

# Anti-Aging: Tipps gegen Hautalterung

Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen: ab etwa 25 Jahren altert die Haut. Wir geben Ihnen Tipps, mit denen Sie Ihren Fältchen den Kampf ansagen.

17.01.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Das Eiweiß Kollagen ist für die Stabilität und Spannkraft Ihrer Haut verantwortlich. Elastin sorgt für die Dehnbarkeit. Mit zunehmendem Alter nimmt auch der Anteil dieser beiden Bindegewebsfasern ab. Ihre Haut wird dünner, die Spannkraft geht zurück, Wasser- und Fettgehalt der Haut nehmen ab und erste Falten entstehen. Diese Veränderungen setzen bereits ab Mitte 20 ein, werden jedoch erst einige Jahre später auch sichtbar.

## Umwelteinflüsse

Doch nicht nur biologische Faktoren spielen bei der Faltenbildung eine Rolle. Auch äußere Faktoren haben großen Einfluss darauf, wie sich Ihre Haut entwickelt und wann sich die ersten Falten zeigen. Wenn Sie Ihren Körper oft starker Sonneneinstrahlung aussetzen, rauchen und sich ungesund ernähren, spiegelt sich dieser Lebenswandel auch in Ihrem Hautbild wieder. Die meisten aller sichtbaren Hautalterungsprozesse im Gesicht sind Schätzungen zu Folge auf übermäßige UV-Strahlung zurück zu führen. Kollagen wird frühzeitig vernichtet und Altersflecken und frühe Hautalterung werden sichtbar.

## Gesunder Lebenswandel

Wenn Sie auf Ihre Ernährung achten tun Sie Ihrem Körper und somit auch Ihrer Haut schon

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/344>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

viel Gutes. Vitaminreiche Kost, maßvoller Umgang mit tierischen Fetten, viel Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee sowie wenig Alkohol sind die Basis für eine ausgewogene Ernährung. Zudem sollten Sie das Sonnenstudio meiden, nicht rauchen, ausreichend schlafen und sich viel an frischer Luft bewegen. Viel lachen tut übrigens auch gut – und führt statt zu unliebsamen Alterungsfalten zu attraktiven Lachfältchen.

### Hilfe aus der Tube

Auch Anti-Falten-Cremes können Sie beim Vorbeugen und Mindern von Fältchen unterstützen. Je nach individuellem Hautbild ist ihr Einsatz ab einem Alter von etwa 30 Jahren sinnvoll. Kollagenhaltige Cremes gleichen den Kollagenschwund Ihrer Haut aus und verhelfen Ihrer Haut zu alter Spannkraft zurück. Oftmals finden sich in Anti-Ageing-Produkten Kupferanteile. Kupfer kommt in fast jeder menschlichen Körperzelle vor. Als Wirkstoff in den Cremes unterstützt es die Wiederherstellung des Feuchtigkeithaushaltes und stimuliert die Bildung von neuem Kollagen und Elastin.

**Fazit: Mit Pflegeprodukten können Sie Ihr Hautbild sinnvoll unterstützen und Falten vorbeugen und reduzieren. Die beste Creme hilft jedoch nichts, wenn Sie im Alltag nicht sorgsam mit Ihrem Körper umgehen. Ihre Haut ist der Spiegel Ihrer Gesundheit und Sie nehmen mit Ihrer gesamten Lebenseinstellung darauf Einfluss.**