

Schöne reife Haut

Die Palette an Crèmes und Lotionen für Frauen ab fünfzig wird immer grösser. Vier Expertinnen sagen, was sie von den Versprechen der Kosmetikindustrie halten, und verraten ihre **ANTI-AGING-STRATEGIEN**.

AUTOR: KRISTINA KÖHLER

Golden glänzt die Verpackung, cremig und duftend ist der Inhalt: Kosmetika gegen Fältchen und Falten gibt es schon lange. Doch in einem Punkt unterscheiden sich die neuen Luxus-Pflegelinien: Sie sind speziell für Frauen in der Menopause und für Frauen ab 50 und 60 konzipiert. Das ist aus zwei Gründen sinnvoll: In der Menopause geht die Östrogenproduktion zurück, der Progesteron- und der Testosteronspiegel steigen leicht an. Mit dieser hormonellen Änderung verändert sich auch die Hautbeschaffenheit. Die Haut wird dünner, sensibler, trockener, verliert an Elastizität und bildet schneller Fältchen.

Der zweite Grund, weshalb die Beautyfirmen auf die Pflege für reife Haut setzen, ist ein wirtschaftlicher: Immer mehr Menschen in Europa gehören den sogenannten «Best oder Golden Ager» an. Und werden somit zur grössten und wichtigsten Zielgruppe von Pflegeprodukten.

«Ich glaube nicht an Anti-Aging-Crèmes und benutze nur eine Feuchtigkeitspflege.»

Margrit Sulzberger

MARGRIT SULZBERGER

Die fünffache Mutter Margrit Sulzberger, 68, ist eine der bekanntesten Ernährungsspezialistinnen und Vitalstofftherapeutinnen der Schweiz und langjährige Präsidentin des Verbandes der Schweizer Vitalstofftherapeuten. Sie hat zahlreiche Bücher über vollwertige Ernährung sowie über Krankheiten und deren Behandlung herausgebracht. Sie besitzt eine eigene Beratungspraxis in Zürich.





Hyaluron-Filler mit SPF 15 ist eine **faltenauffüllende** Tagespflege, welche das hauteigene Wasserbindungsvermögen steigern soll. Von Eucerin, 39,80 Franken.



Die Tages- und Nachtpflege Substiane enthält Pro-Xylane, das die **Stützfunktion des Hautgewebes** verbessert. 41,80 Fr., La Roche-Posay, in Apotheken.



Neovadiol-Nacht-Crème enthält unter anderem einen Soja-Phyto-Komplex, welcher **die Zellteilung aktiviert** und die Collagen-Produktion anregt. 44,90 Fr., Vichy, in Apotheken.

Margrit Sulzberger, Ernährungsspezialistin und Vitalstofftherapeutin:

«Die Haut ist der Spiegel der inneren Organe und unserer Verdauung. Sie zeigt mir, wie gesund ein Mensch ist. Die Ernährung aber ist für eine schöne Haut, auch für die reife, nicht allein verantwortlich. Am wichtigsten sind sicher ein inneres Gleichgewicht, die Fähigkeit zur Zufriedenheit, Freude und Gelassenheit. All das sieht man unserer Haut und unserer Ausstrahlung an.

Erstaunlicherweise kommen viele reifere Personen wegen Hautproblemen zu mir – auch wegen Akne und Neurodermitis. Bei allen Hautproblemen ist die Übersäuerung des Körpers (ein Mangel an basischen Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Natrium) die Grundursache. Oft besteht auch ein Mangel an Vitamin E. Die Menschen meiden heute Fett. Dabei ist dieses der Hauptträger von Vitamin E, einem wichtigen Hautvitamin. Viele reife Frauen, die sehr figurbewusst sind, handeln sich durch ihre zu bewussten Essgewohnheiten eine Unterversorgung von Mineralstoffen und Vitaminen ein. Das sieht man dann auch der meist viel zu trockenen Haut an. Ich rate, mehr Fett in den Speiseplan zu integrieren, das heisst hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle. Denn die Haut ernährt und befeuchtet sich nicht von aussen, sondern von innen. Mein Tipp: sich eine Salatölmischung aus je einem Drittel kaltgepresstem Oliven-, Raps- und Sonnenblumenöl zusammenstellen. Diese drei Öle bieten alle Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis. Auch die Nahrungsergänzung mit Omega 3- (Fischöl) und Omega-6-Säuren (z. B. Borretsch- und Nachtkerzenöl) in Kapselform finde ich sinnvoll. 1 Gramm Vitamin C täglich sorgt für ein festeres Bindegewebe.

Ideal finde ich den mediterranen Speiseplan in seiner ursprünglichen Form. In Italien ass man früher zweimal pro Tag frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, etwas Fleisch,

«Ich bin eine treue Kundin der Microdermabrasio. Das ist ein Peeling mit Sandkristallen.»

Monika Hess Schmid

Fisch und Käse. Wenn man Fleisch weglassen möchte, muss man dieses durch Hülsenfrüchte, Käse und Quark ersetzen. Wer wenig Zeit hat, kann Linsen, Bohnen und Kichererbsen auch in Konserven kaufen. Der Verzehr von Sojaprodukten als Eiweiss-Lieferant hat, wie alles im Leben, zwei Seiten: Soja enthält Phytohormone und kann deshalb helfen, die Wechseljahrprobleme zu vermindern. Andererseits kann Soja aber auch eine Senkung der Schilddrüsenfunktion bewirken, was zu einer Gewichtszunahme führt. Ganz schlecht sind Fruchtsäfte für unseren Körper. Sie enthalten zu viel Säure und zu viel Zucker. Besser ist es, Früchte als Ganzes zu essen. Weitere gute Hautsnacks sind Weizenkeime und Nüsse – die wahren Hautliebhaber. Sie enthalten viel Vitamin E.

Ich glaube nicht an Anti-Aging-Crèmes und benütze selbst nur eine einfache Feuchtigkeitspflege, abwechselnd mit Vitamin E, A oder Q10. Meine Falten stören mich nicht, nur manchmal erschrecke ich ein wenig, wie viele es doch schon sind. Ich gehe einmal in der Woche ins Fitnessstudio, um meinen Rücken zu stärken. Dann mache ich regelmässig Feldenkreis-Übungen und versuche, so viel wie möglich zu laufen.»

Monika Hess Schmid, Dermatologin, Dermatochirurgin:

«Patienten fragen mich oft, wie sich die Hautalterung hinauszögern lässt. Leider muss man mit den zwei wichtigsten Massnahmen bereits in der Jugend beginnen: dem Verzicht auf Sonnenbaden und Rauchen. Ich selbst rauche nicht und schütze meine Haut immer mit UV-Schutz. Ich be-



MONIKA HESS SCHMID

Monika Hess Schmid, 38, ist Fachärztin für Dermatologie und Venerologie. Sie war Oberärztin und Kollaboratorin der operativen Abteilung der Dermatologischen Klinik Zürich und leitete die Sprechstunde für ästhetische Dermatologie. Mit zwei Partnern gründete sie 2004 Dufour 31, ein operatives und ästhetisch-medizinisches Zentrum in Zürich. Sie ist Mitglied der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Faltenbehandlung.

nütze täglich – auch wenn es regnet – eine Pflegecreme mit integriertem SPF 15. Im Sommer und in den Ferien brauche ich einen Sonnenschutz mit SPF 50. Ich bin deshalb so konsequent, weil ich täglich mit Hautkrebspatienten zu tun habe.

Eine gezielte Pflege ist für eine schöne reife Haut unerlässlich. Hautpflegeprodukte für die reife Haut sollten vor allem >