

Vista

Schweizer Gesundheits-Magazin

Sauerkraut

Das perfekte Gemüse für den Winter

Alles Entzündung?

Neue Studien zu Gelenkerkrankungen



Hautsache

Wenn Haut zur Hauptsache wird

Schöne Haut

Was tun, wenn das Volumen abnimmt?

Die Schönheitsindustrie floriert. Nicht nur Frauen, sondern auch immer mehr Männer begeistern sich für Salben, Cremes, Botox & Co. Welche Inhaltsstoffe haben moderne Kosmetika, wie wirken sie und wann braucht es kleine Eingriffe oder ein Facelifting? Dr. med. Markus Meier

Bild: zvg



Interview mit:

Dr. med. Jens Otte,
Plastische, Rekonstruktive und
Ästhetische Chirurgie
Beautyclinic Drs Otte & Otte, Zürich.

Was passiert in der Haut, wenn sie älter wird? Und ab wann?

Bereits im Alter von Ende 20 zeichnen sich bei uns Menschen die ersten Zeichen der Hautalterung ab. Wir verlieren an Volumen im Gesicht, ganz im Gegensatz zur Bauchregion, wo leider viele von uns mit dem Alter an Umfang zulegen. Zudem nehmen das Kollagen und Elastin ab. Sie gehören zum elastischen Bindegewebe. Das verbleibende Volumen sinkt entsprechend der Schwerkraft nach unten. Und die Talgdrüsen produzieren weniger Fett. Somit wird die Haut weniger geschmeidig, unser Schutzfilm der Haut, der uns vor Umwelteinflüssen bewahrt, wird dünner und die Hauternährung verschlechtert sich, weil sich die Durchblutung mit dem Älterwerden reduziert.

Generell altern alle unsere Hautschichten, von der Oberhaut bis runter zu den Unterhautgeweben.

Das sind enorme Veränderungen.

Was passiert denn genau in diesen Schichten?

Da haben Sie recht, denn es sind wirklich alle drei Hautschichten mehr oder weniger vom Alterungsprozess betroffen: die Epidermis, auch Oberhaut genannt, die verantwortlich für die Festigkeit und Regeneration ist, die Dermis, unsere Lederhaut, in der sich Kollagen und elastische Fasern sowie Blut- und Lymphgefäße befinden und die Subcutis. In der Oberhaut verlangsamt sich die Zellerneuerung. Und in der Subcutis, der Unterhaut, nimmt der Flüssigkeitsgehalt ab, weil sich im Bindegewebe die Wasserbindungsfähigkeit reduziert.

Welches sind – abgesehen von Lachfalten – die ersten Symptome für alternde Haut?

Erste sichtbare Zeichen sind der Volumenverlust im Gesicht, die Haut wird trocken und spröde. Fältchen sowie Linien besonders im Augen-, Stirn- und Mundbereich werden ebenfalls sichtbar. Auch erste Pigmentflecken, die im Volksmund Altersflecken genannt werden, zeichnen sich ab. Und durch den Elastizitätsverlust entstehen langsam «Hamsterbäckchen».

Welche Wirkstoffe schaffen es, in die Haut einzudringen und dieser Hautalterung und dem Volumenverlust entgegenzuwirken?

Das sind Wirkstoffe, welche die Grösse und Menge der volumengebenden Hautzellen fördern, wie zum Beispiel das sogenannte Magnolol. Dabei handelt es sich um einen Extrakt, der aus der Magnolienrinde gewonnen wird und der sogar in den schwierig erreichbaren tiefen Hautschichten das Volumen steigert. Oder es sind Substanzen, die das Kollagenetzwerk stimulieren. Dazu gehören beispielsweise die sogenannten Oligopeptide. Im Weiteren braucht es Wirkstoffe, welche die Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Dazu zählt man das sogenannte Hyaluron. Die genannten drei Komponenten sind zum Beispiel in Eucerin enthalten. Dann braucht unsere Haut Substanzen gegen die «Solarelastose», also zum Schutz vor den

schädlichen UVA-Strahlen. Auch Vitamine sind empfehlenswert. Vitamin E hält frisch und Vitamin B heilt. Wichtig: Pflegeprodukte sollten keine Parabene, Allergene oder künstliche Farbstoffe enthalten.

Botox-Spritzen scheinen aus der Mode zu kommen. Gibt es neue Trends?

Im Gegenteil: Immer mehr Menschen investieren heute ein höheres Budget in qualitativ hochwertige Pflegeprodukte, erkennen aber schnell die Grenzen der «Wasser und Cremes». Eine Creme kann Falten leider noch immer nicht beseitigen, sondern nur die Bildung von Falten reduzieren. Renommierte Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Dermatologie sind sich in diesem Punkt einig: Die beste Behandlung übermässig starker Mimikfalten – vor allem im oberen Drittel des Gesichtes – erfährt der Patient durch Botulinumtoxin, das sogenannte Botox. Und die besten Effekte zur Behandlung des Volumenverlustes – vor allem in den unteren zwei Dritteln des Gesichtes – werden durch Unterspritzung erzielt. Beide Behandlungskonzepte stellen das «i» im Behandlungsplan der «Facial Rejuvenation» dar. Apparative Behandlungen mit Radiofrequenzenergie, Laser, Peelings oder hochwertigen Kosmetika setzen das «i-Pünktchen» oben drauf. Nur die Kombination beider Behandlungsstrategien erbringt eine optimale, gesunde sowie natürliche Haut und Gesichtsverjüngung, die Ihr Gesicht wieder strahlen lässt!

Darf man Kosmetika denn gleichzeitig mit der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie anwenden?

Selbstverständlich und jederzeit. Nur die Kombination beider Behandlungsstrategien führt zu optimalen Resultaten. Sogar wenn die Schwerkraft stärker zuschlägt und «Hamsterbäckchen» und ein schlaffer Hals auch durch Unterspritzungen, apparative Behandlungen oder Cremes nicht mehr positiv beeinflusst werden können und nur ein Wangenlift oder Hals-Face-Lift die ursprünglichen Konturen wieder harmonisieren kann. Dann ist

Erste Zeichen der Hautalterung werden schon ab zwanzig Jahren sichtbar.

die Kombination aus der operativen «tiefen» Auffrischung und der «oberfächlichen» Auffrischung der Haut durch hochwertige Pflegeprodukte die einzig richtige ganzheitliche Behandlung. So erreicht man am Ende nicht ein «gezogenes geliftetes Gesicht», sondern ein «frisches strahlendes Gesicht». Diesen Weg gehen die Patienten und Kunden von heute zunehmend, wobei Frau und Mann gemeint sind. Man beginnt heutzutage deutlich eher nicht nur mit pflegenden Produkten, sondern auch mit «Spritzen», sowie eindeutig auch mit erst kleineren «einschneidenden Massnahmen» wie dem Wangenlift und dann grösseren wie dem Hals-Face-Lift. Niemand soll eine Veränderung erkennen können, aber die Frauen und Männer möchten frisch und gut aussehen. Deshalb heisst unser Leitsatz: «Wir verändern Sie, ohne Sie zu verändern!»

Was kann man selbst als Prophylaxe gegen Hautalterung tun?

Eine der effektivsten alterungspräventiven Massnahmen ist der konsequente Sonnenschutz. Das ist einfach, schnell und günstig. Hier leistet die Krebsliga Schweiz seit Jahrzehnten wertvolle Präventionsarbeit. Die detaillierten Empfehlungen finden Sie auf www.krebsliga.ch. Wenn man gerne in die Sonne geht – dies tue ich persönlich auch – dann übertreiben Sie nicht und gönnen Sie sich eine hochwertige Hautpflege!



santénatur®
KARTOFFELBALSAM
HAUT, HÄNDE, FÜSSE

Bewährte Qualität in neuer Verpackung



Kartoffelbalsam

Streicheleinheit aus der Natur

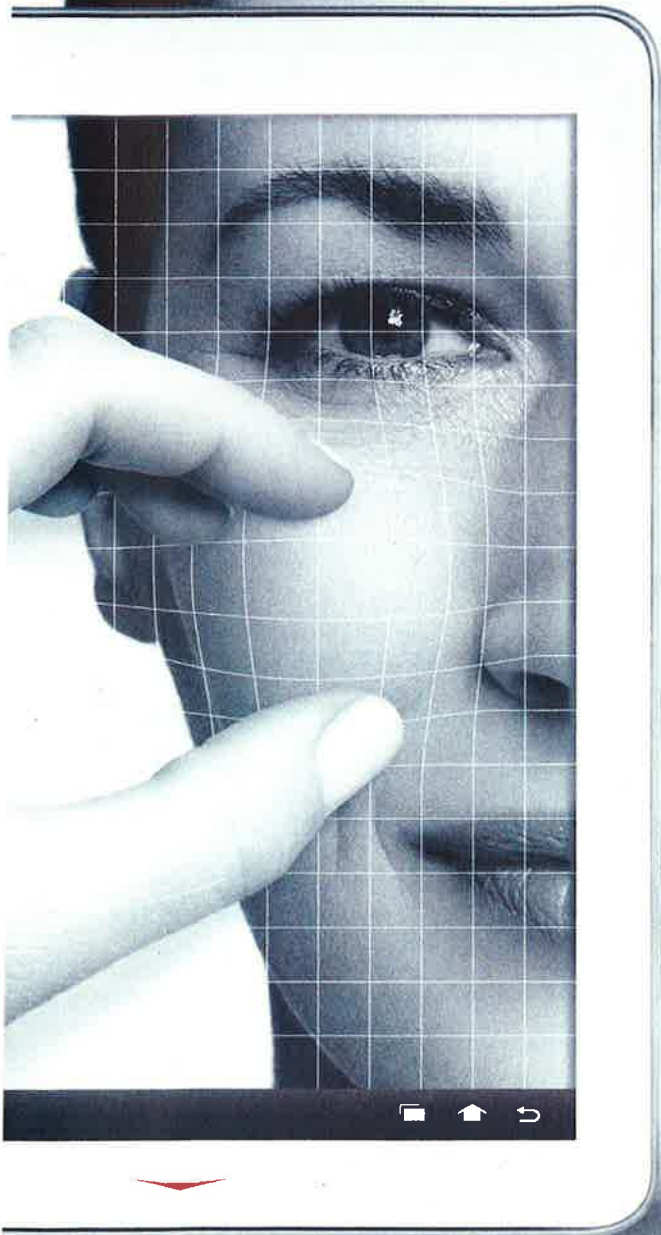
- Fettet nicht, zieht rasch ein
- Macht die Haut weich und zart
- Besonders für beanspruchte Haut
- Frei von Erdölderivaten und Parabenen
- Enthält pflanzliche Öle, Kartoffelsaft, Mineralstoffe und ätherische Öle



Erhältlich in guten Apotheken und Drogerien

Informationen: www.santenatur.ch

NEU



Mehr Volumen – mehr Ausstrahlung

Neu: Eucerin® **VOLUME-FILLER** – für ein jüngeres Aussehen.

Die innovative Formulierung mit hochwirksamem Magnolol, Hyaluronsäure und Oligo-Peptiden gibt der Haut verlorenes Volumen zurück und strafft die Gesichtskontur in 4 Wochen. Inspiriert durch ästhetische Dermatologie.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

www.Eucerin.ch/volume-filler



DER VOLUMEN-EFFEKT

Eucerin®

VON HAUTEXPERTEN EMPFOHLEN

Vista

Magazine Suisse de la Santé

La choucroute

Le plat idéal pour l'hiver

Inflammations

Les dernières découvertes



Question de peau

Si la peau devient un problème préoccupant

En beauté

Malgré le nombre des années

Le marché de la beauté est en plein essor. De plus en plus de femmes, mais aussi d'hommes, se laissent séduire par les crèmes haut de gamme, le Botox voire le bistouri. Le point sur la cosmétique moderne et les interventions possibles.

Dr med. Markus Meier

Photo: mise à disposition



Interview de:

Dr méd. Jens Otte,
chirurgie plastique, reconstructive
et esthétique Beautyclinic
Drs Otte & Otte, Zurich.

À partir de quand notre épiderme vieillit-il et que se passe-t-il alors?

Chez l'être humain, les premiers signes du vieillissement cutané apparaissent dès l'âge de 20 ans. Nous perdons du volume au niveau du visage tandis que nous en gagnons malheureusement au niveau du ventre, lequel s'épaissit généralement avec l'âge. La teneur en collagène et en élastine diminue, deux composants du tissu conjonctif souple. Le volume qui reste s'affaisse, comme le veut la loi de la pesanteur, et nos glandes sébacées produisent moins de lipides. Notre épiderme devient alors moins souple, le film hydro-lipidique qui nous protège des facteurs extérieurs se fragilise et la micronutrition cutanée s'altère parce que la perfusion sanguine diminue avec l'âge. D'une manière générale, les différentes couches qui composent notre peau vieillissent, de l'épiderme aux tissus sous-cutanés.

Ce sont d'énormes changements. Que se passe-t-il précisément dans ces couches?

Vous avez tout à fait raison, car les trois couches cutanées sont véritablement concernées par le vieillissement, à des degrés divers: la couche supérieure, l'épiderme, responsable de la fermeté et de la régénération, la couche intermédiaire, le derme, où se trouvent le collagène et les fibres élastiques ainsi que les vaisseaux sanguins et lymphatiques et enfin la couche inférieure, l'hypoderme. Au niveau de l'épiderme, le renouvellement cellulaire ralentit et dans le tissu sous-cutané, l'hypoderme, la teneur en eau diminue à mesure que la capacité de la fixer se réduit dans le tissu conjonctif.

En dehors des rides dites du sourire, quels sont les premiers symptômes de vieillissement de la peau?

Le premier signe visible est le relâchement au niveau du visage, la peau devient sèche et terne. Les rides et ridules en particulier autour des yeux, du front et de la bouche deviennent visibles. Les premières taches pigmentaires, communément appelées taches de vieillesse, font leur apparition et les joues se creusent en raison de l'affaissement cutané, une formation de bajoues.

Quelles sont les substances qui parviennent à pénétrer dans la peau pour contrer le vieillissement et le relâchement cutanés?

Ce sont des substances, comme le magnolol par exemple, qui stimulent la multiplication des cellules à l'origine du volume de la peau, en augmentant leur nombre et leur taille. Il s'agit d'un extrait obtenu à partir d'écorce de magnolia et dont les propriétés redensifiantes agissent même sur les couches profondes de la peau, difficiles d'accès. Il y a aussi des substances qui stimulent le réseau de collagène, au nombre desquelles se trouvent les fameux oligopeptides. Enfin, il faut des actifs qui hydratent la peau. C'est le cas de l'acide hyaluronique. Ces trois composants se retrouvent, par exemple, dans

les produits de la marque Eucerin. Ensuite, notre peau a besoin de substances pour lutter contre l'«élastose solaire», c'est-à-dire pour se protéger contre les rayons UVA nocifs. Les vitamines sont également recommandées: la vitamine E pour la fraîcheur et la vitamine B pour la guérison. Attention: les produits de soins ne doivent contenir aucun parabène, allergène ou colorant artificiel.

Les injections de Botox semblent être passées de mode. Y a-t-il de nouvelles tendances qui se dessinent?

Au contraire: de plus en plus de gens consacrent désormais un budget élevé à des soins haut de gamme tout en reconnaissant aisément les limites de ces produits. Malheureusement, aucune crème n'a encore réussi à éliminer les rides. Par contre, elle peut réduire leur formation. Les grands noms de la dermatologie et de la chirurgie plastique et esthétique sont d'accord sur un point: le meilleur traitement contre les rides d'expression fortement marquées – en particulier dans le tiers supérieur du visage – reste la toxine botulique, plus connue sous le nom de Botox. Et les meilleurs résultats pour traiter l'affaissement – en particulier dans les deux tiers inférieurs du visage – sont obtenus grâce à des injections. Ces deux méthodes thérapeutiques sont au centre du plan de traitement pour le «rajeunissement du visage». Les méthodes instrumentales à base de radiofréquence, de laser, de peeling ou de cosmétiques haut de gamme sont la cerise sur le gâteau. Seule l'association de ces deux stratégies de traitement permet un rajeunissement idéal, sain et naturel de l'épiderme et du visage pour une figure rayonnante!

Peut-on utiliser des produits cosmétiques en même temps que la chirurgie plastique et esthétique?

Bien sûr et à tout moment. Seule l'association de ces deux stratégies de traitement conduit aux meilleurs résultats. Même lorsque l'effet de la pesanteur se fait pleinement sentir et que les injections, les techniques instrumentales ou les crèmes

Les premiers signes du vieillissement cutané apparaissent dès l'âge de 20 ans.

ne peuvent plus corriger l'affaissement des joues et du cou et que seul un lifting cervico-facial peut redéfinir les contours du visage. Le seul traitement global adapté consiste ensuite à associer au rafraîchissement chirurgical «en profondeur» un rafraîchissement «en surface» à l'aide de produits de soins haut de gamme. Ainsi, le visage ne paraît pas «artificiellement lifté ou tiré» mais «frais et radieux». C'est dans cette voie que s'engagent aujourd'hui de plus en plus de patients, hommes comme femmes. Les produits de soin s'utilisent de moins en moins seuls mais s'accompagnent d'injections, d'interventions mineures comme le lifting des joues, voire d'opérations plus radicales telles que le lifting cervico-facial. Le changement ne doit jamais être visible mais les femmes et les hommes veulent améliorer et rafraîchir leur apparence. C'est pourquoi notre devise est: «Vous changer sans tout changer!»

Que faire pour prévenir le vieillissement cutané?

L'une des mesures de prévention les plus efficaces est la protection solaire systématique. C'est simple, rapide et économique. A ce sujet, la Ligue suisse contre le cancer effectue depuis plusieurs dizaines d'années un précieux travail de prévention. Leurs recommandations détaillées peuvent être consultées sur le site www.liguecancer.ch. Si vous aimez vous exposer au soleil – ce qui est aussi mon cas – faites-le avec modération et offrez-vous un soin de qualité!

Baume de pommes de terre

Soin naturel des mains et des pieds

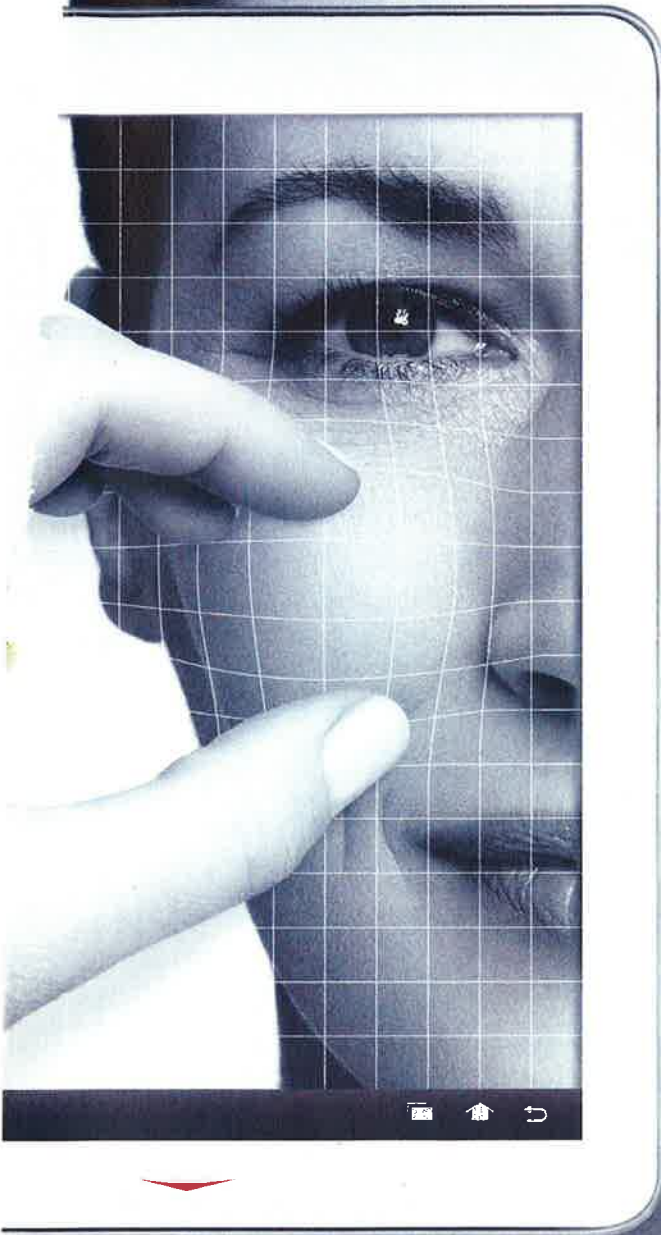
- Ne contient ni vaseline ni paraffine
- Pas de conservateur ni parfum synthétique
- Combinaison unique d'aromathérapie et de minéraux
- Pénètre rapidement et sans laisser la peau grasse
- Délicatement parfumé aux huiles essentielles



NOUVEAU
baume hivernal
avec effet chauffant

Distribution: BioNatus SA, 2800 Delémont | info@bionatus.ch

NOUVEAU



Plus de volume – plus de radiance

Neu: Eucerin® **VOLUME-FILLER** – pour une apparence plus jeune.

La formule innovante composée de magnolol hautement efficace, d'acide hyaluronique et d'oligopeptides redonne le volume perdu à la peau et redessine l'ovale du visage en 4 semaines. Inspirée de la dermatologie esthétique.



EFFET VOLUMISANT

Eucerin®

Disponible en pharmacies et drogueries.

www.Eucerin.ch/volume-filler

RECOMMANDE PAR LES EXPERTS DE LA PEAU