

# Hautschöner Wechsel



In den Wechseljahren lernen viele Frauen sich noch einmal anders kennen. Auch die Haut meldet manchmal neue Bedürfnisse an.

UNSERE EXPERTIN



DR. KRISTINA  
BUDER-BAKHAYA  
DIE DERMATOLOGIN  
HAT EINE HAUTARZT-  
PRAXIS IN MANNHEIM.

## WECHSELJAHRE



### DIE HAUT IN DER TROCKENZONE

Die Haut altert, schon klar, aber muss das so plötzlich und so sichtbar passieren? Mit diesem Gefühl kommen Frauen zwischen Mitte vierzig und Anfang fünfzig in die Hautarztpraxis von Dr. Kristina Buder-Bakhaya: „Die Haut ist auf einmal deutlich trockener, wirkt an den Augen oder um den Mund knitterig und kann sogar zu Ekzemen neigen.“

Hinter diesen Erscheinungen steht eine schlichte Forderung der Haut, die da lautet: „Bitte mehr!“ Und zwar an Feuchtigkeit und Pflanzenfetten. Bekommt sie diese, sieht sie gleich frischer und praller aus. Zudem ist eine gestärkte Hautbarriere ein besserer Schutz gegen Irritationen. Empfehlenswert ist eine dreilagige Pflege: Serum, das beispielsweise mit Retinol die Hautalterung ausbremst. Darüber eine reichhaltige Creme und morgens on top eine Sonnencreme – denn UV-Schutz ist mehr denn je die beste Anti-Aging-Maßnahme. Verliert die Haut scheinbar wie im Zeitraffer ihre Elastizität, kann Kollagen ihr Spannung zurückgeben: „Die Studienlage ist nicht eindeutig, aber innerlich zugeführtes Kollagen ist auf jeden Fall einen Versuch wert“, meint die Dermatologin.

In den Wechseljahren schwitzen viele Frauen nicht nur stärker, manchmal riecht der Schweiß auch anders als vorher (und nach der Menopause). Dann empfiehlt sich der Umstieg von Deo auf ein Antitranspirant, das die Schweißproduktion drosselt. „Die richtige Anwendung ist entscheidend für die Wirksamkeit“, betont Kristina Buder-Bakhaya. „**Tragen Sie ein Antitranspirant abends auf die gereinigte Haut auf und verwenden Sie es nicht im Wechsel mit Deos.**“



Umgangssprachlich werden Wechseljahre und Menopause oft synonym verwendet. Tatsächlich bezeichnet Menopause aber nur den Zeitpunkt, an dem die letzte Blutung zwölf Monate zurückliegt. Die Zeit davor wird Perimenopause genannt, die Zeit nach der Menopause als Postmenopause bezeichnet.

### DAS PASSIERT IN DER PERIMENOPAUSE

Einige Jahre bevor die Blutung ausbleibt, geht der weibliche Körper schon durch hormonelle Turbulenzen. Die beiden wichtigsten Zyklus-Hormone Östrogen und Progesteron schwanken stark.

Dieses Auf und Ab beeinträchtigt nicht nur das emotionale Gleichgewicht, sondern spiegelt sich auch im Hautbild wider. Die Haut ist schneller irritiert und kann ihre Barriere nicht mehr so gut aufrechterhalten. Das kann zu Unreinheiten führen, genauso wie zum Verlust von Hautfeuchtigkeit. Mit dem über die Jahre fallenden Östrogenspiegel geht auch die Kollagenproduktion zurück, die Haut wird schlaffer. Außerdem wird der Teint lichtempfindlicher und es zeigen sich einstige Sonnensünden als Hyperpigmentierungen.

### DIE HAUT IN DER ZWEITEN PUBERTÄT

Hormonelle Turbulenzen können in der Lebensmitte dem Alptraum aus der Teenagerzeit ein Comeback ermöglichen: hartnäckigen Unreinheiten. Bei anderen wird die Haut „nur“ sehr ölig und grobporig. „Es handelt sich um eine extreme Form der Mischhaut, häufig sind Kinn und Nase die Problemzone für Unreinheiten, die Wangen sind dagegen sehr trocken“, sagt die Hautärztin.

Wirkstoffe wie Retinol und Niacinamid adressieren beide Hautzustände – und sind in einem Serum besonders wirksam. Bei der Auswahl der Creme sollte man dagegen tatsächlich zu zwei unterschiedlichen Tiegeln greifen, da auch Cremes für Mischhaut das Kontrastprogramm in den Wechseljahren nicht abdecken. Auf Unreinheiten können Sie auch Anti-Pickel-Produkte für Teenager auftragen – aber nur punktuell. Tipp der Expertin: „Zeigt sich nach einem Monat keine Besserung, sollten Sie nicht experimentieren, sondern hautärztlichen Rat einholen.“