

/ 22/23

LEBENS-ART GESUNDHEIT

PHOTOSHOP

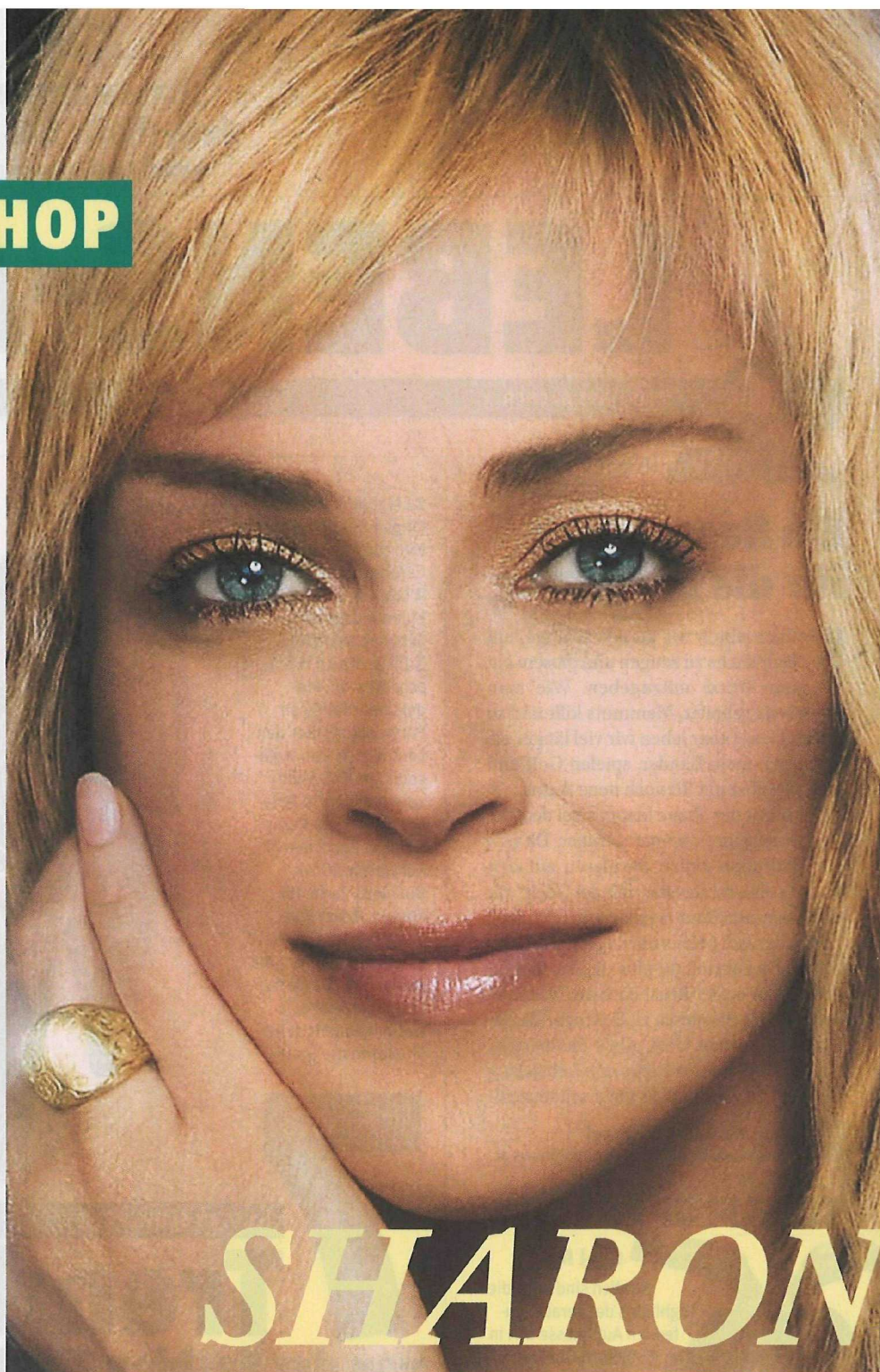
Man könnte meinen, das Foto wurde vor 30 Jahren aufgenommen. Dabei wirbt die Aktrice hier straff und schön für ein Anti-Aging-Produkt. Der Retusche sei Dank.

10 Fragen, 10 Antworten. Experten verraten, was die teuren Cremes wirklich draufhaben und wie man sie richtig anwendet.

Das Foto links zeigt Sharon Stone, wie wir sie kennen. Zeitlos schön, als hätte sie „Basic Instinct“ erst letzte Woche gedreht. Allein: Die Aktrice wirbt hier für eine Anti-Falten-Creme. Also haben gefinkelte Werber sie gleich 20 Jahre jünger gemacht.

Warum aber müssen die Kosmetikerhersteller zu Photoshop greifen, wenn ihre teuren Cremes doch Wunder versprechen? Wir haben bei Experten nachgefragt, ob alles nur ein Schmäh ist. Oder ob die Anti-Aging-Mittel, für die die Österreicher im Jahr immerhin 57 Millionen Euro ausgeben, ihr Geld auch wert sind.

So viel sei verraten: Die Antworten werden Sie überraschen! ■ M. Dlugokecki, D. Sharaf



SHARON

ANTI-FALTEN-CREMES

Wundermittel o

WIRKLICHKEIT

So sieht die 55-jährige Sharon Stone tatsächlich aus. Wangen, Augen und Hals haben die altersüblichen Falten. Und wo blieb die Wirkung der Cremes?

1 AB WELCHEM ALTER SOLLTE MAN ANTI-FALTEN-CREMES VERWENDEN?

Auch wenn Falten erst später sichtbar werden, beginnt der natürliche Alterungsprozess schon ab dem 25. Lebensjahr. „Am besten ist Vorbeugung. Eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist sehr gut geeignet, um die Hautalterung zu verzögern. Die beste Anti-Aging-Creme ist also eine Sonnencreme“, weiß Hautärztin Tamara Kopp. Ihre Kollegin Elke Janig rät: „Mit speziellen Anti-Falten-Cremes sollte man aber spätestens ab 30 Jahren beginnen“.

2 HILFT NICHT AUCH EINE HERKÖMMLICHE FEUCHTIGKEITS-CREME, UM DIE HAUT STRAFF ZU MACHEN?

„Die Kosmetikindustrie lebt nun mal von Schönheit und ewiger Jugend und verspricht sagenhafte Ergebnisse. Nur weil eine Creme teuer ist, heißt das noch lange nicht, dass sie gut ist. Leider sehe ich oft Patienten, die viel Geld für Produkte ausgeben, die nichts bringen“, so Hautärztin Janig. Kurz gesagt: Auch günstigere Cremes können zu jüngerem Aussehen verhelfen. Doch: „Anti-Falten-Cremes sind gewöhnlichen Feuchtigkeitscremes aber durch ihre ▶

STONE**der glatte Lüge?**

LEBENS-ART **GESUNDHEIT**

WAS WIRKLICH HILFT

Die besten Wirkstoffe

COENZYM Q 10

Die vitaminähnliche, körpereigene Substanz ist für die Energieversorgung der Zellen zuständig, wehrt freie Radikale ab. Diese Wirkung wird auch in der Pflege eingesetzt.

Tipp: Q10 Porenverfeinernde Gel-Creme von Nivea, € 14,-.

VITAMIN A (RETINOL)

Retinol hat eine straffende Wirkung und wird oft bei Akne eingesetzt. Nebenwirkung: kann empfindliche Haut reizen und zu Rötungen führen.

Tipp: Liftactiv Retinol HA von Vichy, € 29,-.

VITAMIN C

Ein Vitamin, das dreifach gegen Hautalterung wirkt: Es unterstützt die Kollagenbildung, wirkt als Radikalfänger und löst alte Hornschichtzellen ab. Tipp: Vitamin C Skinbooster von Bodyshop, € 25,-.

HYALURONSÄURE

Ebenfalls eine Substanz, die der Körper selbst produziert, die aber im Alter abnimmt. Sie speichert Feuchtigkeit und soll die oberste Zellschicht der Haut aufpolstern. Tipp: Tagescreme Hyaluron-Filler von Eucerin, € 28,-.

KOLLAGEN

Hauptbestandteil unseres Bindegewebes und für die Elastizität und Festigkeit der Haut verantwortlich. In Cremes soll es die Haut praller machen.

Tipp: Feuchtigkeitsspendende Anti-Falten-Tagespflege mit Collagen von L'Oréal, € 18,-.

PHYTOHORMONE

Rein pflanzliche, hormonähnliche Substanz (etwa in Soja, der Yamswurzel und Rotem Klee), die in Cremes die Zellerneuerung wieder ankurbelt.

Tipp: Sirtuin Phytohormone Replenishing Cream von Ren Skincare, € 69,-.

► Wirkstoffe (s. Kasten links) überlegen“, so Dermatologin Julia Valencak. Gerade junge Frauen, die zu trockener Haut neigen, können durch Feuchtigkeitsermes schon in jungen Jahren Fältchenbildung vermeiden.

3 KÖNNEN FALTEN ÜBERHAUPT DAUERHAFT DURCH EINE CREME GEGLÄTTET WERDEN?

Nein. „Was die Cremes bewirken, ist eine kurzfristige Erneuerungswirkung der Haut. Dabei werden die obersten Hautschichten durch die Creme minimal abgetragen, wodurch es zu einem Verjüngungseffekt“ kommt. Die Creme kurbelt also nur die Hauterneuerung an“, so Valencak. Tamara Kopp formuliert es noch konkreter: „Man kann tiefe Falten mit keiner Creme einfach wegschmieren.“

4 WIE VIELE CREMES SOLLTE MAN WIE OFT VERWENDEN?

Am Morgen muss die Haut auf den Tag vorbereitet werden. „Sie muss vor Umwelteinflüssen geschützt werden und soll gleichzeitig strahlend wirken. Deshalb empfehle ich einen Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 30 sowie Antioxidantien und hyaluronsäurehaltige Cremes“, so Janig. In der Nacht ist die Haut dann bereit, Pflege- und Wirkstoffe aufzunehmen. Dann sind reichhaltige Cremes gefragt – mit Wirkstoffen aus dem Kasten links.

5 UND SOLLTE MAN DIE CREMES MIT ZUNEHMENDEM ALTER AUSTAUCHEN?

„Ja“, sagt Hautärztin Janig. Bei jugendlicher Aknehaut empfehlen sich Vitamin-A-Derivate.“ Ab etwa 40 Jahren sollte man östrogenhaltige

Produkte verwenden. Sie verbessern die Hautdicke, weil sie diese festigen und aufpolstern. Wer viel in der Sonne ist oder raucht, sollte zu Cremes mit Vitamin C greifen – unabhängig vom Alter.

6 MUSS MAN BEI ANTI-AGING PRODUKTEN AUF DEN HAUTTYP ACHTEN?

Unbedingt. Es spielt eine wesentliche Rolle, ob man helle oder dunkle, feuchte oder trockene, empfindliche oder robuste Haut hat. Darüber hinaus muss man bei der Auswahl noch eventuelle Grundkrankheiten (wie Allergien, Akne, Diabetes), das Alter und die Jahreszeit berücksichtigen.

7 HELFEN DIE PRODUKTE NOCH, WENN MAN SIE ERST AB 40 ODER SPÄTER EINSETZT?

„Je später man beginnt, desto weniger Effekt lässt sich natürlich erzielen. Es gilt also auch für den Hautschutz: Früh übt sich“, sagt Valencak. Daher ist es sinnvoll, präventiv zu handeln, denn dann entstehen viele Falten erst gar nicht.

8 DROHEN MÖGLICHE GESUNDHEITSRISIKEN?

Gerade bei Anti-Aging-Produkten ist es besonders wichtig, vorab einen Dermatologen aufzusuchen. Der Grund: „Sämtliche Wirkstoffe müssen

gezielt eingesetzt werden und können – falsch angewandt – Schäden anrichten. Ein bekanntes Beispiel ist die periorale Dermatitis, eine sehr häufige, künstlich produzierte Hauterkrankung als Überreaktion auf Kosmetikprodukte“, so Janig. Dabei kommt es um den Mund zu Spannungsgefühl und Juckreiz mit vielen kleinen roten Papeln. Zudem kann es häufig zu allergischen Reaktionen kommen.

9 ALTERT DAS GESICHT GLEICHMÄSSIG?

Der Alterungsprozess beginnt bereits in der Pubertät und setzt sich sehr schleichend und kaum merkbar fort. Die Hautalterung ist zwar genetisch gesteuert, kann aber sehr wohl von der Lebensweise beeinflusst werden. Im Durchschnitt kommt es ab dem 25. Lebensjahr zum Verlust von Elastizität und Spannkraft und zur Bildung von ersten Fältchen und Linien.

10 WELCHE NATÜRLICHEN ANTI-AGING-METHODEN GIBT ES?

„Sonnenschutz, viel Flüssigkeit und ausreichend Schlaf können nachweislich die Bildung von Falten verhindern. Auch am Rücken zu schlafen, kann helfen. Ungünstig sind Alkohol, Nikotin, Stress und ungesunde Ernährung“, so Kopp.

Diese Mediziner berieten NEWS:



Gerald Maurer.
Fachärztin für Dermatologie & Venerologie.



Elke Janig.
Dermatologin und Molekularbiologin.



Julia Valencak.
Fachärztin für Dermatologie & Venerologie.

Alle Fakten und Zahlen lesen Sie auf Seite 92

FOTOS: PRIVAT

LEBENS-ART **GESUNDHEIT**

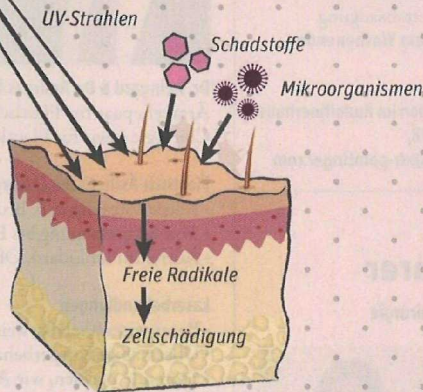
Zahlen, die uns unter die Haut gehen



UV-Strahlung ist mit bis zu **80 %** die Hauptursache für Falten, fahlen Teint und Hautschlaffheit.

Die Haut macht **10-14 kg** unseres Körpergewichts aus

Die Elastizität der Haut lässt bei Rauchern **10 Jahre** früher nach als bei Nichtrauchern



Die Österreicher geben pro Jahr **115 Mio. Euro** für Gesichtspflege aus. Davon ist jedes zweite Produkt eine Anti-Aging-Creme.



Mit **20** hat sich unsere Haut **200** mal erneuert

Was tun ab wann?



20 JAHRE DIE BASIS FÜR SPÄTER
 Die Haut verliert an Feuchtigkeit, feine Linien bilden sich. Tipp: Feuchtigkeitscremes mit UV-Schutz verwenden.

30 JAHRE MEHR FEUCHTIGKEIT
 Erste Stirnfalten werden sichtbar, die Hautregeneration lässt nach. Jetzt ist viel Feuchtigkeit wichtig.



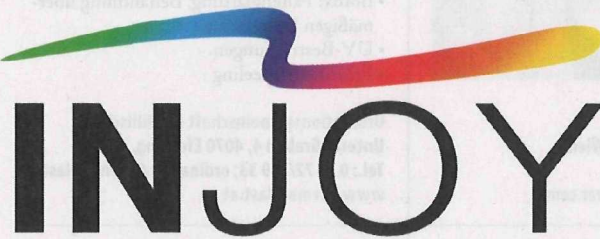
40 JAHRE SPEZIAL-PFLEGE
 Augenfalten bilden sich, die Haut wird trockener & schlaffer. Tagescreme mit UV-Schutz ist ab jetzt Pflicht.

50 JAHRE INTENSIV-PFLEGE
 Es kommt zu einem fahlen Hautbild. Tiefenwirksame Pflege mit energievorsorgenden Wirkstoffen helfen.



60 JAHRE SCHUTZ VOR ALTERSFLECKEN
 Die Haut wird dünner, Pigmentflecken bilden sich. Diese lassen sich mit speziellen Produkten verringern.

für ein besseres Leben



INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Sie wollen wieder glücklich sein und Ihr Idealgewicht zurück bekommen? Durch eine Kombination aus Einzel- und Gruppencoachings erhalten Sie beim Abnehmen Hilfestellung durch Experten. Weitere Informationen und Anmeldung unter 01-799 03 90.

Kurs 1 startet am 01.10.2013 um 19 Uhr
 Kurs 2 startet am 07.01.2014 um 19 Uhr



INJOY Wien
 Schnirchgasse 12
 1030 Wien
 01 - 799 03 90
 www.injoy-wien.at
 info@injoy-wien.at