

Anti-Aging für die Hände

Den meisten Menschen ist bewusst, wie wichtig Vorbeugung, Pflege und kosmetische Behandlungen für ein jugendliches Aussehen des Gesichts sind, doch die Hände werden häufig vernachlässigt. Sie als Hand- und Nagelpflegerin sollten sich daher auf dem Laufenden halten, welche Möglichkeiten moderne Anti-Aging-Methoden bieten. Im Endeffekt sind nämlich Sie die erste Verteidigungslinie gegen die fortschreitende Hautalterung Ihrer Kundinnen. Bei Ihnen werden die Kundinnen Rat und Hilfe suchen und nach Behandlungen fragen, die dabei helfen, das jugendliche Aussehen der Haut und der Hände zu erhalten oder die verräterischen Zeichen des Alterns zu mildern und zu kaschieren. Kosmetikhersteller arbeiten rund um die Uhr, um Wirkstoffe und Produkte zu entwickeln, mit denen sich das Rad der Zeit zumindest optisch zurückdrehen lässt.

Der Zeit ein Schnippchen schlagen

Das Ziel ist, die Zellregeneration in der Haut zu unterstützen und zu fördern, um möglichst lange ein schönes Hautbild zu erhalten. Als Wirkstoffe kommen dabei unter anderem Peptide und Proteine wie z.B. Fibronectin zum Einsatz. Fibronectin (von lateinisch fibra = Faser und nexus = Verknüpfung), auch Zellkleber genannt, ist ein wichtiges Molekül in der Dermis, das als Kittsubstanz die Zellen an Moleküle der extrazellulären Matrix, wie z.B. Kollagen, bindet. Zusätzlich stärken Peptide die Zelladhäsion und unterstützen die Bildung neuer Kollagenfasern in geschädigter Haut. Sie helfen zudem neu gebildeten Zellen dabei, sich gleichmäßiger und homogener auf dem Kollagen zu verteilen, das eine wichtige Gerüststruktur für das Zellwachstum und die Interaktion mit der dermalen Matrix darstellt. Die Regeneration der Haut wird dadurch maßgeblich gefördert.

Des Weiteren gilt es, die Haut vor negativen Einflüssen aus der Umwelt zu schützen. Die Hände sind tagtäglich hohen Belastungen ausgesetzt und benötigen daher intensive und regelmäßige Pflege. UV-Strahlung, Zigarettenrauch und Umweltverschmutzung, wie beispielsweise Feinstaub, führen zur Bildung so genannter freier Radikale. Diese sind sehr aggressiv, greifen das Gewebe an und schädigen es. Bestimmte Wirkstoffe und Antioxidantien, z.B. die Vitamine A, C und E sowie das Coenzym Q10, sind nachweislich in der Lage, freie Radikale zu neutralisieren und deren hautschädigende Wirkung auszugleichen.

Feuchtigkeit spenden

Eine weitere wichtige Anti-Aging-Maßnahme besteht darin, die Feuchtigkeitsspeicher der Haut wieder aufzufüllen. In diesem Punkt sind sich die Experten absolut einig: Mangelt es der Haut an Feuchtigkeit, treten Falten und Linien, die verräterischen Zeichen des Alters, besonders deutlich hervor. Mehrere Faktoren sind dafür verantwortlich, dass die Haut trocken wird: häufiges Waschen, niedrige oder sehr hohe Temperaturen und trockene Luft. Eine regelmäßige Verwendung von Moisturizern ist daher sehr wichtig, um die Haut feucht und geschmeidig zu halten. Entscheidend für den Wassergehalt der Haut sind die natürlichen Feuchthaltefaktoren (Natural Moisturizing Factors, kurz NMF). Diese natürlich in der Haut vorkommenden Substanzen lassen sich auch synthetisch herstellen und von außen zuführen. Zu den wichtigsten zählt Harnstoff (Urea). Weitere NMF sind z.B. Milchsäure und Natriumlaktat. Diese Stoffe können in die Haut eindringen und dort das Wasser binden.

Andere Substanzen binden Feuchtigkeit auf der Hautoberfläche, verringern die Abdunstung und erhöhen dadurch die Hydratation der Haut. Sehr effektiv ist z.B. die Hyaluronsäure, die ein extrem hohes Wasserbindungsvermögen besitzt und daher gern in Anti-Aging-Präparaten eingesetzt wird.

Nicht zu vernachlässigen ist natürlich auch der Sonnenschutz, da intensive UV-Strahlung die Hautalterung beschleunigt. Prävention ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Je früher man mit einer professionellen Pflege beginnt, desto länger lässt sich ein jugendlich frisches Aussehen der Haut bewahren. Hände und Füße verdienen hierbei die gleiche Aufmerksamkeit wie das Gesicht, egal in welchem Alter.

Sicher Sonne tanken

Es tut einfach gut, sich die Sonne auf die Haut scheinen zu lassen, aber es hat auch Konsequenzen, wenn man das Sonnenbaden übertreibt. Die Haut altert schneller, Sonnenbrand droht und schlimmstenfalls sogar Hautkrebs. Der letzte Sommer ist zwar schon lange vorbei, dennoch bereut vielleicht die eine oder andere Kundin die langen Sommertage, an denen sie sich ungeschützt draußen aufgehalten hat, weil ihre Haut darunter gelitten hat. In Bezug auf Sonnenschutz haben Sie sicher schon oft die Abkürzungen UVA, UVB und LSF gehört oder gelesen. Aber wissen Sie auch genau, was sie bedeuten? Und wissen Sie, wie lange Lichtschutzpräparate die Haut effektiv vor intensiver Sonneneinstrahlung schützen?

UVA, UVB, LSF

UV-Strahlung ist auch dann präsent, wenn die Sonne nicht strahlend hell scheint. Empfehlenswert ist daher, täglich mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 15 zu verwenden. Ist man längere Zeit der Sonne ausgesetzt, sollte man zu Lichtschutzfaktor 30 oder höher greifen. Das jeweilige Sonnenschutzpräparat sollte vor UVA- und UVB-Strahlen gleichermaßen schützen.

Ein geeigneter Lichtschutzfaktor ist aus mehreren Gründen wichtig. Ist man dem Sonnenlicht exzessiv und über einen längeren Zeitraum hinweg ausgesetzt, werden dadurch verschiedene Arten von Zellen in der Haut beschädigt. An den Händen, Armen und anderen exponierten Körperstellen können braune Altersflecken entstehen. Des Weiteren werden Kollagen und Gewebe geschädigt, was dazu führt, dass die Haut dünner und weniger elastisch wird. Im schlimmsten Fall kann das Erbgut der Zellen verändert werden und verschiedene Varianten des gefürchteten Hautkrebses auftreten.

Sonnenschutzpräparate haben Lichtschutzfaktoren, die von 2 bis 60 reichen. Die LSF-Nummer zeigt an, wie gut das Präparat vor UVB-Strahlen schützt. UVB-Strahlung ist besonders intensiv und verursacht Sonnenbrand. In den letzten Jahren wurden aber auch immer mehr Sonnenschutzmittel entwickelt, die nicht nur vor UVB-, sondern auch vor UVA-Strahlung schützen. UVA-Strahlen führen nicht so schnell zu Verbrennungen der Haut, aber sie dringen tiefer in die Haut ein als die UVB-Strahlen. Aus diesem Grund geht man mittlerweile davon aus, dass vor allem diese Art der ultravioletten Strahlung für Faltenbildung, Hautalterung und die Entstehung von Hautkrebs verantwortlich ist.

Die Sonneneinstrahlung ist zwar während der Sommermonate am intensivsten, aber die Haut ist der Sonne und weiteren Umwelteinflüssen dennoch das ganze Jahr über ausgesetzt.

Sonnenschutz ist daher auch im Winter wichtig und sollte Teil der täglichen Körperpflege sein. Ein Lichtschutzpräparat sollte ungefähr alle vier Stunden aufgetragen werden, oder auch früher, falls man stark schwitzt oder sich ins Wasser begibt. Empfehlenswert sind wasserfeste Präparate, da diese länger auf der Haut verbleiben.

Autor: Ilona French