

Im Zeichen der Haut

Als Baby glatt und rosig, als Senior runzelig und braun – die Haut verändert sich im Laufe der Zeit. Aber ab wann gilt eine Haut als alt, beziehungsweise wann zeigen sich erste Hautveränderungen und wie kann diesen mit individueller Pflege begegnet werden? Ursula Maria Schneider gibt Antworten.



Foto: Friesacher_pixelio.de

Die Haut gilt als größtes Sinnesorgan. Sie ist mit ihren ungefähr zwei Quadratmetern das größte und nervenreichste Organ des menschlichen Körpers. Ihr Gewicht beträgt etwa 2 bis 3,5 kg. Je nachdem, an welcher Stelle des Körpers sich die Haut befindet, können Dicke und Aufbau sehr unterschiedlich sein. Die menschliche Haut besitzt viele Fähigkeiten, muss aber auch bestimmte Funktionen erfüllen. Als Sinnesorgan reagiert sie auf Wärme, Kälte, Berührung, funktioniert als Immunabwehr, bildet wichtige Hormone und kann Wasser speichern. Diese Eigenschaften sind aber auch altersabhängig, denn je älter die Haut wird, desto trockener wird sie – die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden nimmt ab.

Warum altern?

Die genetisch bedingte Hautalterung setzt bereits mit zirka 25 Jahren ein – und mit ihr erste kleine Veränderungen. Richtige altersbedingte Veränderungen der Haut werden spätestens im vierten Lebensjahrzehnt sichtbar. Im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses verliert die Haut immer mehr die Fähigkeit der Regeneration. Mit zunehmendem Alter funktioniert die Zellkommunikation nicht mehr einwandfrei. Der Hautstoffwechsel wird langsamer, die Durchblutung und Lymphzirkulation verschlechtern sich. Durch die verminderte Versorgung mit Nährstoffen, die geringere Sauerstoffaufnahme und der langsamere Abtransport von Schlacken wird die Haut dünn und erscheint müde. Die Haut bekommt tiefe Falten und Runzeln, ihre trockene Oberfläche neigt zu Einrissen und die Oberhaut wird

dünn, wodurch die Blutgefäße noch deutlicher hervortreten. Dieses Hautbild ist auf eine verminderte Aktivität der Talgdrüsen zurückzuführen: Die Talgdrüsenfunktion ist abhängig von Sexualhormonen (Androgene und Östrogene). Dadurch, dass weniger Fett produziert wird, verliert die Haut an Elastizität und ist nicht mehr so regenerationsfähig – was langfristig auch zu Wundheilungsstörungen führen kann. Darüber hinaus lässt auch die Muskelspannkraft mit dem Alter nach – was die Faltenbildung verstärkt.

Hautaltern, Lichtaltern, Zeitaltern

Das Altern der Haut ist ein komplexer biologischer Prozess, er bezeichnet alle einhergehenden Veränderungen der Haut im Zusammenhang mit dem Alter. Hier sind sowohl das chronologische Altern als auch das intrinsische Altern gemeint, also die genetisch gesteuerte verminderte Reagibilität der Hautzellen. Sie ist nicht beeinflussbar. Im Gegensatz hierzu können die extrinsischen Faktoren (Umweltfaktoren wie zum Beispiel UV-Licht) beeinflusst werden. Deshalb wird bei der Hautalterung auch zwischen dem sogenannten „Zeitaltern“ und dem „Umweltaltern“ (Lichtaltern) unterschieden.

Die klassische Hautalterung, die sich durch Falten kennzeichnet, setzt von Mensch zu Mensch unterschiedlich ein. Diese ist abhängig von den jeweiligen Lebensumständen. Hitze, Kälte, Stress und falsche Ernährung, aber auch Alkohol- und Nikotinkonsum spielen eine entscheidende Rolle. Sie können den natürlichen Alterungsprozess der Haut beschleunigen.

Extrinsisch und intrinsisch

Die Hautalterung unterliegt verschiedenen Alterungsfaktoren, die sich in zwei Hauptgruppen unterteilen lassen:

Extrinsische Faktoren:

Hauptursache der Hautalterung sind Sonnenstrahlen oder künstliche Strahlen, wie man sie in Solarien findet (ultraviolettes Licht). Sie beschleunigen den Alterungsprozess erheblich. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von „Photoalterung“. Die UV-Strahlen setzen reaktive Sauerstoffverbindungen (ROS) frei. Dieses führt unter anderem zu DNA-Strangbrüchen. Darüber hinaus entstehen sogenannte toxische Photoprodukte, die nicht nur zur Hautalterung, sondern vor allem auch zu einem erhöhten Hautkrebsrisiko führen.

Ein weiterer Mechanismus ist die UV-Lichteinwirkung. Diese löst den Kollagenabbau durch Proteolyse (Abbau von Proteinen) aus.

Intrinsische Faktoren,

die zu einer Erhöhung der Strahlenempfindlichkeit führen sind

– Leberschäden, die durch Alkoholmissbrauch entstehen.

– Corticoide begünstigen die Alterung der „Altershaut“. Durch sie wird die Haut dünner bis hin zu Pergamenthaut.

Weitere intrinsische Faktoren, die zur Hautalterung beitragen, sind hormonelle Veränderungen im Alter (Menopause [= Östrogenabnahme], Andropause [= Testosteronabnahme] und Somatopause [= Abnahme des Wachstumshormons], Genetische Veranlagungen und Tabakkonsum (erhöht den oxidativen Stress).

Alterungsprozesse im Detail

Hautalterung bewirkt die Abnahme der Langerhans-Zellen, die in der Immunabwehr bei Bakterien und Viren eine wichtige Funktion erfüllen.

Die Alterung führt weiterhin zur Abnahme der Melanozyten, die für die Hautfarbe verantwortlich sind. Deren Stimulation ist abhängig von UV-Strahlung als auch Stress. Beides führt zur Ausschüttung des Hormons ACTH (ein Hormon, das in der Nebennierenrinde die Produktion von Hormonen anregt, vor allem von Kortisol) welches das Melanozyten-stimulierende Hormon MSH stimuliert und so zur Pigmentbildung anregt. Somit können Altersflecken sowohl durch exogene – UV-Licht – als auch durch endogene Einflüsse (Stress) ausgelöst und begünstigt werden.

Altersflecken sind eigentlich harmlos. Sie treten ab dem mittleren Lebensalter dort auf, wo die Haut viel Licht abbekommen hat, also an den Handrücken und im Gesicht. Aber auch am Dekolleté, am oberen Rücken und an den Beinen sind sie zu finden. Altersflecken können Dank moderner Medizintechnik entfernt werden. Allerdings sollte vorher bei einem Dermatologen untersucht werden, ob es sich auch in der Tat um Altersflecken handelt und

sich nicht eventuell ein Hautkrebs dahinter verbirgt.

Auch hormonelle Veränderungen, wie der Rückgang der Östrogenproduktion in den Wechseljahren, führen dazu, dass die Haut zunehmend die Fähigkeit verliert, Feuchtigkeit zu binden. Trockene Haut kann oftmals die ihr zugeordnete Barrierefunktion gegen den Eintritt schädlicher Substanzen aus der Umwelt nicht mehr wahrnehmen, es können Hautinfektionen entstehen. Die Hautbarriere ist vergleichbar mit einer Ziegelmauer. Nur wenn genügend Mörtel (Hautfette) die Ziegelsteine (Hautzellen) miteinander verbindet, ist die Mauer stabil. Werden mehr Hautfette durch Wasser und Seife herausgelöst, als sich nachbilden können, wird die Hautbarriere brüchig und verliert ihre Widerstandsfähigkeit.

Auch das Bindegewebe (Dermis) ist vom Alterungsprozess betroffen. Die Dicke der Lederhaut (Corium) sowie der Fibroblasten und Mastzellen wird dünner. Die elastinen Fasern in der Lederhaut, die für die Faltenlosigkeit zuständig sind, nehmen stark ab und werden durch UVB Strahlen verdünnt beziehungsweise zerstört.

Altershaut im Pflegefokus

Empfindliche und trockene Haut, wie sie in zunehmendem Alter vermehrt auftritt, benötigt eine eingehende Pflege. Wie bereits erwähnt, begünstigen viele Faktoren die Entstehung von trockener Haut. Zusätzlich können auch Medikamente oder Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten (vor allem Emulgatoren) den Feuchtigkeitsverlust der Haut verstärken und die Haut austrocknen. Leider wird dieses Problem viel zu oft als rein kosmetisch abgetan.

Trockene und empfindliche Haut ist nicht nur spröde, rissig, schuppig, sondern wirkt sich auch negativ auf das Wohlbefinden aus, somit ist die innere (häufiges Jucken) als auch die äußere Balance (Hautrisse, Rötungen) gestört.

Gerade bei älteren Menschen ist es notwendig, die Haut in Balance zu halten. Deshalb ist es wichtig, die Betroffene

nen auf Veränderungen hinzuweisen und ihnen individuelle „Behandlungsmöglichkeiten“ anzubieten. Zum Beispiel bietet die Kombination „Vitalpflege“ erstaunliche Erfolge.

Vitalstoffe (Mikronährstoffe) sind gefragt

Antioxidative Vitamine haben sowohl für Haut als auch für Nägel eine besondere Bedeutung im Rahmen der Vitalstoff-Medizin. Neben den „Schönheitsvitaminen“ A, C, E ist auch das Vitamin D für den Körper wichtig. Vitamine produziert der Körper nicht selbst, daher müssen sie ihm zugeführt werden.

Vitamin A dient zur Zellregeneration. Da es die Zellbildung in der obersten Hornschicht fördert, wirkt es positiv bei rauer und schuppiger Haut, wie sie im Rahmen von Altershaut, aber auch bei Neurodermitis und Psoriasis vorliegt.

Vitamin A-Derivate werden schon länger in Pflegeprodukten gegen die vorzeitige Hautalterung eingesetzt.

Vitamin C stimuliert die Ceramidsynthese in der Epidermis, wirkt als Co-Faktor für die Kollagensynthese und regt so die Bildung von Kollagen und Bindegewebe an. Durch seine oxidative Wirkung schützt es die Haut vor UV-Strahlen und ist als Hautregenerator unverzichtbar.

Vitamin E ist wichtig für den Schutz der Zellmembrane und somit für die Gesundheit der einzelnen Zellen.

Vitamin D dient der Gesunderhaltung der Knochen als auch der Immunabwehr. Vitamin D3 und Thyroxin (Schilddrüsenhormon) haben in der Kombination Einfluss auf das Wachstum der Keratinozyten. Diese schuppenartigen Zellen dienen zum Schutz der Haut.

Die *B-Vitamingruppe* ergänzt mit *Vitamin B 1 (Thiamin)* und *B 2 (Riboflavin)*. Beide Vitamine spielen eine zentrale Rolle in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zelle.

Vitamin B 3 (Nicotinamid) unterstützt gegen freie Radikale und hat darüber hinaus entzündungshemmende Effekte. Es stärkt (bei lokaler Anwendung) die Epithelbarriere. Somit wird der Wasserverlust durch die Haut reduziert.

Vitamin B 5 (Panthotensäure) hat einen positiven Effekt auf die Hautfeuchtigkeit.

Vitamin B 7 (Biotin) gilt als „Schönheitsvitamin“ und ist für Haut, Nägel und Haare von großer Bedeutung.

Neben den Vitaminen sind es auch Mineralstoffe, wie Magnesium, Calcium und Silizium, die das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln unterstützen sowie die Spurenelemente Zink und Selen. Ebenso wichtig ist die Aufnahme von Eiweißen, da diese wichtige Bausteine für die Haut sind. Zuwenig Eiweiß führt zu einer vorzeitigen Hautalterung.

Als Highlight gilt das *CoEnzym Q 10*. Dieser hochwertige Energielieferant trägt zum Zellschutz vor freien Radikalen bei. Er sichert die Stabilität der Zellmembrane und erhöht ihre Durchlässigkeit für wichtige Botenstoffe. Ein Tagesbedarf ist nicht genau definiert, laut Erfahrungen in der orthomolekularen Medizin kann eine Ergänzung im Alter von 15 – 30 mg pro Tag sinnvoll sein – bei spezifischen Gesundheitsproblemen auch höher.

Wirkstoffreich versorgt

Wirkstoffe bilden grundsätzlich die Basis für Produkte. Damit sie das leisten, was sie versprechen, müssen mehrere Voraussetzungen erfüllt sein. Zum einen muss der Wirkstoff in ausreichender Konzentration vorliegen, freigesetzt werden und dorthin transportiert werden, wo er seine Wirkung frei entfalten kann. Eingeteilt werden die Wirkstoffe in Gruppen nach ihrem Wirkungsort:

1. Wirkstoffe mit reinigenden, desinfizierenden, pflegenden und schützenden Effekten speziell an der Hautoberfläche, zum Beispiel natürliche Fette und Öle.
2. Wirkstoffe, die speziell in der Hornhaut wirken (dekorative Effekte).
3. Wirkstoffe, die speziell in der Epidermis wirken (Enzyme, Vitamine).
4. Wirkstoffe, die Veränderungen an den Schweißdrüsenausgängen hervorrufen und Schweißmengen auf der Haut reduzieren.
5. Wirkstoffe, die Einfluss auf die Durchblutung haben und kühlend beziehungsweise wärmend wirken.

Wirksubstanzen für sehr trockene Haut

Das Bild der sehr trockenen Altershaut erfordert eine besondere Pflege mit Inhalts- und Wirkstoffen, die genau diese Problematik bedienen:

Harnstoff / Urea

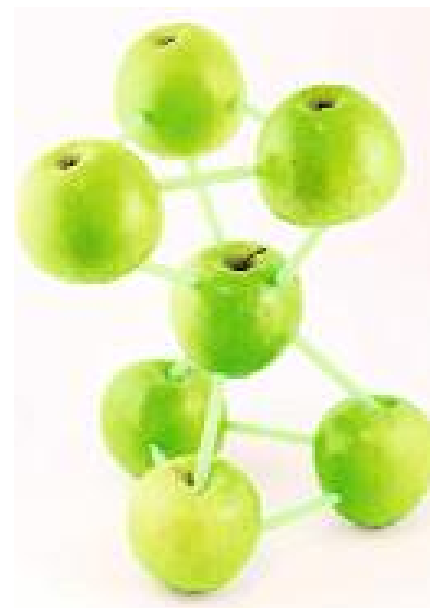
Harnstoff ist ein natürliches Endprodukt des Eiweißstoffwechsels. In der Haut sammelt sich Harnstoff besonders im Stratum corneum an. Zum Teil stammt er aus dem Schweiß, teilweise aus der Epidermis. Der sogenannte natürliche Feuchthaltefaktor (Natural

Moisturizing Factor) besteht zu rund sieben Prozent aus Harnstoff. Menschen mit sehr trockener Haut, also gerade ältere Leute, profitieren davon. Besonders bei trockener und zu Schrunden neigender Haut liefert Harnstoff hervorragende Pflegeergebnisse.

Urea erhöht den Wassergehalt der Hornschicht und stabilisiert die Barrierefunktion der Haut. Durch seine keratinlösende Wirkung lockert er die Hornschicht auf, beschleunigt das Abschuppen, wodurch eine Verdickung der Haut, die zur Schrundenbildung führt, vermieden wird. Ebenso vermindert er durch seine antimikrobielle Aktivität eine Besiedelung der Haut mit Bakterien und Pilzen. Zudem stillt Harnstoff Juckreiz und ist nicht allergisierend.

Hyaluronsäure

Vor mehr als 50 Jahren wurde die Hyaluronsäure erstmal aus dem Glaskörper von Rinderaugen isoliert. Nach weiteren Forschungen wurde sie im Blut und anderen Körperflüssigkeiten, in Organen, in Geweben, vor allem im Bindegewebe, aller höheren Organismen und damit auch im Menschen gefunden. Heute wird sie fast ausschließlich biotechnologisch gewonnen. Der Anteil der Hyaluronsäure in unserer Haut bestimmt deren Elastizität und ist im Bindegewebe der Neugeborenen am höchsten. Im Alter von 40 Jahren hat sich die Menge jedoch bereits halbiert, nach dem 60. Lebensjahr verbleiben nur noch zirka 10 Prozent im Körper. Neben dem wichtigsten Bestandteil in unserem Bindegewebe ist Hyaluronsäure auch ein Hauptbestandteil unserer Gelenkflüssigkeit, dort wirkt es als Schmiermittel bei Gelenkbewegungen. Sie besitzt also die Fähigkeit,



Vitamine spielen bei der Versorgung der Haut eine wichtige Rolle. (Foto: Fotolia.de)

relativ große Mengen an Wasser im Körper zu binden. Die besondere Molekülstruktur macht es möglich, dass die Substanz auch äußerlich angewendet, innerhalb der Haut überall hin gelangt, auch in tiefere Hautschichten. Dort gleicht sie Defizite aus, die durch den altersbedingten Rückgang körpereigener Hyaluronsäure oder durch Hautgeschädigte äußere Einflüsse entstanden sind. Weiterhin beugt sie einer Verschlechterung des Hautbildes vor.

Nachtkerzenöl

Die Nachtkerze bekam ihren Namen dadurch, dass sie ihre Blütenkelche erst abends öffnet, so dass die Bestäubung durch Nachtfalter erfolgt. Die Pflanze ist hauptsächlich in Amerika beheimatet.

HELM DATENTECHNIK
Wir machen Ihre Arbeit etwas leichter!

„Der digitale Fuß“
 Computergestütztes Verwaltungsprogramm für Fußpflege- und Podologenpraxen

elektronische Patientenkartei mit integriertem Terminfahnder:
 Wochen-/Tagesdarstellung, mehrere Therapeuten, mehrere Filialen,
 Befund-, Behandlungs-, Bilddokumentation, Leistungsabrechnung,
 NVZ-Verfolgung, Kontrolle, Bedrucken, Therapiebericht, Umsätze,
 Rechnungen, KV, Bestellungen, Artikel, Lager, Tageskassen, Belege,
 Güterverkehrsnotizen, Serienbriefe, Befundbogen Diabetis-Blomesh,
 neu: Stempelkontrollen + Verwendungsnachweis für alle Autokassen

Reinhold Helm, Hagenstr. 10, 64407 Fränkisch-Crumbach
 Tel: 06164/912406, E-Mail: service@derdigitalefuß.de

Reparatur ist Vertrauenssache
 Sie sollte daher nur vom
 Fachmann ausgeführt werden.
 Herstellung und Verkauf von hochwertigen Haut- und
 Nagelzangen, medizinische Instrumente

Schleifservice für alle Fabrikate

Unser neuer Katalog
 ist soeben erschienen

CLAUBERG
 Solingen

CLAUBERG GmbH • Clonenberger Straße 188 • D-42699 Solingen
 Telefon 0212- 501 08 • Telefax 0212- 507 16
 E-mail info@clauberg-solingen.de
 Besuchen Sie unseren Online-Shop: www.clauberg-solingen.de

Nachtkerzenöl ist zum einen sehr teuer, zum anderen sehr schwierig zu verarbeiten. Aufgrund seiner ungesättigten Fettsäuren hat es die Eigenschaft, leicht ranzig zu werden.

Nachtkerzenöl enthält die Gamma-Linolensäure als essenzielle Fettsäure. Diese Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden; somit sind wir auf eine ausreichende Zufuhr angewiesen, um Mangelzustände zu vermeiden.

Nachtkerzenöl verbessert die Hautstruktur und erhöht gleichzeitig die Hautfeuchte und gilt in der Kosmetik als sehr empfehlenswert. Besonders bei barrieregeschädigter Haut und Neurodermitis hat sich Nachtkerzenöl als wirksam erwiesen. Es findet jedoch auch im Bereich der Nahrungsergänzung Anwendung.

Großes Informationsbedürfnis bei Inhaltsstoffen:

Es sind nicht allein die Wirkstoffe, die ein Produkt ausmachen, sondern vor allen Dingen, gerade im Hinblick auf die steigende Allergierate besonders auch bei Altershaut, die Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, die als sogenanntes Beiwerk ein Produkt ab- oder aufwerten. Jeder einzelne Stoff kann, muss aber nicht, Allergien auslösen. Besonders bei älteren Menschen ist deshalb ein verstärktes Informationsbedürfnis zu bemerken, wenn es darum geht zu erfahren, welche Inhaltsstoffe ein Produkt enthält. Dies erfährt man über die INCI's (die internationale Namensgebung kosmetischer Inhaltsstoffe). Hier sind die jeweiligen Inhaltsstoffe des Produktes nach abnehmender Menge aufgeführt. In erster Linie sind die Hauptbestandteile genannt, gefolgt von den einzelnen Wirkstoffen. Zum Schluss findet man Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe. Unabhängig vom Alter ist es empfehlenswert, sich vor dem Produktkauf über die Inhaltsstoffe zu informieren. Hier sind Sie als Dienstleister wieder gefragt, Ihren Kunden und Patienten professionell zu beraten und zu bedienen. Fachkenntnisse werden hierbei vorausgesetzt.

Hautfette / Lipide

Unter dem Sammelbegriff Lipide fasst man eine Vielzahl von Naturstoffen zusammen, die in ihrem Aufbau stark variieren, in wichtigen Eigenschaften aber übereinstimmen: Alle Lipide besitzen ausgedehnte unpolare Molekülteile, sind daher wasserunlöslich und lassen sich aus Zellstrukturen nur mit unpolaren Lösungsmitteln extrahieren.

Die Hauptgruppe der Lipide bilden die Fette, die als Speicherstoffe in Zellen abgelagert werden. Andere Lipide sind biologisch aktiv: So zählen manche Vitamine bzw. deren Vorstufen und einige Hormone zu dieser Stoffgruppe. Die Lipide werden in Fette (nicht hydrolysierbar) und Lipoide oder zusammengesetzte Lipide (nicht hydrolysierbar, fettähnliche Stoffe) untergliedert.

Compliance im Alter

Hautpflege im Alter ist eine Symbiose aus Erkennen, Handeln, Beraten, Pflegen und Begleiten und benötigt ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen. Haben die Kunden beziehungsweise Patienten das Vertrauen in Ihre Beratung und Leistung gewonnen, werden sie diese regelmäßig in Anspruch nehmen. Bleiben Sie auch außerhalb der gebuchten Pflegeprogramme in regelmäßigem Kontakt mit Ihren Kunden. Besprechen Sie Unverträglichkeiten, beraten Sie über neue Produkte und stellen Sie sicher, dass die Pflege auch zu Hause umgesetzt wird.

Bei Alleinstehenden oder Pflegebedürftigen empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Pflegepersonal oder den Angehörigen hinsichtlich des Produktes, Einsatzbereiches und regelmäßiger Anwendung. So fühlen sich ältere Menschen in der Körperpflege gut aufgehoben und vertrauen Ihnen als Dienstleister (egal ob Kosmetiker, Fußpfleger, Podologe oder Nail-Stylist).

Erweitern Sie Ihre Aktionen im Bereich Kundenbindung. Versuchen Sie einmal, die ältere Klientel in Gruppen



Wissen was drin ist: Wer Pflegemittel anbietet, sollte über deren Inhaltsstoffe und Wirkungen Bescheid wissen. (Foto: BirgitH_pixelio.de)

zusammenzubekommen, für die Sie attraktive Programme zur Gesunderhaltung anbieten. Das kann neben Produktvorstellungen für spezielle Altershaut beispielsweise außergewöhnliche Pflegeempfehlungen bereithalten. Aber auch Gymnastikprogramme, Nordic Walking oder Fachvorträge zu speziellen Haut- und Gesundheitsthemen bieten sich an.

Damit bringen Sie sich mit innovativen Pflegeideen bei einer ganz speziellen Zielgruppe ins Gespräch, die damit länger jung bleibt, sich vital fühlt und mobil unterwegs ist. Denken Sie an die Wünsche und Ziele dieser „Silver-Agers“, die als kaufkräftige Kundengruppe gilt und Ihnen gute Zusatzeinnahmen bietet. «

*Anschrift der Verfasserin:
Ursula Maria Schneider
Drehpunkt Fuß
– Konzepte für gesunde Schritte –
Zum Grauen Stein 38
65201 Wiesbaden
www.drehpunkt-fuss.de*