



**Dr. Julia Mader**

Die Kosmetikerin und studierte Kosmetikwissenschaftlerin hat im Bereich Virologie promoviert. Aktuell ist sie als freie Beraterin, Trainerin und Dozentin tätig. Ihre Kernkompetenzen sind u. a. Produktentwicklung sowie die Erstellung von Produkt- und Behandlungskonzepten.

➤ [www.majuu-cosmetics.de](http://www.majuu-cosmetics.de)

# Jetzt ist mal Pause!

In den Wechseljahren verändern sich unser Körper und die Haut. Lesen Sie, wie Sie Ihre Kundinnen mit **kosmetischen Maßnahmen** gut durch die Zeit des Wandels begleiten können.

**D**ie Wechseljahre, auch **Klimakterium** genannt, sind keine Erkrankung und treten als natürliche Phase im Leben jeder Frau auf. Unsere Haut verändert sich in diesem Zeitraum durch das hormonelle Ungleichgewicht. Frauen sind hormonelle Schwankungen und deren Auswirkungen auf die Haut aus der Pubertät und Schwangerschaft bereits gewohnt. Das Sexualhormon Östrogen ist für eine junge und pralle Haut verantwortlich. Durch den Östrogenabfall wird die gesamte Haut in den Wechseljahren trockener und dünner, sie neigt zu Juckreiz und Rötungen.

Verantwortlich hierfür ist die verminderte Bildung von Kollagen, die durch den Östrogen-Mangel bedingt ist. Die Haut verliert an Elastizität und das Bindegewebe kann Feuchtigkeit nur noch vermindert speichern. Bei ca. einem Viertel der Frauen tritt zudem eine hormonbedingte Akne auf. Der Zellturnover wird ebenfalls immer langsamer, was die Wundheilung negativ beeinflusst. Die Haut wird zudem empfindlicher und reagiert oft sensibler sowie mit Unverträglichkeiten.

FOTO: STOCK.ADOBE.COM/PIXEL SHOT

Die verschiedenen Hormone sind auch für unseren geschlechtsspezifischen Geruch verantwortlich. Waren in der Pubertät und beim Eisprung noch die Östrogene für den Körpergeruch verantwortlich, so ändert sich dies im Klimakterium. Durch das hormonelle Verhältnis zueinander sowie die Hormonqualität insgesamt kann sich der Körpergeruch verändern. Denn nun haben die Androgene einen starken Einfluss auf unseren individuellen „Duft“. Außerdem bewirken diese Hormone in den Wechseljahren Veränderungen, die sonst üblicherweise bei Männern auftreten: Die Kopfhare werden weniger und dünner, dafür kann eine Zunahme der Körperbehaarung z. B. an der Oberlippe, dem Kinn oder der Brust beobachtet werden.

**Kosmetische Wohltaten**

Obwohl die Hautveränderungen in den Wechseljahren oft hormoneller Natur sind, können wir mit der richtigen Pflege und einem gesunden Lebensstil positiven Einfluss auf die Haut nehmen. Die Gesichtereinigung sollte sehr mild sein und die Haut nicht austrocknen. Eine aggressive Reinigung, die die Lipide aus der Haut wäscht, wäre nun fatal. Ideal ist hingegen eine Gesichtereinigung, die rückfettend ist und zusätzlich Feuchtigkeit spendet. Je nach Hauttyp können auch Öle zur Reinigung verwendet werden. Um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und von Unreinheiten zu behandeln, sollten ein bis zweimal pro Woche Peelings verwendet werden. Dadurch wird zudem die Durchblutung im Gesicht angeregt und die Zellregeneration gefördert. Hier ist es wichtig, milde mechanische Peelings oder Enzympeelings zu verwenden. Die Peeling-Produkte sollten die dünnere, trockene Haut nicht zusätzlich reizen oder gar verletzen.

**Den Bedürfnissen angepasst**

Bei der Pflege sollte vor allem auf **Feuchtigkeitszufuhr** gesetzt werden, am besten in Form von feuchtigkeitsbindenden Wirkstoffen (siehe nächste Seite). Vor der Anwendung entsprechender Cremes können zusätzlich Wirkstoffseren aufgetragen werden. Andererseits können **Lipide** in reichhaltigeren Texturen unterstützend wirken. Eine Baukasten-Pflege nach Hautzustand und Pflegebedürfnis der Kundin ist hier ideal. Ein **hoher UV-Schutz** sollte spätestens in den Wechseljahren täglich zum Einsatz kommen. Dieser dient neben dem allgemeinen Schutz der Haut in dieser Phase des Lebens vor allem der Prävention von Pigmentflecken. Denn gerade in den Wechseljahren neigt die Haut dazu, schneller Altersflecken und »

**Gut zu wissen**

**Die Peri-Menopause** stellt die Zeit ca. vier Jahre vor den eigentlichen Wechseljahren dar, in der sich unsere Hormone sowie unser Körper und unsere Haut langsam verändern.

**Menopause** bezeichnet den Zeitpunkt der letzten Regelblutung.

**Die Post-Menopause** dagegen ist die letzte Phase des Klimakteriums und beginnt ungefähr ein Jahr nach der letzten Regelblutung.

» Pigmentverschiebungen zu bilden. Ein hoher Sonnenschutz mit einem UVA- und UVB-Breitbandfilter beugt hier vor.

Bei starken Hautproblemen ist der Besuch beim Dermatologen sowie die Erhebung des Hormonstatus und eine eventuelle Hormonersatztherapie beim Gynäkologen ratsam.

### Gezielte Wirkstoff-Power

Einen positiven Einfluss auf die Haut haben nun besonders feuchtigkeitsspendende und -bindende Wirkstoffe.

» Zu den Top-Wirkstoffen gehört hier die **Hyaluronsäure** (INCI: Hyaluronic Acid). Auch **pflanzliches Glycerin** (INCI: Glycerin) spendet der Haut Feuchtigkeit, wenn es in nicht zu hohen Konzentrationen eingesetzt wird.

» Außerdem ist **Vitamin A** (INCI: Retinol) vor allem bei unreiner Haut und Akne sehr gut geeignet sowie zur Behandlung der Hautalterung. Retinol eignet sich ebenfalls zur Behandlung von hormonell bedingten Hautproblemen. Hier ist darauf zu achten, dass die Haut langsam an Retinol gewöhnt wird, da sie in den Wechseljahren ohnehin empfindlicher ist.

» Seren mit **Phytoöstrogenen** helfen bei Pigmentflecken effektiv, wenn sie regelmäßig und konsequent über einen längeren Zeitraum verwendet werden.

» Zusätzlich eignen sich **Trockenöle** und

feuchtigkeitsspendende Öle wie z. B. Jojoba-Öl sehr gut zur Pflege nach dem Duschen oder Baden sowie nach der Gesichtereinigung.

Generell gilt also: Eine spezifische Hautpflege, die an die Herausforderungen und Veränderungen der Haut durch die hormonelle Umstellung angepasst ist, ist während der Wechseljahre essenziell. Auch wenn diese Phase im Leben der Frau keine Erkrankung ist und die Symptome unterschiedlich stark auftreten, lässt sich die Haut mit der richtigen kosmetischen Pflege in dieser Zeit sehr positiv unterstützen.

### Ran ans Gemüse!

Ein gesunder Lebensstil kann sich ebenfalls günstig auf mögliche Beschwerden auswirken und diese mindern. Eine Ernährung, die reich an Gemüse, Ballaststoffen und Probiotika ist, wirkt sich besonders günstig aus. Schnell resorbierbare Kohlenhydrate und Zucker sollten möglichst gemieden werden. Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Zink wirken sich positiv auf das Hautbild aus, ebenso wie Stress zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken. Körperliche Aktivität steigert das allgemeine Wohlbefinden und hat eine sehr gute Wirkung auf die Haut. Bei starken Beschwerden sollte allerdings der Besuch beim Arzt und eine eventuelle Hormonersatztherapie in Betracht gezogen werden. ■

## Das Auf und Ab der Hormone – was jetzt im Körper passiert

» **Die Eierstöcke** (Ovarien) produzieren die Geschlechtshormone. Hier sind vor allem Progesteron und Östrogen zu nennen. Nähert sich unser Körper dem Klimakterium an, reduziert sich der Vorrat an Eizellen, der Eisprung bleibt irgendwann aus und die Eierstöcke stellen ihre Funktion schlussendlich ganz ein.

» **Zunächst** treten hormonelle

Schwankungen auf, es kommt zu einem Mangel an Progesteron und zu einer Überproduktion an Östrogen. Durch den erhöhten Östrogen-Spiegel wird die Gebärmutter schleimhaut, das Endometrium, stark aufgebaut. Dies kann zu Beginn der Wechseljahre zu starken Blutungen führen. Im Laufe der Wechseljahre wird Östrogen dann in geringeren Dosen aus-

geschüttet, bis die Produktion schließlich komplett versiegt.

» **Symptome**, die zwischen Mitte 40 und 50 oft auftreten: Zyklusunregelmäßigkeiten, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Etwa ein Drittel der Frauen erfährt starke Beeinträchtigungen im Alltag, wobei die Ausprägungen und Dauer der Beschwerden individuell enorm variieren.

» **Symptome**, die die Lebensqualität stark beeinflussen können: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Libidoverlust, Verstopfung, Erschöpfung, trockene Haut und Schleimhäute, Gelenk- und Muskelschmerzen. Nicht alle Symptome sind allerdings hormonell bedingt. Der allgemeine Alterungsprozess sowie die Psyche spielen ebenfalls eine sehr große Rolle.

