

Brigitte

<http://www.brigitte.de/beauty/haut/ab-welchem-alter-anti-aging-1241526/>

20.04.2015

Hautalterung

Ab welchem Alter brauchen wir Anti-Aging?

Ist es sinnvoll, Falten schon mit 20 vorzubeugen? Oder erst zu cremen, wenn sie schon da sind? Wir verraten euch, ab welchem Alter ihr welche Anti-Aging-Strategie braucht.



Foto: Milena Boniek/PhotoAlto/Corbis

Einfach wegcremen wäre so schön, oder? Drogerien und Parfümerien bieten ganze Regale voll mit Anti-Falten-Produkten. Aber was macht Sinn und vor allem, ab welchem Alter brauchen wir überhaupt die ersten Anti-Aging-Produkte? Gibt es noch andere Mittel, um der Hautalterung den Kampf anzusagen? Kann man Falten überhaupt vorbeugen? Fragen über Fragen. Dermatologe Dr. Hans-Ulrich Voigt vom Institut Kosmed in München beantwortet uns, ab welchem Alter welche Anti-Aging-Methode hilft.

- Welche Anti-Aging-Pflege brauche ich ab 20?

Ausgewiesene Anti-Falten-Produkte braucht ihr in diesem jungen Alter noch nicht. Im Gegenteil, Anti-Aging-Wirkstoffe wie Retinol oder AHA-Säure können die Haut sogar empfindlich machen. Stattdessen solltet ihr jetzt der Hautalterung vorbeugen. "Die Pflege in diesem Alter sollte sich auf die Erhaltung der Jugendlichkeit und Verhinderung oxidativer Schädigungen konzentrieren, insbesondere durch Sonnenlicht. Dies erfolgt am besten durch Anwendung eines höheren Lichtschutzfaktors (über 20), durch Meidung von Solarien und von Rauchen", erklärt der Dermatologe **Dr. med. Hans-Ulrich Voigt**. Stattdessen solltet ihr auf eine gesunde Ernährung, viel Sauerstoff und Sport setzen. Außerdem: Die Haut immer mit schön viel Feuchtigkeit versorgen. Der beste Wirkstoff für die Twen-Jahre: Hyaluronsäure. Sie versorgt die Haut mit unglaublich viel Feuchtigkeit und das schützt vor Faltenbildung. Am besten jetzt schon mit feuchtigkeitsspendenden Augencremes beginnen.

- Welche Anti-Aging-Pflege brauche ich ab 30?

In den Zwanzigern beginnt die genetische Hautalterung. Die Folge: "Ab 30 sind oft schon erste leichte Alterungserscheinungen sichtbar, zum Beispiel beginnende Fältchen an den seitlichen Augenpartien oder an den Unterlidern. Bei starkem UV-Konsum durch Sonne und Solarium in der Jugend finden sich oft auch braune Pigmentflecken in den lichtexponierten Arealen", stellt Dr. Voigt fest. Die Hautpflege sollte dementsprechend etwas reichhaltiger und feuchtigkeitsspendender konzipiert sein als in den Jugendjahren und tagsüber einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 enthalten. Zur Reinigung der Gesichts empfiehlt der Experte Syndets, also die milde Alternative zur Seife oder Waschcremes. Außerdem sind regelmäßige Feuchtigkeitsmasken ratsam, um Trockenheitsfältchen vorzubeugen.

- Welche Anti-Aging-Pflege brauche ich ab 40?

"Die Hautalterungserscheinungen, wie Fältchen um die Augen und an den Unterlidern, aber auch in der Mundumgebung und an den seitlichen Wangen werden ausgeprägter, ebenso die Lichtschäden bei verstärktem Sonnenkonsum", erklärt uns Dr. Voigt und empfiehlt: "Zur Pflege sind reichhaltige Cremes mit integriertem hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 30) und mit integrierten Antioxidantien (zum Beispiel Vitamin C/E, Polyphenole, Kinetin, Rotklee, Coffee-Berry...) geeignet. Die Reinigung sollte mit Waschcremes und Reinigungsmilchen durchgeführt werden." Speziellen Anti-Aging-Seren versorgen mit diesen Power-Wirkstoffen. Dr. Voigt beobachtet, dass sich Frauen in diesem Alter immer häufiger professionelle Behandlungen bei der Kosmetikerin oder beim Dermatologen wünschen: Botox, Filler, Peelings und Mikrodermabrasion sorgen für Glättung und eine Verbesserung des Hautbildes.

- Welche Anti-Aging-Pflege brauche ich ab 50?

Ab 50 ist zu beobachten: "Die Fältchen werden mehr, auch tiefere Falten kommen hinzu. Durch nachlassende Elastizität und permanenten Zug der Schwerkraft beginnen die Wangenweichteile abzusinken und die Nasolabial- und Marionettenfalten vertiefen sich und lassen die Tränenrinne deutlicher erscheinen." Harte Worte von Dr. Voigt. Aber die richtige Hautpflege kann den Prozess mildern. Sie sollte mit einem hohem Lichtschutzfaktor und Antioxidantien ausgestattet sein und darf jetzt noch reichhaltiger sein, gern lipidhaltig. Die neue Ölen lassen die trockener werdene Haut wieder praller erscheinen. Aber auch Hyaluronsäurekonzentrate kommen nun vermehrt zum Einsatz. Wer nicht nur weiter vorbeugen, sondern wirklich etwas gegen die vorhandenen Falten tun möchte, informiert sich über minimalinvasiven Straffungsmaßnahmen wie Utraschall, Laser oder Micro-Needling.