

**In alter Frische:**

## **Zeichen auf unserer Haut**

**Sind Sie sportlich? Wie viele Sonnenbrände hatten Sie in Ihrer Kindheit? Trinken Sie ausreichend Wasser? Rauchen Sie? Die Antworten auf all diese Fragen bestimmen das Alter Ihrer Haut. Und diese kommt weit früher in die Jahre als gemeinhin gedacht – nämlich bereits nach Abschluss der Pubertät.**

Die Haut ist unsere Hülle, hält uns zusammen, verteidigt uns. Sie ist dünn, und gleichzeitig stark. Ihre einzelnen Schichten und Bestandteile übernehmen vielerlei Aufgaben. Mit einer Fläche von eineinhalb bis zwei Quadratmeter, einer Dicke von wenigen Millimetern und einem Gewicht von 3,5 bis 10 Kilogramm bildet die menschliche Haut einen fantastischen Schutzschild.

### **Hauptursachen für die Hautalterung**

„Unser Alter definiert sich nach außen hin über die Hautalterung: Diese beginnt ca. mit dem zwanzigsten Lebensjahr, entwickelt sich individuell verschieden und wird durch Umwelteinflüsse, Ernährung und verschiedene Lebensgewohnheiten beeinflusst“, erklärt Werner Saxinger, Abteilungsvorstand Dermatologie und Angiologie mit Schwerpunkt Dermatochirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen. Bestimmt wird der Prozess durch innere Faktoren, wie Vererbung und die natürliche biologische Alterung, und andererseits durch äußere Einflüsse, wo vor allem die UV-Strahlung eine große Rolle spielt.

## **Die Feinde der Haut**

Immerhin achtzig Prozent der Hautalterung machen insgesamt die externen Faktoren aus. An erster Stelle steht dabei die Sonneneinstrahlung. Hauptakteur bei der Entstehung von Schäden in der Hautzellen-DNA ist die natürliche UV-Strahlung, aber auch die künstliche spielt eine große Rolle. Deshalb wurden Solarien in bestimmten Ländern bereits verboten bzw. reglementiert. „Jede Lichtbelastung führt zu einer verstärkten Hautalterung – die Haut merkt sich jeden Sonnenbrand!“, warnt der Hautspezialist. „Gängige Sonnenschutzmittel, wie Sonnencremen, wehren UV-Strahlung aber nur bedingt ab. Der einzig sichere Sonnenschutz ist Kleidung!“ Aber auch Nikotin ist Gift für die Haut. „Der Konsum von Nikotin verstärkt die Faltenbildung um das Fünffache“, sagt Saxinger. Ein Zuviel an Alkohol, unausgewogene Ernährung, Schlafentzug, Stress und starke Emotionen hinterlassen ebenfalls Spuren auf unserer Haut.

## **Krankheitsbilder der alternden Haut**

Mit der Zeit kann die Haut auch typische altersbezogene Krankheitsbilder, wie etwa die aktinische Keratose, entwickeln. „Die aktinische Keratose ist die Vorstufe zu weißem Hautkrebs“, erklärt der Welser Hautprimar. „Wird sie nicht behandelt, kann daraus über die Jahre ein Plattenepithelkarzinom entstehen.“ Je kleiner die Hautschäden sind, desto besser sind sie behandelbar. Viele Veränderungen der Haut sind aber ungefährlich. Dazu zählen etwa Haarausfall, Besenreiser oder Äderchen. Da Nägel nicht mehr so schnell wachsen bzw. leichter brechen, kann es im Alter eher zu Fuß- oder Nagelpilzerkrankungen kommen. Die Haut wird mit den Jahren dünner und ist weniger elastisch, neigt deshalb zur Faltenbildung und verletzt sich leicht. Das Auftreten von Pigmentflecken ist ungefährlich – sie sollten dennoch regelmäßig durch den Facharzt kontrolliert werden. Das gleiche gilt für die im Großen und Ganzen unbedenklichen Alterswarzen – kleine bräunliche Knötchen auf der Hautoberfläche. Aber auch sie sollten beobachtet werden, damit eine eventuelle Tumorbildung zeitnah erkannt werden kann. Typisch für die alternde Haut sind Trockenheit und Schuppenbildung – hier können zum Beispiel Öle und feuchtigkeitsspendende Lotionen Abhilfe schaffen.

## **Anti-Aging**

Zur Beeinflussung der Hautalterung stehen verschiedene Maßnahmen zur Verfügung. Faltenbildung kann mit äußerlichen Wirkstoffen, zum Beispiel in Form von Salben, und andererseits durch das Unterspritzen mit einem Filler oder Botulinumtoxin beeinflusst

werden. Darüber hinaus stehen durch Lifting oder Laserbehandlung auch chirurgische Maßnahmen zur Verfügung.

### **Gut für die Haut**

Ein vernünftiger Umgang mit der Sonne ist die beste Prävention für frühzeitige Hautalterung und das Entstehen von krankhaften Hautveränderungen. Das Einnehmen von Beta-Carotin kann helfen, die Winterhaut auf die stärkere Sonneneinstrahlung im Sommer vorzubereiten. Gut für die Haut im Allgemeinen sind die Vitamine A, C und E sowie der Verzehr von grünem Tee, Soja und Ginseng. „Trinken Sie viel und verwenden Sie zum Duschen Produkte mit rückfettenden Ölen“, rät Saxinger.

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** \_D822102\_Saxinger\_Werner\_Derma.jpg



© Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bildtext:** **Prim. Werner Saxinger, MSc**, Abteilungsvorstand Dermatologie und Angiologie mit Schwerpunkt Dermatochirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Unser Alter definiert sich nach außen hin über die Hautalterung: Diese beginnt ca. mit dem zwanzigsten Lebensjahr, entwickelt sich individuell verschieden und wird durch Umwelteinflüsse, Ernährung und verschiedene Lebensgewohnheiten beeinflusst.“*

*„Jede Lichtbelastung führt zu einer verstärkten Hautalterung – die Haut merkt sich jeden Sonnenbrand! Gängige Sonnenschutzmittel, wie Sonnencremen, wehren UV-Strahlung aber nur bedingt ab. Der einzig sichere Sonnenschutz ist Kleidung!“*

*„Der Konsum von Nikotin verstärkt die Faltenbildung um das Fünffache.“*

*„Die aktinische Keratose ist die Vorstufe zu weißem Hautkrebs. Wird sie nicht behandelt, kann daraus über die Jahre ein Plattenepithelkarzinom entstehen.“*

**Bild:** 145\_13.jpg



**Bildtext:** Lassen Sie auch unbedenkliche Muttermale und Pigmentflecken zur Vorsorge regelmäßig durch den Facharzt kontrollieren.

#### Weiterführende Informationen zum Thema Sonnenschutz:

**UV-A- und UV-B-Strahlen sind Hautkrebsverursacher Nummer eins – deshalb heißt es:**

**Vorsicht vor jedem Sonnenbrand!**

**Die besten Sonnenschutz-Tipps:**

- Meiden Sie die Mittagssonne und schützen Sie Kinder vor praller Sonne zusätzlich durch UV-undurchlässige Textilien, wie etwa Hut, Hemd und Hose
- Am besten liposomale, wasserfeste Sonnencremen verwenden, die dem Hauttyp (fettig oder trocken) angepasst sind und einen Lichtschutzfaktor im UV-A- und UV-B-Bereich bieten.
- Sunblocker (LSF 50) blockieren die Sonneneinstrahlung nicht komplett. Die Bräunung tritt später auf, ist aber anhaltender.
- Wasserresistente Sonnenschutzprodukte verlieren durch Schwitzen und Abtrocknen ihre Wasserfestigkeit, deshalb muss man sich in regelmäßigen Abständen neu eincremen.
- Je länger die Sonnencremetube geöffnet ist, desto mehr verliert der LSF an Wirkung. Daher weg mit der Tube vom Vorjahr!
- Die heute im Handel geführten Sonnencremen wirken sofort. Daher ist es nicht mehr notwendig, sich 30 Minuten vor dem Sonnenbad einzucremen.

- Richtiges Eincremen: Sonnencreme dick und wie einen Film auftragen statt einreiben. Nach zwei Stunden nachcremen (circa drei Mal pro Tag).
- Bräunen im Solarium stellt eine zusätzliche UV-Belastung dar, die der Gesetzgeber aus diesem Grund für Jugendliche unter 18 Jahren untersagt.

#### **Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Als größtes Ordensspital Österreichs ist das Klinikum Wels-Grieskirchen eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.600 Mitarbeitern ist das Klinikum ein bedeutender Anbieter umfassender medizinischer Versorgung in Oberösterreich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

#### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 (0)7242 415-93772, Mobil: +43 (0) 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)