



Das braucht die Haut jetzt

Alles verändert sich mit den Wechseljahren: die Psyche, der Körper und natürlich auch die Haut, unser größtes Organ. Sie benötigt dann eine andere, angepasste Pflege – und wie die aussehen kann, weiß Kosmetikerin Annett Gröger

Es tut uns leid, aber es wird kurz etwas unerfreulich. Wir müssen nämlich erklären, wie sich Wechseljahre und Alter auf die Haut auswirken. Denn nur wer die Abläufe versteht, kann gezielt gegensteuern. Und ja, das als Trost gleich mal vorweg: Das kann man! Also raus mit der unangenehmen Wahrheit, welche Folgen der in den Wechseljahren sinkende Östrogenspiegel hat.

Schutz von außen

Beauty-Expertin Annett Gröger führt ein Kosmetikinstitut in der Nähe von München und arbeitet gerade an einem Buch über reife Haut. Sie kennt die Fakten: „Die Oberhaut kann bis zu 50 Prozent dünner werden. Das Bindegewebe, zuständig für Straffheit und Elastizität, verliert bis zu 30 Prozent seiner Struktur.“ Die Folgen: Die Haut ist schlechter durchblutet, bekommt weniger Nährstoffe, wird blasser und verliert an Geschmeidigkeit. Bei manchen Frauen treten Unreinheiten auf, andere ärgern sich über Rötungen. Es kann sein, dass die Haut irritiert auf die gewohnte Creme und Reinigung reagiert. Kollagen wird abgebaut, daher fehlt das „Stützkorsett“ für die Haut, alles sackt ab. Autsch!

Deshalb schnell zum positiven Teil der Geschichte: Man kann dagegen etwas tun! Es gibt Produkte, die bewirken, dass die Haut gesünder und strahlender wird. Was nicht mehr von innen kommt, müssen wir eben von außen zuführen, die Haut kräftigen, sie mit Feuchtigkeit versorgen und vor allem: sie schützen. Kosmetikerin Annett Gröger nennt Wirkstoffe, die erwiesenermaßen dabei helfen:

- **HYALURONSÄURE** Sie ist essenziell für die Feuchtigkeitsbalance; wird mit zunehmendem Alter vom Körper immer weniger produziert.
- **NIACINAMID (VITAMIN B3)** Es stärkt die Hautbarriere, regelt die Talgproduktion, reduziert Pigmentflecken und beruhigt empfindliche Haut.



„Entscheidend für eine gute Pflege ist, ob sie zur Haut passt“

Annett Gröger, Kosmetikerin in Feldkirchen bei München

- **VITAMIN C** Das starke Antioxidans neutralisiert freie Radikale, kurbelt die Kollagenproduktion an und macht den Teint ebenmäßiger (deshalb morgens anwenden).
 - **RETINOL (VITAMIN A)** Es fördert die Zellerneuerung, glättet Fältchen und verbessert die Hautstruktur (abends anwenden).
 - **CERAMIDE, SQUALAN, SHEA-BUTTER** Die Lipide stärken die Hautbarriere und schützen sie vor Feuchtigkeitsverlust.
 - **PHYTÖÖSTROGENE PFLANZENSTOFFE** Sie stecken zum Beispiel in Soja, Leinsamen oder Rotklee, wirken hormonähnlich und unterstützen die Kollagenproduktion.
 - **PHOSPHATIDYLCHOLIN (PC)** Es wirkt als Transportmittel für andere Wirkstoffe und fördert die Regeneration der Zellmembran.
- Kein Wirkstoff, aber ebenso wichtig: **UV-SCHUTZ**, auch im Herbst und Winter, am besten mit dem Faktor 50. Für Annett Gröger ist das ein absolutes Muss in jedem Alter. Doch bevor Sie jetzt mit dieser Liste einkaufen gehen, noch zwei Hinweise der Kosmetikerin: Erstens sind einige

dieser Wirkstoffe sehr stark und können falsch angewendet die Haut sogar überfordern und irritieren; das gilt besonders für Retinol, hoch dosiertes Vitamin C und starke Fruchtsäure-Peelings. Zweitens ist das entscheidende Kriterium für eine gute Pflege in und nach den Wechseljahren, ob sie zur Haut passt. „Gönnen Sie sich eine Beratung bei einer gut ausgebildeten Kosmetikerin“, rät Annett Gröger. „Mein Motto: Erst stabilisieren, dann Probleme angehen. Starten Sie mit einem Produkt, das ersetzt, was Ihnen am meisten fehlt.“ Zum Beispiel mit Hyaluronsäure bei trockener Haut. „Tasten Sie sich langsam ran, die Pflege muss aufeinander aufbauen, Baustein auf Baustein.“

Einer der Bausteine ist die Reinigung. Sie sollte sanft und pH-hautneutral sein (pH-Wert 5 – 5,5), sodass sie das Mikrobiom schützt. Dabei ist Gründlichkeit Trumpf. Die abendliche Doppelreinigung mit einer Emulsion und anschließend einem Reinigungsschaum hilft dabei, Make-up sowie Sonnenschutz abzuwaschen. Mit regelmäßigen Fruchtsäure- und Enzympeelings kann die Haut alle Wirkstoffe der Pflegeprodukte besser aufnehmen.

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Sie beeinflusst Hormonhaushalt und Stoffwechsel. Eine entzündungshemmende Ernährung (Gemüse, Fisch, Hülsenfrüchte, gesunde Fettsäuren) hält die Haut jung. Nahrungsergänzungsmittel wie Omega-3, Biotin und Zink schließen gezielt Lücken, aber hier warnt Gröger vor Experimenten: „Es ist sinnvoll, erst beim Arzt ein Blutbild machen zu lassen, um genau festzustellen, was wirklich fehlt.“



Für sichtbare Ergebnisse Diese Produkte verbessern das Hautbild

- 1_Retinal Serum** „A-Game“ von Geek & Gorgeous, ca. 14 Euro (30 ml)
- 2_Anti Aging-Emulsion** „Chrono retare“ von Dermasence, ca. 28 Euro (50 ml)
- 3_Feuchtigkeitsserum** „Hyaluron Boost“ von Beyoutiful über www.kosmetik-groeger.de, ca. 159 Euro (30 ml)

Weitere Faktoren für mehr Glow sind ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. Die Erklärung der Expertin leuchtet ein: Wenn wir schlafen, regeneriert sich der Körper und damit auch die Haut. Bewegung kurbelt die Durchblutung an und verbessert die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Haut. Dafür reichen schon kleine Impulse wie ein längerer Spaziergang, Krafttraining oder auch Yoga. Das Fazit von Annett Gröger: „Schlaf und Bewegung sind kostenlose, aber enorm wirksame Schönmacher – innerlich wie äußerlich. Wer ihnen mehr Raum gibt, profitiert von einem besseren Hautbild und auch von mehr Energie, Gelassenheit und Lebensqualität, gerade in dieser besonderen Phase des Lebens.“

Silvia Schmid

EXTRAS BEI DER KOSMETIKERIN

Stimmt die Pflegebasis, können ästhetische Behandlungen im Kosmetikstudio oder beim Hautarzt einen zusätzlichen, lang anhaltenden Effekt bringen. Für „eine frische Version von sich“ empfiehlt Annett Gröger folgende Treatments:

- Feuchtigkeits- und Reparkuren
- Fruchtsäurepeelings
- Lymphdrainage oder Ultraschall
- Microneedling
- Radiofrequenz- und Softlaserbehandlung

Fotos: Stocksy United/Studio Firma, Vera Wagenpfeil, Hersteller (3)