

## Ursachen der Hautalterung – Sie haben es selbst in der Hand

Die Haut ist unser grösstes Organ. Wie alle Organe unterliegt sie einem natürlichen Alterungsprozess. Die Regenerationsfähigkeit nimmt ab und es kommt zu Veränderungen, die sich bei der Funktion - und im Falle der Haut auch gut sichtbar - bemerkbar machen. So sieht man ab einem Alter von circa 25 Jahren die ersten Lachfalten.

### Die gute Nachricht ist: Weniger als ein Drittel der Ursachen sind genetisch bedingt

Auch wenn der Alterungsvorgang ein komplexer Mix aus verschiedenen Mechanismen ist, so können wir doch selbst massgeblich dazu beitragen, dass wir uns auch mit fortschreitendem Alter noch jung und gesund fühlen – mit unserer Haut als für jeden sichtbares Aushängeschild! Das A und O dafür ist zu verstehen, was die Ursachen für die Hautalterung sind, wobei man zwischen inneren (intrinsischen) und äusseren (extrinsischen, durch unsere Umwelt beeinflusste) Ursachen unterscheidet.

#### Innere (intrinsische) Ursachen

Abgesehen von der genetischen Veranlagung (verantwortlich für 20 bis 30 % der Hautalterung) sind komplexe biologische Prozesse, die sich mit dem Alter ändern, die inneren Ursachen. Die Regenerationsfähigkeit unserer Zellen nimmt ab und unsere Epidermis wird anfälliger für Schädigungen von aussen, z.B. durch Sonnenstrahlen. Mit abnehmender Menge an Kollagen und Elastin (Baustoffe des Bindegewebes) in der Dermis (Lederhaut) nimmt die Elastizität ab und weniger Wasser wird eingelagert. Ein veränderter Hormonhaushalt (insbesondere eine sinkende Östrogen-Produktion) lässt die Haut deutlich schneller altern. Die wichtigsten inneren Ursachen sind also:

- Abnehmende Regenerationsfähigkeit der Hautzellen
- Abnehmende Menge an Kollagen und Elastin
- Schlechtere Durchblutung
- Hormonelle Veränderungen

#### Äussere (extrinsische) Ursachen

Ganz massgeblich hängt die Alterung der Haut von Umwelteinflüssen, den äusseren Ursachen ab. Insbesondere der Kontakt mit Sonnenlicht spielt eine entscheidende Rolle, auch wenn das Zusammenspiel der Faktoren sehr komplex ist. Die wichtigsten extrinsischen Faktoren sind:

- Sonnenstrahlung (vor allem UVA-, und IR-Strahlung)
- Ernährung
- Rauchen
- Umweltgifte (v.a. Luftverschmutzung)