

UMWELTbedingt

EXTRINSISCHE HAUTALTERUNG – UV-Strahlung gilt als einer der größten Faktoren der extrinsischen, also durch äußere Einflüsse ausgelöste, Form der Hautalterung. Beautyexpertin Sarah White erklärt die Hintergründe.



Pigmentstörungen, Lichtschwielen und eine grobe Hautstruktur sind typische Anzeichen der durch UV-Licht bedingten Hautalterung.

Hautalterung ist ein dynamischer, komplexer, sehr individueller und noch lange nicht vollumfänglich verstandener Prozess, der meist zwischen den 25. und 30. Lebensjahr beginnt. Immer wieder werden neue Ursachen, die ne-

gativ zur Hautalterung beitragen, entdeckt. Klar ist aber schon heute: Hautalterung lässt sich nicht vollständig aufhalten. Die Auswirkungen lassen sich dennoch deutlich und sichtbar verzögern. Dazu ist es notwendig, die Ursachen für Hautalterung zu ge-

nau zu kennen.

Unterschieden wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Hautalterung. Die intrinsische stellt die chronologische und genetische Alterung





ONLINE-SEMINAR

Wie UV-Strahlen die extrinsische Hautalterung beeinflussen und wie Sie dem entgegenwirken können, erklärt Autorin **Sarah White** in unserem Online-Seminar am **16. April um 20.15 Uhr**. Melden Sie sich an unter

[www.beauty-forum.com/
online-seminare](http://www.beauty-forum.com/online-seminare)

dar, mit einem recht homogenen Verlauf. Die extrinsische Hautalterung wiederum die durch äußere Einflüsse ausgelöste Form mit einem eher heterogenen Verlauf. Eine sehr einprägsame Unterscheidung ist auch die Unterscheidung nach „Zeitaltern“ und „Umweltaltern“.

Besonders weil die extrinsische Hautalterung nach aktuellen Erkenntnissen für etwa 80% der sichtbaren Hautalterung verantwortlich ist, nimmt sie einen besonders großen Stellenwert bei Anti-Aging-Maßnahmen ein. Außerdem lässt sich diese Form der Hautalterung, im Gegensatz zu genetischen, direkt beeinflussen.

Exogene Faktoren

Ultraviolette Strahlung: UV-Licht gilt als einer der größten Faktoren für Hautalterung. Je nach Strahlenart, Intensität und Dauer der Strahlenaussetzung sowie dem individuellen Hauttyp sind die negativen Auswirkungen unterschiedlich ausgeprägt. Zu unterscheiden sind UVA-, UVB-, Infrarot (IR-A) und HEV-Licht. Besonders ein heller Hautphototyp nach Fitzpatrick ist prädisponiert für vorzeitige, UV-induzierte Hautalterung. UV-Licht löst in der Haut die Synthese unterschiedlicher Enzyme aus, welche Bestandteile der interzellulären Matrix wie Elastin und Kollagen abbauen und dadurch zu Strukturveränderungen

beitragen. Dazu zählen beispielsweise Kollagenase, Stromelysin oder Gelatinase.

Der Hauptauslöser extrinsischer Hautalterung ist UVA-Strahlung, welche verglichen mit anderen Strahlungsarten langwelliger ist und dadurch tiefer in die Haut einzudringen vermag. Relativ neu gilt als negativer Einfluss das sogenannte HEV-Licht (High Energy Visible), auch bekannt als „Blaues Licht“ oder „Ultrablau-Licht“. Hierbei handelt es sich um hochenergetisches, sichtbares Licht, welchem wir durch moderne Displays wie Flat-screen-Monitoren und Smartphones ständig ausgesetzt sind. Untersuchungen zeigen, dass das HEV-Licht freie Radikale in der Haut fördert und damit die Haut – ähnlich wie UV-Licht – schädigt. Neben UVA- und UVB-Strahlung spielt auch das kurzwellige Infrarot (IR-A) eine Rolle bei der Hautalterung. Denn auch dieses fördert die Bildung kollagen-abbauender Enzyme. Hauptquelle dieser Strahlungsart ist ebenfalls, mit einem Anteil von etwa 50%, das Sonnenlicht. Die Auswirkungen von UV-Strahlung sind:

- Vorzeitige Hautalterung.
- Strukturveränderungen der Haut.
- Lichtschwielen mit Verdickung der Hornhaut und einer groben, derben Hautstruktur bzw. Lederhaut (bei übermäßiger UV-Strahlung).
- Pigmentstörungen- und anomalien.
- Faltenbildung aufgrund dauerhafter Schädigungen des Bindegewebes („Solar Scar“).

Umweltnoxen: Neben dem großen Anteil der UV-Strahlung tragen auch diverse Umweltnoxen wie Stickoxide, Schwefeldioxide, Ozon, Kohlenmonoxide und Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK) zu Hautalterungsprozessen bei. Luftverschmutzung und Schadstoffe aus der Umwelt hinterlassen auch Spuren auf der Haut indem sie freie Radikale und Entzündungsfaktoren begünstigen. Dadurch werden zellschädigende Oxidationsprozesse in der Haut in Gang gesetzt, welche die Hautalterung beschleunigen. „Anti-Pollution“-Kosme-



An der Innenseite des Oberarms kann die eigentliche genetische Alterung der Haut ohne exogene Einflüsse begutachtet werden. Denn bei diesem Areal handelt es sich um eine weitestgehend sonnengeschützte Körperpartie.

tik nimmt deshalb einen immer größeren Stellenwert für holistische Hautpflege ein.

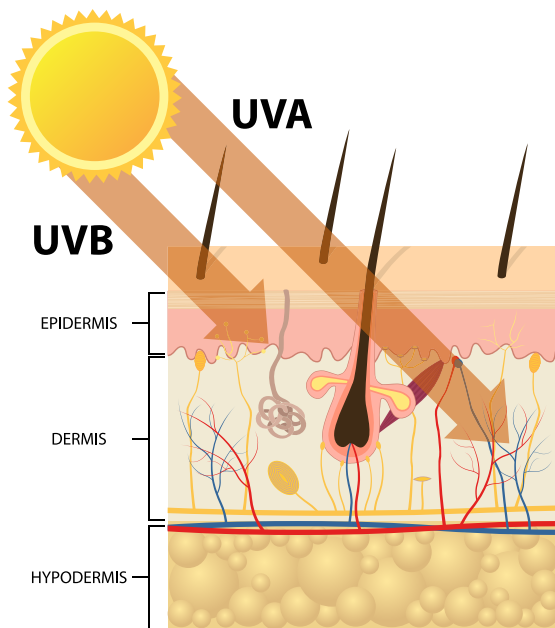
Die Auswirkungen von Umweltnoxen:
– Vorzeitige Hautalterung.
– Pigmentstörungen- und anomalien.

Nikotin: Die Haut von Rauchern altert deutlich schneller, dies konnte wissenschaftlich bereits gründlich belegt werden. Durch den Zigarettenrauch werden – ähnlich wie bei UV-Strahlung – Matrix-Metalloproteinasen (z.B. MMP-1 und MMP-3) aktiviert, was zu einer signifikanten Reduzierung der Kollagensynthese führt.

Die Auswirkungen von Nikotin sind:
– Vorzeitige Hautalterung.
– Strukturveränderungen der Haut.
– Verminderte Durchblutung durch das Zusammenziehen von Gefäßen; dies führt zu einer fahlen, matten Gesichtshaut.

Klimatische Einflüsse: Auch klimatische Einflüsse haben negative Auswirkungen auf die Haut und können Hautalterung provozieren. Niedrige Luftfeuchtigkeit, Wind, Kälte und Hitze stellen Stressfaktoren für die Haut dar, haben direkten Einfluss auf Gefäße sowie Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut und damit auf den natürlichen Säureschutzmantel. Extreme klimatische Einflüsse, denen nicht gegengesteuert wird, können damit zu einer beschleunigten Hautalterung führen.





UVA-Strahlung ist längerwelliger als UVB-Strahlung und dringt daher tiefer in die Haut ein.

Die Auswirkungen klimatischer Einflüsse sind:

- Stressfaktoren können zu Veränderungen des Säureschutzmantels führen und so eine vorzeitige Hautalterung begünstigen.

Ungesunder Lebensstil: Selbstverständlich hat auch der Lebensstil Auswirkungen auf den Hautzustand. Eine unausgewogene Ernährung führt zu Mineralstoffmängeln, die sich auch

in der Hautregeneration bemerkbar machen und die Hautalterung beeinflussen. Ein Übermaß an Alkohol entzieht dem Körper nicht nur Feuchtigkeit und belastet die Gefäße. Zu wenig Flüssigkeit trocknet den Körper und die Haut aus. Die Auswirkungen eines unausgewogenen Lebensstils sind:

- Verminderte Regenerationsfähigkeit
- Veränderungen im hauteigenen Säureschutzmantel.

Gegenmaßnahmen

Präventiv: Da UV-Strahlung die größte Auswirkung auf die extrinsische Hautalterung hat, ist die beste Maßnahme gegen sichtbare Alterserscheinungen ein täglicher Sonnenschutz. Erklären Sie dem Kunden, dass auch bei wolkeigem Himmel, im Winter und hinter Glas UV-Strahlung allgegenwärtig ist. Wichtig ist, dass der Sonnenschutz neben dem klassischen UVB-Schutz (SPF) auch einen hohen UVA-Schutz (Breitbandschutz, PPD oder PA) aufweist. Zusätzlich ist ein Schutz gegen IR-A und HEV für einen allumfassenden Schutz vor Hautalterung, sinnvoll.

Die Bildung freier Radikale und diverser Oxidationsprozesse kann mittels geeigneter Antioxidantien eingedämmt werden. Hier haben sich als Wirkstoffe besonders Vitamin C, Ferulasäure und Resveratrol bewährt.

Bei bereits sichtbaren Hautschäden:

Bereits sichtbare Hautschäden durch Alterung lassen sich mit Cosmeceuticals zu einem gewissen Teil revidieren. Zu den effektivsten Wirkstoffen zählen hier insbesondere Retinol (Vitamin A), AHAs (Fruchtsäuren wie Glykolsäure, Mandelsäure oder ähnliche) und PHAs (Polyhydroxysäuren wie Gluconolacton).

Auch geräteunterstützte Behandlungen mit Ultraschall, Microneedling, Laser oder Mikrodermabrasion eignen sich, um die Alterserscheinungen der Haut sichtbar zu minimieren. □

KALKULATION ANTI-AGING-BEHANDLUNG „SUNCARE“

Arbeitsschritt:	Kosten
Reinigung mit Reinigungslösung.....	0,31 €
Fruchtsäurepeeling mit Glykolsäure	2,08 €
Tonic	0,05 €
Hyaluronampulle (kurz eingearbeitet mit Ultraschall)	2,20 €
Anti-Aging-Crememaske (kann nach Einwirkzeit zur Massage verwendet werden)	1,67 €
Abschlusspflege (antioxidatives Serum, Creme, Sonnenschutz und Foundation)	0,72 €
Materialeinsatz	7,03 €
Empfohlener Dienstleistungspreis (Arbeitszeit kalkuliert mit 1,00 €/Min.).....	75,00 €
Preiseempfehlung* (inkl. 19% MwSt.)	89,00 €



SARAH WHITE

Die Autorin war als internationale Trainerin für die Kosmetikbranche tätig. Auf ihrer Website berichtet sie über Hautpflege und Wirkstoffe. www.iluqua.com