

Hautalterung vorbeugen

Gleich vorweg die gute Nachricht: Mehr als zwei Drittel der Ursachen von Hautalterung sind nicht genetisch bedingt. Sie haben es also selbst in der Hand, Hautalterung effektiv vorzubeugen und zu verlangsamen. Jung und gesund fühlen – mit Ihrer Haut als für jeden sichtbares Aushängeschild!

Effektiver Sonnenschutz ist das A und O



UV- und IR-Strahlen können unsere Haut nicht nur im Sommer und bei Sonnenschein schädigen. Gerade an Händen und im Gesicht sind wir den unsichtbaren Strahlen das ganze Jahr über ausgesetzt, auch bei Bewölkung oder im Winter. Um Hautalterung effektiv entgegenzuwirken, ist ein massgeschneiderter Sonnenschutz deshalb ganz wichtig – und das an 365 Tagen im Jahr!

Schutz gegen UVA- und IR-Strahlen – häufig zu wenig beachtet



Der bei Sonnenschutzprodukten angegebene Lichtschutzfaktor (LSF, SPF) ist ein Mass für den Schutz gegen UVB-Strahlung. Dasselbe gilt für kosmetische Tagespflegeprodukte mit angegebenem LSF. Für die Hautalterung (Photoaging) sind aber insbesondere die UVA-Strahlen – und wie neuere Erkenntnisse zeigen – auch die IR-Strahlen verantwortlich. Diese dringen tiefer in unsere Haut ein und können in der Lederhaut (Dermis mit Bindegewebe) bleibende Schäden verursachen.

Achten Sie beim Kauf auf das UVA-Label



Schutz gegen UVA-Strahlung ist nur bei solchen Sonnenschutz-Produkten gegeben, die mit dem UVA-Label ausgezeichnet sind. Gemäss Empfehlung der Europäischen Kommission muss ein Produkt, das mit dem UVA-Label gekennzeichnet ist, einen Schutzfaktor gegen UVA von mindestens 1/3 des Lichtschutzfaktors aufweisen.

Schutz vor IR-Strahlung



Gerade in tieferliegenden Hautschichten kann die Wärmestrahlung zur Bildung freier Radikale und damit zur Hautalterung beitragen. Achten Sie beim Kauf des Sonnenschutzes auf einen wirksamen IR-Schutz.

Antioxidantien – Schutz vor freien Radikalen



Freie Radikale sind wesentlich für den Prozess der Hautalterung verantwortlich. Antioxidantien sind sogenannte Radikalfänger, die freie Radikale neutralisieren und vor Zellschäden schützen. Sie sind in einer gesunden Haut in Form unterschiedlicher Substanzen, wie Vitamin E oder C vorhanden. Durch regelmässige UV- und IR-Bestrahlung erhöht sich allerdings die Anzahl der freien Radikale in der Haut und der Eigenschutz kann unzureichend werden. Deshalb empfiehlt es sich, gerade für die tägliche Pflege gegen Hautalterung im Gesicht, Sonnenschutzprodukte zu verwenden, die Inhaltsstoffe mit antioxidativer Wirkung beinhalten.

Dermatologisch getestete Verträglichkeit für den täglichen Schutz vor Hautalterung



Gerade bei der täglichen Anwendung zur Vorbeugung gegen Hautalterung sollten Sie in jedem Falle dermatologisch getestete Produkte wählen. Solche Produkte weisen eine gute Hautverträglichkeit auch für (über-)empfindliche Haut auf, verstopfen die Poren nicht (sind nicht komedogen), sind fett- und emulgatorenfrei sowie schweiss- und wasserresistent.

Was Sie sonst noch tun können

