

Gesund, stark, schön

Anti-Aging gegen Falten – das war gestern. **Well-Aging** ist im Trend! Bei diesem Ansatz geht es darum, die Haut frühzeitig zu schützen und ihre Qualität zu erhalten, sodass wir uns in ihr rundum wohlfühlen. Und das ganz unabhängig vom Alter.



Hautgesundheit wird heute als einer der Hauptfaktoren für das allgemeine Wohlbefinden und die Wahrnehmung der Gesundheit beim Menschen angesehen. 2023 haben wir verstanden, dass wir den natürlichen Alterungsprozess unserer Haut nicht verhindern können. Wohlbefinden und (Haut-)Geundheit stehen heute im Vordergrund. So definiert die WHO gesundes Altern als „... den Prozess der Entwicklung und Erhaltung der Funktionsfähigkeit eines Menschen, die das Wohlbefinden im Alter ermöglicht.“

Moderne **Well-Aging-Strategien** setzen daher auch nicht wie beim Anti-Aging ab einem Alter von 30 plus an, sondern bereits in jungen Jahren. Umweltmedizinische Studien haben gezeigt, dass der Schutz unserer Haut der Schlüssel zu einer guten Hautqualität und somit zu einer langen Hautgesundheit ist (Quellen zu allen Studien auf Anfrage

unter redaktion@ki-verlag.de, Anm. d. Red.).
Umwelteinflüsse induzieren u. a.

- > oxidativen Stress,
- > reduzieren die hauteigene Barrierekapazität und
- > führen zu Entzündungsprozessen in der Haut.

Hinzu kommt ein verändertes Bewusstsein der Kundinnen und Kunden, die sich heute eine gezielte, auf den Hauttyp zugeschnittene Pflegeroutine mit den besten Inhaltsstoffen wünschen. Aus kosmetikwissenschaftlicher Sicht kann Well-Aging in vier Säulen eingeteilt werden: schützen, ausgleichen, stabilisieren sowie aufrechterhalten mit effektiven Wirkstoffen.

Lichtschutz plus Antioxidantien

Grundsätzlich stellt ein adäquater Sonnenschutz die erste und wichtigste Maßnahme auf dem Weg zu einer langfristig jung erscheinenden, gesunden Haut dar. Die Auswahl des richtigen Lichtschutzfaktors sollte entsprechend des eigenen Hautphototyps sowie der UV-Belastung (also je nach UV-Index) aufgetragen werden.

UV-Filter bieten jedoch keinen Schutz vor den schädlichen Einflüssen von **Infrarot-A (IRA)**, dem sichtbaren Licht (**Bluelight**) und vor **Feinstaub**. Diese drei Faktoren verursachen u. a. massiven oxidativen Stress in unseren Hautzellen und führen zu einer Reduktion von hauteigenen Antioxidantien.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Antioxidantien wie **Vitamin C und E** hier einen guten Schutz bieten können. So deuten Daten einer 2025 publizierten Studie darauf hin, dass ein Lichtschutzfaktor von 30 keinen nennenswerten Schutz für die menschliche Haut bietet. In Kombination mit spezifischen Antioxidantien kann jedoch ein wirksamer IRA-Photoprotektionsschutz erreicht werden.

Den Kollagenabbau ausbremsen

Schützend wirkt sich auch Ubichinon-10 aus, in der Kosmetik besser bekannt als **Coenzym Q10**. Es kommt natürlicherweise in unserem Körper als lebenswichtiger Bestandteil der Mitochondrien vor. Untersuchungen haben gezeigt, dass es die durch UV-Strahlung bedingte Vermehrung der Kollagenase hemmt und so indirekt einem Kollagenabbau entgegenwirkt. Im Alter nimmt das natürliche Vorkommen von Ubichinon in der Epidermis ab, weshalb eine topische Applikation sinnvoll ist (siehe Abb. Seite 70).

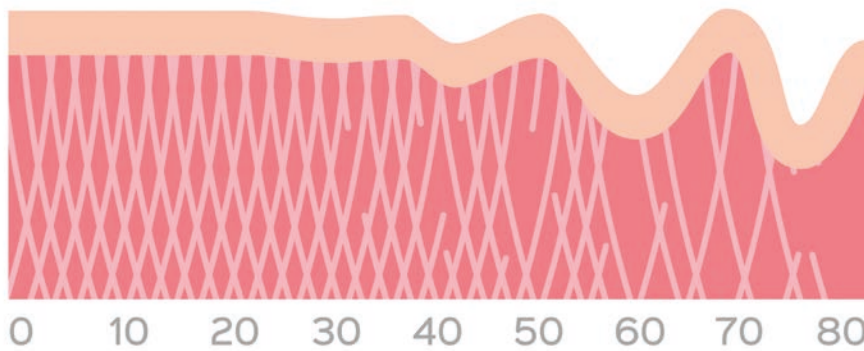
Auch das pflanzliche Polyphenol **Resveratrol** zeigt ausgeprägte antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. >>



Dr. Meike Streker

ist Kosmetikwissenschaftlerin mit umfassender Erfahrung im Bereich kosmetischer und klinischer Forschung. Sie ist Dozentin am Fachbereich Kosmetikwissenschaft der Uni Hamburg und als Referentin auf Fachkongressen, Trainerin sowie Fachautorin aktiv.

> Dr.Streker@web.de



Bereits ab ca. 30 Jahren verringert sich der Kollagengehalt der Haut, was zur Bildung von Fältchen führt. Wirkstoffe wie Retinol wirken diesem Prozess entgegen

» Studien zu Folge hemmt es die UVB-induzierte Zunahme von Lipidperoxidation und schützt so die Barrierelipide. Ferner wirkt es der Induktion von Matrix-Metallo-Proteinasen entgegen und schützt so vor vorzeitiger Hautalterung. Antioxidantien wirken also auf zwei Wegen: Sie schützen und gleichen ein eventuelles Ungleichgewicht von Antioxidantien und Oxidantien aus.

Die Hautbarriere stärken

Alle umweltbedingten Noxen führen nicht nur zu oxidativem Stress, sondern beeinträchtigen die hauteigene Barrierekapazität nachhaltig. Daher ist es wichtig, die Barriere der Haut zu stärken und zu stabilisieren. Grundsätzlich spielen die Qualität und Quantität von hauteigenen Fetten wie **Ceramiden, Cholesterin und freien Fettsäuren** eine zentrale Rolle bei der Beschaffenheit der Hautbarriere, indem sie den transepidermalen Wasserverlust (TEWL) kontrollieren. Gemeinsam mit dem „cornified envelope“ bilden sie eine nur schwer zu durchdringende protektive Barriere gegen Umwelteinflüsse. Um die Hautbarriere zu unterstützen, müssen die hauteigenen Lipide geschützt und dem Stratum corneum ausreichend Feuchtigkeit zugeführt werden.

Das B-Vitamin **Niacinamid** (Vitamin B3) ist ein echter Allrounder. Es reduziert einen erhöhten TEWL, fördert die Synthese der epidermalen Lipide und ist so ein wahres

Wirkstoffwunder für eine geschädigte und/oder geschwächte Hautbarriere. Zudem zeigen erste Arbeiten, dass Niacinamid oxidativem Stress, hervorgerufen durch Feinstaub, entgegenwirkt.

Das Provitamin **Panthenol** (Vitamin B5) hat aufgrund seiner chemischen Eigenschaften die Fähigkeit, leicht ins Stratum corneum zu penetrieren und dort die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Es wirkt barriestabilisierend und stimuliert die hauteigenen Lipide. Darüber hinaus trägt es zur Zellneubildung bei und fördert so die Regeneration der Haut. Neben pflegenden und beruhigenden Eigenschaften verbesserte das Provitamin in Studien die Hautelastizität.

Auch **Squalene** sind wunderbar geeignet, um die Haut zu stabilisieren und zu stärken. Die hautidentischen Fette machen die Haut nicht nur weich und geschmeidig, sondern legen sich wie ein schützender Film auf sie. Squalene wirken leicht okklusiv und reduzieren den TEWL. Ferner spenden sie der Haut Feuchtigkeit und schützen Barrierelipide vor der UV-bedingten Lipidperoxidation.

Fett und Feuchtigkeit spenden

Um unsere Haut lange gesund und schön zu erhalten, müssen Funktionen wie die Lipidsynthese und der Natural Moisturizing Factor (NMF) unterstützt und aufrechterhalten sowie geschädigte Strukturen erneuert werden. Ein wahrer Klassiker zur Rehydrierung der Haut ist heute bereits das Polysaccharid **Hyaluronsäure**. Sie trägt durch ihre intensive Wasserspeicherkapazität nachweislich zur Aufrechterhaltung der Hautphysiologie bei. Auch **Alphahydroxysäuren** (AHA) können die Wasserspeicherkapazität der Haut verbessern, was sich in einer optimierten Durchfeuchtung des Stratum corneums und einem sichtbar verbesserten Hauttugor zeigt.

Um der Haut Fett zurückzuführen eignen sich sogenannte **Sphingolipide**. Die bekanntesten Vertreter sind Ceramide, die das Hautgefühl signifikant verbessern können. Sie stärken die Hautbarriere, reduzieren den TEWL und bilden so die Grundlage für eine gesunde und schöne Haut.

Grundsätzlich müssen wir die Hautalterung als einen mehrdimensionalen Prozess mit Veränderungen am Knochen, den Haltebändern, dem subkutanen Fettgewebe sowie der Epidermis und Dermis verstehen. Die Epidermis können wir signifikant mit kosmetischen Formulierungen pflegen und der Hautalterung entgegenwirken. Um diese auch in tieferen Schichten zu verlangsamen, sollte auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung geachtet werden.

Das hilft bei Kollagenabbau

Im Alter reduzieren sich einige Vorgänge in unserem Körper und somit auch in unserer Haut. Bei Frauen wird dies insbesondere in den Wechseljahren spürbar. Nach dem Abfall des Östrogenspiegels verliert die Haut massiv an Kollagen,

daher ist es in dieser Zeit wichtig, gezielt den Kollagenstoffwechsel stimulierende Wirkstoffe einzusetzen wie **Retinol** (Vitamin A) oder **Peptide**. In Konzentrationen von 0,1 bis 0,3 % können **Vitamin-A-Derivate** klassische Zeichen der

Hautalterung mindern. Neben der Kollageninduktion konnte in wissenschaftlichen Studien auch nachgewiesen werden, dass Vitamin-A-Derivate die Expression von kollagenabbauenden Enzymen wie Kollagenase reduzieren.