INTERVIEW

Diese Pflege braucht die Haut ab 30, 40, 50 und 60 Jahren

DR. MED. CHRISTIAN MERKEL
Facharzt für Dermatologie und Allergologie am Haut- und Laserzentrum an der Oper in München (haut-und-laser-zentrum.de)

Wie lassen sich Fältchen ab 30 Jahren am besten vorbeugen?

Bei der Hautpflege zu Hause empfehle ich Produkte mit Niacinamid: Der Wirkstoff hat die Fähigkeit, Poren zu verfeinern und auch Rötungen und Pigmentierungen zu behandeln: Bei einer regelmäßigen Anwendung am Abend lässt sich so das Hautbild ebnen. Auch eignet sich ein präventives Baby-Botox-Treatment beim Arzt: Durch die Muskelrelaxation mit sehr geringen Dosen von Botulinumtoxin lässt sich erreichen, dass die Haut entspannt bleibt.

Was genau braucht die Haut ab 40?

Hier kann es vorkommen, dass das untere Gesichtsdrittel anfängt, leicht zu erschlaffen – ein Vorgang, der auch „Sagging" genannt wird. Beim Dermatologen lässt sich hierbei eine einmalige Ultraschallanwendung – das sogenannte HIFU-Treatment – durchführen, mit der die Haut gestrafft und der Kollagenaufbau angeregt wird. Bei der Pflege sollten Peptide zum Einsatz kommen: Sie unterstützen die Reparatur kleinerer Zellschäden und regen die körpereigene Kollagensynthese an, was die Spannkraft stärkt.

Welche Wirkstoffe und Treatments sind mit 50 sinnvoll?

Bei der Hautpflege rate ich zu einer Retinolkur, mit der eine Zellerneuerung erreicht werden kann. Auch Lichtschäden, die im Laufe des Lebens entstanden sind, können mit retinolhaltiger Kosmetik repariert werden. Auch eine Biostimulation beim Arzt kann sinnvoll sein: Dabei handelt es sich um eine Unterspritzung mit einer Poly-Milchsäure, die die Haut anders als ein klassischer Filler aber nicht aufbaut und somit die Gesichtsform unverändert lässt. Stattdessen wird der Haut mehr Spannkraft verliehen.

Und wenn die 60. Geburtstagskerze brennt? Worüber freut sich die Haut?

Durch die Wechseljahre verändert sich ihre Struktur, insbesondere durch Trockenheit. Als Wirkstoff in der täglichen Pflege ist deshalb Hyaluronsäure die beste Wahl: Sie wird durch die Haut aufgenommen und spendet ihr sowohl kurzfristig als auch langfristig Feuchtigkeit. Ein intensiver Glow lässt sich außerdem mit einer sogenannten Jet-Peel-Anwendung beim Dermatologen erzielen.