

Falten – Irrtümer und Fakten



Irgendwann zeigen sich in jedem Gesicht die ersten Zeichen der Zeit. Tipps und Tricks zur Vermeidung von Falten, Krähenfüßen und Schlupflidern kursieren viele, aber welche Mittel helfen wirklich? Dr. med. Myriam König, Fachärztin für Dermatologie an der Erich-Lexer-Klinik Freiburg, deckt die häufigsten Beauty-Irrtümer auf und stellt wirksame Methoden vor, um der Hautalterung entgegenzuwirken.

Irrtum Nr. 1: Viel Wasser trinken hilft gegen Falten

Trinken ist gesund und notwendig. Mediziner empfehlen, mindestens zwei Liter täglich zu trinken. Dennoch besteht zwischen der Menge der aufgenommenen Flüssigkeit und der Faltenbildung der Haut kein kausaler Zusammenhang. Dr. König: „Falten und schlaffes Gewebe entstehen durch Abbau von Kollagen. Dieses lässt sich auch durch literweises Wassertrinken nicht wieder ersetzen“.

Irrtum Nr. 2: Gesichtsgymnastik beugt Falten vor

Diese häufig verbreitete Meinung stimmt leider nicht. Tatsächlich können starkes Anspannen der Gesichtsmuskeln und heftiges Grimassieren die Faltenbildung sogar noch verstärken. Natürlich ist Lachen aber weiterhin erlaubt. Leichte Mimikfalten finden sich in jedem Gesicht, und gerade kleine Lachfältchen wirken oft sympathisch und offen.

Irrtum Nr. 3: Regelmäßig die Pflegeprodukte wechseln

Viele glauben, die Haut gewöhne sich an Pflegeprodukte, und wechseln daher von Zeit zu Zeit ihre Cremes. Völlig unnötig, weiß Dr. König: „Haut zeigt keinen Gewöhnungseffekt gegenüber Pflegesubstanzen“. Außerdem kann häufiges Wechseln sogar Allergien auslösen. Wer daher einmal die richtige Tagespflege für sich gefunden hat, sollte ruhig auch dabei bleiben. Ausnahme: Hormonelle Veränderungen des Körpers wie etwa Schwangerschaft oder Wechseljahre beeinflussen mitunter auch die Ansprüche der Haut. In solchen Fällen empfiehlt sich die Abstimmung der Hautpflege an die neuen Bedürfnisse.

Fakten

- Zu viel Sonneneinstrahlung, auch künstliche Solariensonne, meiden und immer ausreichend Lichtschutzfaktor auftragen. Bei Tagescremes und Lippenpflege auch auf UV-Schutz achten.
- Genug schlafen, wenn möglich sieben bis acht Stunden täglich. Im Schlaf regeneriert sich der ganze Körper und mit ihm alle Hautzellen. Zu wenig Schlaf sorgt auf Dauer nicht nur für Augenringe, sondern schwächt auch die Haut in ihrer Schutzfunktion als Filter für schädliche Umwelteinflüsse.
- Alkohol und Rauchen reduzieren oder ganz aufgeben, denn beides verengt die Blutgefäße und trocknet die Haut aus.
- Bei sehr empfindlicher und trockener Haut am besten Pflegeprodukte ohne Alkohol verwenden. Alkohol führt oft zu Rötungen und anderen Hautirritationen.

Effektive Faltenkiller

Was aber tun, wenn Falten zu sehr stören? Wo früher nur ein komplettes Facelift half, bietet heute die Schönheitsmedizin auch sanftere Methoden zur Faltenreduzierung. Behandlungen mit Botox oder Hyaluronsäure sowie mit Füllsubstanzen kommen ohne Schnitte und Narben aus, entfernen die auffälligsten Spuren der Hautalterung und sorgen so wenigstens äußerlich für Jugendlichkeit.