





# WAS IST *das* DENN?

*Dieser kleine Knick am Ohrläppchen.  
Diese Schatten an den Schläfen.  
Und woher kommen plötzlich  
diese vielen Sehnen an den Armen?  
Spätestens mit den Wechseljahren  
stellen sich kleine, verräterische Merkmale ein,  
die unser Alter sichtbar machen.  
Was passiert mit der Haut  
beim Älterwerden eigentlich genau?  
Und was raten Profis?*

PRODUKTION \_\_\_ SARAH HARMS  
TEXT \_\_\_ SUSANNE OPALKA  
FOTOGRAFIE \_\_\_ FRAUKE FISCHER

**BEAUTY-REDAKTEURINNEN NENNEN ES „SHERLOCKEN“:** die Angewohnheit, sich von Zeit zu Zeit mit detektivischer Genauigkeit auf die Suche nach den Spuren des Alterns zu begeben. Im Spiegel, dem mit der 15-fachen Vergrößerung selbstverständlich. Kennen Sie vielleicht auch. Spätestens wenn wir in der Blüte unserer Wechseljahre stehen und das hauteigene Jugendlichkeitshormon DHEA weniger wird, entwickeln sich normale Alterserscheinungen noch deutlicher, und manchmal scheinbar über Nacht. „Diese Schübe gibt es tatsächlich“, bestätigt Dr. Felix Bertram, Facharzt für Dermatologie und plastisch-rekonstruktive Chirurgie. Er hat sich auf ästhetische Medizin spezialisiert und leitet in der Nähe von Zürich zwei Kliniken. „Natürlich altern wir kontinuierlich, aber manche Prozesse beschleunigen den Vorgang.“ Starker Stress, Krankheit oder ein allzu sorgloser Lebensstil: Schlafmangel, Rauchen, Sonnenbaden. Doch auch wenn sich das Altern nicht aufhalten lässt, kann man gegen die Ausprägungen in vielen Fällen etwas tun. Unsere Experten erklären, was im Laufe der Jahre mit unserer Haut passiert und wie wir die Zeichen der Zeit mildern können.

# 1

## DIE GESICHTSFORM ÄNDERT SICH, SCHATTEN ENTSTEHEN

„Bereits um das 30. Lebensjahr herum beginnen erste Veränderungen: Unsere Unterhaut, Muskulatur und Knochen werden weniger beziehungsweise dünner, und mit den Jahren bewegen sich Nase und Kinn aufeinander zu.

# B

Aus einer jugendlichen V-Form wird, auch aufgrund der Erdanziehung, immer mehr eine A-Form“, erklärt Dr. Felix Bertram. Hängebäckchen, Tränensäcke und Mimikfalten, aus denen mitunter Gräben werden, geben dem Gesicht oft einen mürrischen Ausdruck. Mitschwindendem Unterhautfettgewebe entstehen außerdem kaum sichtbare Schatten: unter den Augen, seitlich unter dem Mund und an den Schläfen – und zwar lange, bevor sich dort Falten zeigen.

### WAS SICH TUN LÄSST?

„Das Aussehen des unteren Gesichtsdrittels hat einen großen Einfluss darauf, wie alt man wirkt. Eine ganz neue Methode wenden wir bei der ausgeprägten sogenannten Merkel-Falte an: Wir spritzen unter den Muskel ein Depot an Hyaluronsäure und massieren sie ein. Dadurch bekommt der schlaffer gewordene Muskel unter der Mundregion wieder Zug. Das ist eine großartige Neuerung, die allerdings eines Arztes bedarf, der ein sehr gutes Anatomieverständnis hat und sich mit den verschiedenen Muskelsträngen und ihren Bewegungen sehr genau auskennt“, sagt Felix Bertram. Doch auch mit Make-up lassen sich die Schatten ausgleichen: „Den sogenannten Müdigkeitsschatten am äußeren Augenwinkel hat fast jede Frau, er ist sogar manchmal rötlich und zieht das Auge optisch nach unten“, weiß Lisa Scharff, Organic Make-up-Artist und Beauty-Coach in Hamburg. Ihr Tipp: „Hellen Sie ihn

mit Concealer auf, das hat sofort einen kleinen optischen Lifting-Effekt. Am besten wählt man einen halben bis maximal einen Ton heller als den der Haut beziehungsweise der Foundation.“

# 2

## DAS HAUTBILD VERÄNDERT SICH

„Ich bin schon öfter 50-jährigen Frauen begegnet, die ich locker zehn Jahre jünger geschätzt hätte. Vermutlich haben sie sich immer gut vor übermäßiger UV-Strahlung geschützt und sich gut gepflegt. Ihre Haut war auch mit 50 noch prall und ebenmäßig“, berichtet die Pharmakologin Dr. Katrin Kipper, die unter anderem Scientific & Medical Director der Apothekenkosmetikmarke Vichy ist. Ein gleichmäßiger Teint ist nämlich viel eher ein Merkmal junger Haut als Faltenlosigkeit. Denn mit den Jahren gerät die Pigmentverteilung durcheinander, zudem erzeugen Mini-Entzündungen Rötungen und erweiterte Äderchen, die durch die Haut schimmern. Die Folge: Die Haut wirkt uneben und „gefleckt“. Visagistin Lisa Scharff fasst es so zusammen: „Je uneinheitlicher der Teint, desto älter wirkt das Gesicht.“

### WAS SICH TUN LÄSST?

In erster Linie ist es ein bewusster Lebensstil, der immerhin so viel bewirken kann, dass es selbst für Profis schwieriger wird, das Alter einzuschätzen. Doch auch hier kann Kosmetik nachhelfen. Lisa Scharff: „Eine Foundation kann den Teint ausgleichen. Und dieser Effekt wirkt sich anschließend auf das gesamte Erscheinungsbild aus.“ So bleibt ▷



BODY: Calida

**DIE ARME** zeigen mit den Jahren untrügliche Alterungsmerkmale: Die Haut wird dünner, die Muskulatur reduziert sich, Sehnen werden sichtbar. Tschüs, Tanktop? Von wegen. Wir können etwas tun – oder uns einfach damit anfreunden

DAS DEKOLLETÉ wird bei der Pflege oft vergessen. Gegen Falten hilft alles, was Feuchtigkeit in der oberen Hautschicht bindet, etwa Glycerin oder Hyaluron. Und: Eng sitzende BHs vermeiden und öfter auf dem Rücken schlafen!



der Blick, auch der des Gegenübers, nicht an einzelnen vermeintlichen Unstimmigkeiten hängen, man wirkt „aufgeräumter“.

Wer mehr Zeit und auch mehr Geld investieren möchte, begibt sich in die Hände von Profis wie Katharina Hensel. Die Leiterin des Hamburger SBC Skin Biology Centers und Expertin für Medical Facials hat da einen ziemlich guten Trick: ein „Cryo-facial“. „Das ist eine Behandlung, bei der ein Luftstrom mit minus 32 Grad über die Haut gleitet. Was sich nicht nur erstaunlich angenehm anfühlt, sondern Unregelmäßigkeiten der Hautfarbe ausgleicht, gegen Couperose hilft, dabei die Mikrozirkulation und die Sauerstoffversorgung erhöht.“

Das Prinzip, die Hautfunktionen von außen mithilfe von Kosmetik oder kosmetischen Anwendungen anzustupsen, wird von Hautärzten in aller Regel unterstützt. „Aus Dermatologensicht gilt es, die Haut anzuregen, sodass der Stoffwechsel aktiv bleibt und Dauerentzündungen eingedämmt werden. Denn gerade sie sind der entscheidende Faktor bei der Hautalterung“, sagt Dr. med. Susanne Steinkraus. Die ästhetische Dermatologin aus Hamburg hat sich auf Anti-Aging-Behandlungen spezialisiert. Sie rät zu verschiedenen Verfahren im Wechsel, um die Hautqualität zu verbessern. „Dazu gehören unter anderem Lymphdrainagen, LED-Masken für entzündungshemmende Lichttherapie, Hydrafacials, aber auch neue Peptid-Peelings und Eigenblutspritzen wie das sogenannte Unicorn Lift.“ Dabei wird durch ein besonderes Verfahren ein Serum aus eigenen Blut extrahiert und mithilfe von Mikroinjektionen in die Haut injiziert. Das Ergebnis des kostspieligen „Einhorn-Glows“ ist genauso wie die anderen Treatments nicht von Dauer. Nach einigen Monaten muss es wiederholt werden. ▷

NUDEFARBENES WÄSCHESET: Eres

# CAUDALIE erfindet das Anti-Aging neu

Die Kaschmir Creme von Caudalie ist der Star unter den Anti-Aging-Pflegen.  
Ein weltweiter, auf einer wichtigen Entdeckung beruhender Erfolg...

Im Alter von 40 Jahren hat unsere Epidermis bereits 50% ihrer Hyaluronsäure<sup>(1)</sup> verloren. Die Haut erschlafft und die Falten werden tiefer. Angesichts dieses Alterungsproblems testete Caudalie zusammen mit dem Professor für Genetik Dr. David Sinclair (Harvard Medical School) eine innovative Verbindung aus zwei hochwirksamen Anti-Aging-Wirkstoffen: Resveratrol aus der Weinranke + Hyaluronsäure. Dieser Versuch führte zu einer genialen Entdeckung: Der neue Anti-Aging Cocktail ist imstande, die natürliche Hyaluronsäureproduktion<sup>(2)</sup> der Haut zu verdreifachen!

Diese exklusive und patentierte Verbindung bildet das Herzstück für die effiziente Wirksamkeit der Resveratrol [LIFT] Hautverdichtenden Kaschmir Creme. Diese leichte und dabei nährnde Creme glättet Falten und füllt das Gesichtsoval wieder auf.



Resveratrol aus der Weinranke

ANTI-FALTEN +  
STRAFFUNG



Hyaluronsäure

AUFPOLSTERND +  
FEUCHTIGKEITSSPENDEND

zum Patent, angemeldet Nr. PCT/IB2015/054257 (von Caudalie und der Harvard University angemeldet)

Entdecken Sie jetzt exklusiv das Tages- und Nachtduo!<sup>(3)</sup>



KASCHMIR-CREME  
50 ml

KRÄUTER-NACHTCREME  
15 ml

GESCHENK

GETESTET UND FÜR GUT BEFUNDEN

STRAFFERE HAUT

100%<sup>(4)</sup>

GEGLÄTTETE HAUT

90%<sup>(5)</sup>

Sichtbare Milderung der Falten rund um die Augen<sup>(6)</sup>



IN IHRER APOTHEKE, AUF CAUDALIE.COM UND IN IHREM CAUDALIE BOUTIQUE SPA

(1) Mechanische Eigenschaften der Haut: Vergleichende Bewertung an 300 weiblichen und männlichen Probanden. S. Luebbing, N. Krueger und M. Kerscher, 25/07/2013. (2) In-Vitro-Test - Genexpression.

(3) Set auch in der Variante "Kräuter-Nachtcreme 50 ml + Kaschmir-Creme 15 ml als Geschenk". Solange der Vorrat reicht. Unverbindliches Bildmaterial. (4) Hautverdichtende Kaschmir, Klinischer Test, % Zufriedenheit, 42 Frauen, 84 Tage.

(5) Kräuter-Nachtcreme, Verbrauchertest, % Zufriedenheit, 30 Frauen, 28 Tage. (6) Klinische Studie mit der Hautverdichtenden Kaschmir-Creme in Verbindung mit der Kräuter-Nachtcreme, instrumentelle Bewertung, an 19 Frauen, über 56 Tage.



# 3

## VERTIKALE FALTEN IM GESICHT, AN HALS UND DEKOLLETÉ ENTSTEHEN

„Spätestens ab 45 Jahren, wenn das hauteigene Jugendlichkeitshormon DHEA – Dehydroepiandrosteron – sinkt, wird die Haut trockener, verliert an Volumen und Lipiden“, sagt Hautexpertin Dr. Katrin Kipper. Elastizität und Festigkeit reduzieren sich. Die Haut findet weniger schnell in die alte Form zurück. In Dekolleté und Gesicht prägen sich Schlaffalten ein. Der Verlust an Festigkeit macht sich besonders am Hals durch vermehrte Faltenbildung bemerkbar. Dr. Kipper: „Die Hautpartie dort ist dünner und feuchtigkeitsärmer als im Gesicht und wird bei der täglichen Pflege oft vernachlässigt.“

### WAS SICH TUN LÄSST?

Marianne Schwarberg, Expertin der Abteilung Forschung & Entwicklung bei Biodroga, setzt auf verschiedene Wirkstoffe, hauptsächlich auf die aus Pflanzen: „Achten Sie auf Mönchspfefferextrakt, Hyaluronsäure in unterschiedlichen Größen, Biopeptide, Mooszellenextrakt und Traubenkernöl. Sie ergeben, vor allem in Kombination, eine Hilfe zur Selbsthilfe für die Haut. Sie regen die Kollagensynthese an, die Zellteilung sowie die hauteigene DHEA-Produktion.“ Auch Kollegin Dr. Katrin Kipper ist überzeugt, dass Peelings und Pflegecremes das Hautbild in jedem Fall deutlich glatter erscheinen lassen können – ganz ohne minimalinvasive Hilfe: „Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden, sollten eine spe-

**GESICHT, HALS UND HÄNDE** vergessen wir gern bei der Pflege. Dabei sind sie meist unverhüllt. Tipp von Experten: **Gesichtscreme** nachts auf den Handrücken auftragen

zielle Pflege verwenden. Mein Tipp: Seren und Cremes mit dem Aktivstoff ‚Pro-Xylane‘. Das ist ein stabiles Derivat eines natürlich vorkommenden Zuckermoleküls, Xylose; ein hautverdichtendes Molekül, welches das Hautvolumen verbessern kann.“

# 4

## DIE HÄNDE WERDEN HAGER, DIE NÄGEL BRÜCHIG

„An den Händen zeigen sich im Alter nicht nur vermehrt Pigmentflecken. Gefäße werden ebenfalls labiler und sichtbarer, außerdem werden die ▷

# Für die Schönheit von innen. Doppelherz system KOLLAGEN BEAUTY

Mit Kollagen-Peptiden zum Trinken –  
für eine jugendliche, elastische Haut.

- Kollagen-Peptide **reduzieren** die **Faltentiefe**<sup>1</sup>  
und **verbessern** die **Haut-Elastizität**<sup>2</sup>
- Zusätzlich: mit **Vitaminen** und **Mineralstoffen**
- Köstlicher **Lychee-Melone-Geschmack**



#### HAUTGESUNDHEIT + ELASTIZITÄT

*Vitamin A, Zink und Biotin für den Erhalt normaler Haut. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Hautfunktion bei. Kupfer für das Bindegewebe. Kollagen-Peptide helfen die Faltentiefe zu reduzieren und die Elastizität der Haut zu erhöhen.*

 **NUR IN DER  
APOTHEKE**

30 Trinkfläschchen: PZN 13332904

Die Kraft der zwei Herzen.



<sup>1</sup>Mindestverzehrsdauer 8 Wochen. Proksch E et al.: Skin Pharmacol Physiol 2014; 27:113–119.  
<sup>2</sup>Mindestverzehrsdauer 4 Wochen. Proksch E et al.: Skin Pharmacol Physiol 2014; 27:47–55.





**DIE HAUT** bietet Schutz gegen das Außen, hält unser Innerstes zusammen und macht gelebtes Leben sichtbar. Ihre Funktionen und Zellen können wir durch Treatments unterstützen, vor allem aber durch gute Öle in der Ernährung

Hände und Arme sehniger“, sagt Katja Radtke, medizinische Kosmetikerin und Inhaberin von vier „Belleappelle“-Instituten in Hamburg. Durch die Hauttrockenheit (s. o.) leiden auch die feinen Nagelhäutchen, sie reißen leichter ein, und die Qualität des Grundstoffs Keratin lässt nach. Längsrillen entstehen, die Nägel werden dünner und brüchig.

#### WAS SICH TUN LÄSST?

Gegen Pigmentflecken an den Händen helfen die gleichen Cremewirk-

stoffe, die auch im Gesicht die Punkte zum Verblässen bringen, etwa Fruchtsäuren oder Süßholzwurzelextrakt. Warum also nicht auch Gesichtsbehandlungen für die Hände nutzen? Katja Radtke empfiehlt ihren Kundinnen regelmäßige Needling-Behandlungen. „Das sind Treatments, die leichte Verletzungen setzen und damit den hauteigenen Reparaturmechanismus ankurbeln. Je früher wir damit beginnen, desto mehr können wir an der Zeitschraube drehen.“ Einen sofortigen Effekt

bringen Unterspritzungen mit dünnflüssiger Hyaluronsäure – sie polstern und glätten deutlich.

Internistin Dr. Anne Fleck, Expertin auf dem Gebiet der innovativen Ernährungs- und Präventionsmedizin, sieht es dagegen ganzheitlicher: „Viele Merkmale des Erscheinungsbildes entstehen auf Zellebene, auch Ernährung spielt eine Riesenrolle. Achten Sie auf zellgesundes Essen, gerade ab 45, 50! Lein-, DHA-Algen-, Weizenkeim- und Omega-3-reiches Öl stärken natürlich Haut und Nägel, besonders aber die Zellmembran. Und die ist der Schutzwall gegen Einflüsse, die uns altern lassen.“

#### FAZIT

Gerade Spezialisten für ästhetische Medizin betonen seit einiger Zeit immer häufiger, dass Altern ein Vorgang sei, der alle Strukturen des Körpers betreffe. Daher sei es gar nicht möglich, alles mit ästhetischen Eingriffen komplett zu verändern. Was wir aber tun können, ist, „ein Verständnis dafür entwickeln, dass wir alle älter werden und dass man das nun mal sieht. Wir können und sollten damit unseren Frieden machen.“ So lautet das Fazit des Facharztes Bertram.

Auch seine Kollegin Dr. Susanne Steinkraus sieht es ähnlich: „An einzelnen Merkmalen ist das Alter abzulesen. Alterungsprozesse sind individuell. Erst neulich“, gerät die Dermatologin ins Schwärmen, „kam eine Patientin zu mir, die wollte eine, wie sie sagte, Generalüberholung.“ Steinkraus lehnte ab. Sensationell habe diese Frau ausgesehen, erinnert sie sich. Lässig gekleidet, Superhaarschnitt, kaum geschminkt, schätzungsweise um die sechzig. „Natürlich hatte sie auch deutliche Falten, aber diese Persönlichkeit, so lebensfroh, und diese völlig natürliche Ausstrahlung.“ Wie alt war sie denn? „Die Frau war achtzig.“ — <sup>BW</sup>