

# Die Haut im Rentenalter

Mit der besseren medizinischen Versorgung erreichen die Menschen heute meist ein hohes Lebensalter. Auch die Haut, das empfindliche Schutzorgan des menschlichen Körpers muss mit dieser Entwicklung Schritt halten. Dabei zeigen sich an ihr die Alterungsprozesse am augenfälligsten. Sie verliert an Elastizität, ihre Schutzfunktion nimmt ab und damit reagiert sie auch sensibler auf äussere Reize.



Hände lügen nie. Sie verraten das biologische Alter.

Der körperliche Alterungsprozess der Haut setzt um das 30. Lebensjahr ein und schreitet mit individuell unterschiedlicher Geschwindigkeit fort. Zu der natürlichen und körperlich bedingten Hautalterung (intrinsische Hautalterung) kommen äussere Faktoren (extrinsische Hautalterung) hinzu, wie z.B. die Schädigung der Haut durch chronische Exposition gegenüber UV-Strahlung und schädigenden Stoffen. Die Alterskrankheiten der Haut sind ebenfalls ein Ergebnis von Veränderungen im Gesamtorganismus. Die Grenzen zwischen dem körperlichen Alterungsprozess und krankhafter Veränderung sind dabei fließend.

## Nachlassende Schutzfunktion

Die wichtigste Aufgabe der Haut ist es, eine Grenze zwischen der Innen- und der Aussenwelt zu bilden. Sie schützt den Körper vor extremen Witterungseinflüssen, Schadstoffen und dem Eindringen von Keimen. Sie nimmt Berührungseize auf, reagiert auf Druck und

Temperatur und ist mit der Psyche eng verbunden.

Altern ist ein grundlegender, biologischer Vorgang und führt zur stetigen Abnahme der Organfunktion. Die Haut ist sichtbar von diesem Prozess betroffen. Im Laufe des Lebens nehmen die Schutzfunktionen kontinuierlich ab und machen den Menschen zunehmend anfälliger für Verletzungen und Krankheiten. Im Rahmen der Alterung verliert die Haut an Festigkeit, sie wird trockener, es bilden sich Falten, die so genannte Strukturalterung der Haut setzt ein. Der Prozess der Hautalterung unterliegt einerseits den gleichen Mechanismen wie der restliche Organismus, andererseits ist die Haut zusätzlich noch äusseren Einflüssen ausgesetzt, die für eine vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind (z. B. häufige UV-/Sonneneexposition). Während die biologisch bedingte Hautalterung am gesamten Hautorgan stattfindet, beeinflussen die äusseren Einwirkungen vorzugsweise die exponierte Haut.

## Frühzeitig vorbeugen ...

Mit der steigenden Lebenserwartung erhöht sich der Bedarf an Produkten, die der Haut Jugendlichkeit und Ausstrahlung erhalten sollen. Die Vorsorge beginnt mit der frühzeitigen Vermeidung schädigender Einflüsse wie UV-Strahlen und Tabakrauchen. Zur Gesunderhaltung der Haut und aus kosmetischen Gründen spielen Lichtschutzmittel, Hautpflegeprodukte, Anti-Aging-Wirkstoffe und die Medikamente gegen Haarausfall eine immer grössere Rolle. Bei sichtbar fortgeschrittener Hautalterung können weitere Wege beschränkt werden: chemische Peels, Botox, Filler, Lasereingriffe bis hin zu den kosmetisch-chirurgischen Eingriffen.

## ... und aktiv beeinflussen

Sage mir, wie du lebst und ich sage dir, wie du alterst. Die Haut ist verschiedensten Umweltfaktoren ausgesetzt. Äussere Einflüsse wie Licht, Ernährung, Rauchen und andere lebensformbedingte Umstände beeinflussen den Alterungsprozess massgeblich, welche unter vielen anderen Faktoren ihren schädigenden Einfluss über die Bildung freier Radikale entfalten. Diese entstehen im Körper durch Überlastung der körperlichen Verbrennungsprozesse oder durch extreme äussere Einflüsse. Die Wirkung des Rauchens auf den Zustand der Haut hat zum Beispiel lange wenig Beachtung gefunden. Sie besteht in einer typischen graublauen, mitunter orangenschalenähnlich veränderten Haut mit Faltenbildung, vor allem «Krähenfüsse» an den Augenwinkeln. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass Tabakinhaltsstoffe ebenfalls zu einer vorzeitigen Degeneration der elastischen Fasern sowie zum Umbau der Grundsubstanz der Haut führt. Die Haut ist weniger dehnbar und es bilden sich früher altersunabhängige Falten. Ausserdem

Trude RM

wird durch das Tabakrauchen die Mikrodurchblutung der Haut gestört, wodurch es zu einer weiteren Verminderung des Ernährungszustandes der Haut kommt. Auch auf den Zustand der Haare wirkt sich der Tabakrauch sehr negativ aus.

Als Schutzmechanismus verfügt zwar die Haut über ein aus verschiedenen Komponenten zusammengesetztes ausgeklügeltes Netzwerk, allerdings steigt mit zunehmendem Alter die Konzentration freier Radikale an. Im Gegensatz dazu verringert sich die Menge der körpereigenen Schutzstoffe (Antioxidanzien).

### Die Sonne und ihre Folgen

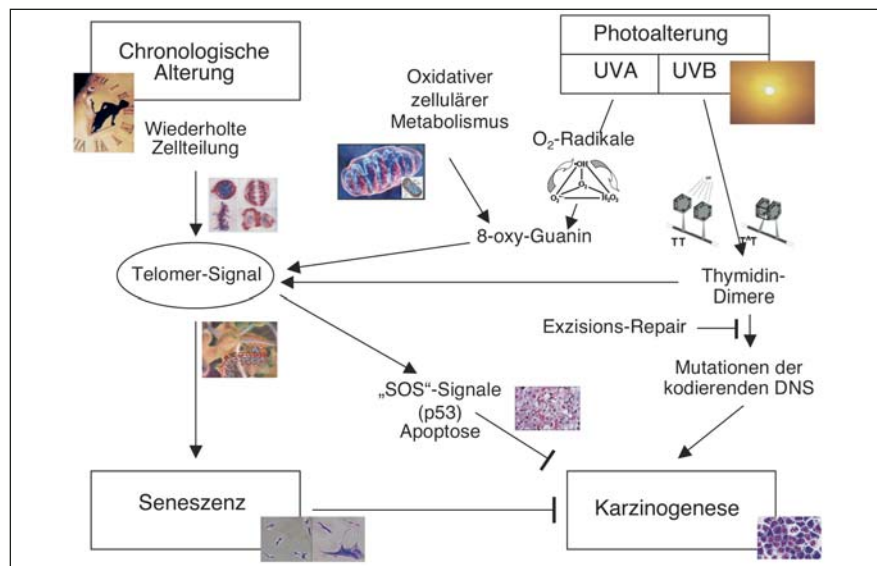
Wiederholte, sonnenbedingte Hautschädigungen beeinflussen den Alterungsprozess entscheidend (Photoalterung). Drastisch angestiegen ist die Belastung der Haut durch den sport- und modebedingten Anspruch nach der vermeintlich «gesunden Bräune».

Der übertriebene Besuch von Solarien und exzessive Sonnenexposition leisten ausserdem einer möglichen Hautkrebserkrankung entscheidend Vorschub.

Die Haut reagiert als Immun- und Reparaturorgan aktiv auf die schädlichen Umwelteinflüsse und kann sich nach einer schweren Verbrennung durch Sonnenlicht auch wieder regenerieren. Doch weiss man heute, dass solche Läsionen (Verletzungen) einen entscheidenden Einfluss auf den Hautzustand und die Hautalterung haben. Der natürliche Alterungsprozess findet langsam und mit einem teilweise reversiblen Abbau des Bindegewebes statt. Hinzu addieren sich die schädigenden, äusseren Einwirkungen.

### Spuren der Vergangenheit

Der Verlust der Elastizität und Straffheit erhöht die Verletzlichkeit und vermindert die Hautbarrierefunktion. Auch ausgeprägte Veränderungen der Pigmentierung im Sinne von «Altersflecken» sind eine charakteristische Folge UV-bedingter Hautschädigung. Dabei kommt es sowohl zu Hyper- als auch zu Hypopigmentierungen. Die Hyperpigmentierung demonstriert sich durch eine verstärkte Färbung der Haut durch Pigmentablagerung, welche andererseits bei der Hypopigmentierung zu wenig vorhanden ist. Eine häufige Altersveränderung der Haut nach dem 40. Lebens-



*Intrinsische und extrinsische Hautalterung. Aus: Trüeb RM. Anti-Aging Medizin. Von der Antike zur Moderne. Steinkopff Darmstadt 2006.*

jahr zeigt sich auch in einer Gefässausdehnung (Gefässektasien).

Zusammen mit der altersbedingten Verdünnung der Oberhaut weist die Altershaut einen erhöhten Feuchtigkeitsverlust auf und neigt infolgedessen zu Ekzemen. Auch die Schweiß- und die Talgdrüsen sind einer fortschreitenden Funktionseinschränkung unterworfen. Der zunehmende Feuchtigkeitsverlust fördert das Auftreten von Juckreiz, einem der häufigsten dermatologischen Symptome alter Menschen (Pruritus senilis). Eine häufige Komplikation bei der Austrocknung ist das chronisch irritative Ekzem.

### Atopische Haut im Alter

Tendenziell nehmen allergische Hautreaktionen auf bestimmte Stoffe mit fortschreitendem Alter ab, da das Immunsystem mit zunehmendem Alter träger reagiert als früher. Andererseits schützt das Alter nicht vor einer neu entwickelten Allergie oder speziell auch einem erstmaligen Auftreten eines atopischen Ekzems, einer so genannten Spätneurodermitis. Es werden immer wieder auch ältere Menschen beobachtet, die erstmals die typischen Symptome einer Allergie wie Augenjucken und -tränen, Nasenlaufen, Bronchialasthma, einer Neurodermitis oder einer sich neu manifestierenden Nahrungsmittelallergie aufweisen. Jede allergische Reaktion sollte behandelt werden, um einerseits die Beschwerden vonseiten der Bindehäute, der Nasenschleimhaut und der Bron-

chien zu beseitigen und andererseits um die Schutzfunktion der Schleimhautbarriere wiederherzustellen. Ebenso wichtig ist es für die Lebensqualität des Patienten, ein atopisches Altersekzem fachgerecht zu behandeln, umso mehr als die im Alter ohnehin zur Austrocknung neigende Haut eine grosse Ekzemeigung mit oft quälendem Juckreiz aufweist.

### Sich Gutes tun!

Das Hautorgan mit seinen Schutzfunktionen ist auch ein Sinnesorgan, das auf Berührungen reagiert. Ist die Hautoberfläche intakt, werden die Reize ungehinderter wahrgenommen. Älteren Menschen fehlt oftmals die Kraft für eine ausgedehnte Körperpflege. Diese ist aber immens wichtig, um die Haut gesund und intakt zu halten. Wer der täglichen Körperpflege nicht mehr aus eigenen Kräften nachkommen kann, sollte auf die Hilfe nahestehender Personen oder auf Pflegepersonal zählen dürfen. Gelingt es, die Hautpflege von klein auf zu kultivieren, bleibt sie auch mit zunehmenden Alter ein sinnliches Erlebnis.

■ Prof. Dr. med. Ralph Trüeb,  
Leitender Arzt,  
Dermatologische Klinik,  
UniversitätsSpital Zürich

