Hormonzyklen - Hautpflege im Klimakterium

veröffentlicht in Kosmetik International Best Ager 2009, 26-28

Ohne Hormone läuft eigentlich nichts. Von der Geburt bis ins hohe Alter beeinflussen sie unsere Körperfunktionen, Leistungsfähigkeit und Stimmungen. Besonders bemerkbar macht sich das in den Wechseljahren.

Schwankungen im Hormonhaushalt spüren wir und fühlen uns dann entsprechend. Besonders deutlich wird das z. B. während der monatlichen Periode, der Wechseljahre sowie der Zeit danach. Auswirkungen auf Haut und Haar lassen sich klar erkennen.
Während der Pubertät zeigen sich auf der Haut die ersten Probleme – Stichwort: Akne & Co. Haben sich regelmäßige Zyklen eingestellt, kann es immer noch zu temporären, dem monatlichen Rhythmus folgenden Hautveränderungen kommen: Unreinheiten, Hautrötungen, erhöhte Sebum- und Schweißproduktion sowie eine allgemeine Empfindlichkeit. Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr tritt das Phänomen der Spätakne auf. Im Gegensatz zur pubertären Akne zeichnet sie sich durch eine trockenere, fettarme Haut aus, dementsprechend sind auch andere Hautpflege-Maßnahmen erforderlich. Etwa Ende 40 bis Mitte 50 setzen individuell verschieden die Wechseljahre ein. Durch Elastizitätsverlust kommt es zu einer vermehrten Faltenbildung, das Bindegewebe verändert sich. Die Hautfeuchte geht zurück, die Epidermis wird insgesamt dünner und Hyperpigmentierungen (Altersflecken) nehmen zu. Das Kopfhaar wird dünner und schütterer, wohingegen der Haarwuchs an Oberlippe und Kinn zunimmt.

Die Achterbahn der Gefühle

Es gibt viele wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie die Hormonspiegel während der Zyklen und einzelnen Lebensphasen zu- und abnehmen. So stehen z. B. prämenstruell bedingte niedrige Progesteronspiegel mit Unruhe, Unausgeglichenheit und Angstsymptomatik in Verbindung. Der Progesteronwert vermindert sich auch während der Wechseljahre. Ähnliche Symptome sind die Folge: Kopfschmerzen, Hitzewallungen und Reizbarkeit.
Die Produktion des Östradiols, dessen Menge zusammen mit anderen Östrogenen vor und während der Pubertät angestiegen ist, geht auf einen Bruchteil zurück. Diese Hormone spielen bei der Bildung der Geschlechtsmerkmale eine wichtige Rolle. Daher macht sich der Rückgang während Menopause und Postmenopause besonders bemerkbar. Der scherzhafte Ausspruch mancher Frauen, eine zweite Pubertät – nur rückwärts – durchzumachen, ist daher nicht aus der Luft gegriffen.
Männer erleben Hormonveränderungen in einem eher schleichenden Prozess - mit Ausnahme der Pubertät. Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Testosteronausschüttung pro Jahr um etwa ein Prozent ab. Die sichtbaren äußeren Auswirkungen wie verminderter Bartwuchs und geringe Zuwächse des Kopfhaares bei Glatzenträgern sind wenig spektakulär. Spürbar ist die Zunahme der trockenen Haut aufgrund eines verminderten Sebums.

Für Ausgleich sorgen

Wie positiv sich die Hormone auf die Haut und das Allgemeinbefinden auswirken, kann man bei späten Schwangerschaften erleben. Hormonersatztherapien (HET) während und nach den Wechseljahren verfolgen ebenfalls das Ziel, die Stimmung zu verbessern und Defizite auszugleichen. Das entsprechende medizinische Angebot ist groß, aber auch von wirtschaftlichen Interessen geprägt. Da in ein kompliziertes körperliches Regelsystem eingegriffen wird, liegen Wirkungen und Nebenwirkungen dicht beieinander. Allgemeinbefindlichkeit und Hautbild lassen sich im Einzelfall zweifellos für eine gewisse Zeit verbessern. Andererseits steigt statistisch gesehen z. B. das Risiko für Thrombosen, Schlaganfälle, Asthma und Krebserkrankungen. Hormonersatztherapien werden unter Fachleuten nach wie vor kontrovers diskutiert. Das Wechselspiel von Hormonhaushalt und Haut wird aber auch von anderen Faktoren beeinflusst.

Impulse von außen

Jeder weiß, dass man Stressphänomenen oder Depressionen z. B. durch äußere Reize entgegen wirken kann. Erfolg, sportliche Betätigung, positive Herausforderungen und Selbstverwirklichung nach der Kindererziehung oder eine neue Liebe bringen unseren Hormonhaushalt in Schwung und verbessern das Hautbild.
Körperliche Bewegung erhöht nachweislich

den Testosteronspiegel und regt das Immunsystem an. Sexuelle Aktivität steigert die Hormonproduktion. Die Ernährung kann ebenfalls einen Beitrag liefern: Asiatische Frauen, für die an Phytohormonen reiches Soja ein ständiger Bestandteil der täglichen Nahrung ist, haben weniger Probleme mit den Wechseljahren als europäische Frauen.
Auch die richtige kosmetische Pflege kann bei Hormonumstellungen eine große Hilfe sein. Schließlich stärkt ein ansprechendes äußeres Erscheinungsbild das Selbstwertgefühl. Man kann auf Anti-Aging-Präparate und -Konzepte setzen. Allerdings hilft nicht alles, was unter diesem Motto angeboten wird. Das zeigt sich, wenn man die Erfolgsdauer mancher anfänglich hoch gelobter Wirkstoffe der letzten Zeit verfolgt. Schätzungsweise 90 bis 95 Prozent der neuen Wirkstoffe und Präparate sind nach drei bis fünf Jahren nicht mehr auf dem Markt. Die Entwicklung innovativer Konzepte verläuft gegenwärtig sehr rasant, und die Kunden erwarten immer wieder Neuigkeiten. Gute und effektive Wirkstoffe sind aber auch nach längerer Zeit nicht überflüssig oder langweilig. Denn entscheidend ist der (Langzeit-)Effekt.

Ein sanfter Ersatz

In Anlehnung an die Hormonersatztherapie und mit dem Wissen um das in der Kosmetikverordnung fixierte Verbot von "Stoffen mit östrogener und gestagener Wirksamkeit" sowie "Antiandrogenen mit Steroidgerüst" in Hautpflegemitteln hat man sich bei der Entwicklung von Kosmetika auf Phytohormone (Pflanzenhormone) konzentriert. Sie sind z. B. in Soja, Rotklee und Leinsamen enthalten. Zu finden sind dabei Bestandteile, die eine ähnliche Raumstruktur wie die menschlichen Steroidhormone besitzen und daher am gleichen Hormon-Rezeptor andocken können – quasi wie ein Ersatzschlüssel, der ins gleiche Schlüsselloch passt.
Bei diesen Substanzen handelt es sich im Wesentlichen um Isoflavone, Lignane und Coumestane mit schwach östrogener Wirkung. Im Vergleich zu menschlichen Hormonen ist diese um mehrere Zehnerpotenzen geringer.
Sie wirken in Verbindung mit Phosphatidylcholin hautglättend, antikomedogen, mikrozirkulationsverstärkend und haarwuchshemmend (Oberlippenhärchen).
Anzumerken ist, dass Leinöl im Gegensatz zu Leinsamen praktisch keine Phytohormone enthält. Aber andererseits ist hier der Gehalt an alpha-Linolensäure besonders interessant. Denn diese Omega-3-Säure ist der Ausgangspunkt für hormonartige Stoffe, die bei oraler Gabe gebildet werden. Das individuell richtige Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Säuren und deren Metaboliten spielt für die Gesunderhaltung von Körper und Haut eine wesentliche Rolle.
Den menschlichen Hormonen strukturell sehr ähnlich sind die Phytosterine. Auch ihnen werden im Rahmen von Nahrungsergänzungsmitteln zuweilen hormonähnliche Wirkungen nachgesagt. Dazu gehören z. B. Beta-Sitosterol, Campesterol, Stigmasterol, die unter anderem in Shea-Butter, Avocadoöl und allgemein im sogenannten unverseifbaren Teil von Pflanzenölen vorkommen. Diese Wirkstoffe eignen sich gut dafür, die Haut lokal zu behandeln. Sie haben keine systemische Wirkung. Hinsichtlich der hautschützenden Wirkung gleichen Phytosterine dem Cholesterin.

Multifunktionelle Wirkstoffe

Die polyphenolisch aufgebauten Isoflavone haben Phytohormonwirkung. Sie unterbinden als Tyrosinasehemmer aber auch die Melaninbildung. Von dieser "Nebenwirkung" profitieren Kunden mit Altersflecken. Diese beiden Funktionen werden noch um eine antiradikalische Aktivität ergänzt. Antioxidativ wirken auch Flavone wie das Quercetin (Kapern, Brokkoli), oligomere Proanthocyanidine (OPC; in Traubenkernen), die Flavone des grünen Tees sowie Polyphenole wie das Resveratrol, das sich in Knöterich oder in Weintrauben befindet.

Noch mehr Pflanzenkraft

Mit den Phytosterinen verwandt sind die pflanzlichen Saponine wie Ruscin, Ruscogenin und Neo-Ruscogenin sowie das Diosgenin. Die ersten drei Stoffe sind Bestandteile des Mäusedorns und wirken adstringierend und gefäßtonisierend. Das Diosgenin kommt in den Yamswurzelgewächsen vor und dient als Ausgangsstoff für die halbsynthetische Herstellung von Progesteron.
Glycyrrhizin ist ebenfalls ein Saponin, das in den Süßholzwurzeln enthalten ist und zur Herstellung von Lakritz und hautaufhellenden Kosmetika verwandt wird.
Die Natur bietet also eine Vielzahl an kosmetischen Wirkstoffen, die sich dafür eignen, hormonbedingten Einflüssen und damit verbundenen Alterserscheinungen der Haut zu begegnen. Glaubt man der Werbung von entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln, kann man eigentlich gar nicht alt werden. Klar, dass das ein wenig übertrieben ist, aber mit geeigneten Maßnahmen kann man tatsächlich gute Ergebnisse erreichen.

Gezielt und vorbeugend

Wichtiges Kriterium ist, dass man hormonbe-

dingte Hautveränderungen so früh und so individuell wie möglich angeht. Viele der bisher genannten Wirksubstanzen, aber auch viele konventionelle Substanzen können ihren Beitrag leisten. Dabei stehen vier Indikationen im Vordergrund:

- Trockene Haut: Aminosäuren (NMF); Hyaluronsäure, Phosphatidylcholin
- Regeneration: Vitamine A, B, C, E inklusive Panthenol und Coenzym Q10
- Unreine oder atrophierende Haut, Spätakne: Essenzielle Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6)
- Fältchenbildung: Spilanthol sowie Peptide

Wenn dann noch für regelmäßige leichte Massagen mit Pflanzenölen gesorgt wird, sind die Kunden gut gerüstet gegen das Kommen und Gehen der Hormone. Und das lässt sich mit einer guten Beratung viel leichter ertragen.

Dr. Hans Lautenschläger