihrer Wirkungsweise von Cremes. Seren gelangen durch andere Transportmechanismen in die tieferen Hautschichten und können dort ihre Wirkung entfalten. Sie sollten unter der regulären Tages- oder Nachtpflege aufgetragen werden und wirken gezielt.

**Kann man die Hautpflege übertreiben?**

Bei der Hautreinigung sollten oberflächenaktive Tenside und Emulgatoren gemieden werden. Milde Waschlotionen sind für die Hautreinigung ausreichend. Sie dürfen die Haut nicht austrocknen. Eine Pflege sollte den Bedürfnissen der Haut angepasst werden. Falls die Haut trocken und gereizt ist, wäre es nicht sinnvoll, reizende Cremes oder Seren zu verwenden, welche die Rötung und Trockenheit verstärken, auch wenn sie gegen Alterungsprozesse eingesetzt werden. Beruhigende Inhaltsstoffe und feuchtigkeitsspendende Pflegeprodukte mit einem leichten Fettanteil wären hier die bessere Wahl.

**Brauche ich im Winter eine andere Pflege als im Sommer?**

Die Haut ist im Winter empfindlicher als im Sommer. Sie neigt zum Austrocknen. Bei Temperaturen unter 8 Grad kommt der Talgfluss zum Erliegen. Die trockene, kalte Luft entzieht der Haut Feuchtigkeit. Schadstoffe können eindringen. Reichhaltige Pflegeprodukte mit einem erhöhten Feuchtigkeits- und Fettanteil bieten Schutz.

**Gewöhnt sich die Haut an Produkte?**

Nein, Studien haben gezeigt, dass die Haut keinen Wirkungsverlust oder Schaden entwickelt, wenn sie regelmäßig mit den gleichen Produkten versorgt wird.

**Was tun Sie selbst in Sachen Anti-Aging?**

Ich verwende immer eine Tagespflege mit Lichtschutzfaktor 30. Morgens und abends trage ich unter meiner Creme Seren auf. Ich verwende Vitamin-B3- und Vitamin-C-Seren. Natürlich teste ich viele Produkte und sehe die Vor- und Nachteile. Ich empfehle, auf die Inhaltsstoffe zu achten. Parabene, Silikone und Duftstoffe sollten eher nicht in der Pflege zu finden sein. Unmengen an Inhaltsstoffen sollten eher stutzig machen. Je weniger Inhaltsstoffe in einem Produkt zu finden sind, desto hochwertiger ist es oft. ♦