

Die Widerstandskraft der Haut pushen

„Lässt die Zellaktivität der Haut nach, verliert sie nicht nur an Straffheit und Elastizität, sondern auch an Widerstandskraft gegen Krankheiten. Spätestens in der Menopause sieht und spürt man das. Schuld sind vor allem die Fibroblasten, sie sind wichtig für die Wundheilung, bei Entzündungen und beim Aufbau des Bindegewebes, weil sie Kollagen produzieren. Mit jedem Jahr werden sie ‚fauler‘. Um die Widerstandskraft der Haut zu erhalten, muss man sie zu Aktivität zwingen, indem man sie zum Beispiel ein bisschen ‚ärgert‘, etwa mit einem Needling (mikrofeine Verletzungen der obersten Hautschicht mit einem Nadelroller), durch eine Mesotherapie oder Laserbehandlung beim Hautarzt. Mit einer Retinolcreme funktioniert das auch. Ich verwende den ‚Intense Retinol Complex‘ von Creyan. Der Wirkstoff darin ist mit einem Prozent hoch dosiert, aber weil er verkapselt ist, verträgt meine Haut ihn gut. Er hilft gegen oxidative Schäden, z. B. durch UV-Licht, die die Haut altern lassen, und er sorgt für ein Abschilfern der oberen Hautschicht. Das regt die Zellerneuerung an und hält die Fibroblasten fit.“

Dr. Elisabeth Zott-Schubmachers ist Dermatologin in München.