

**Männer und Frauen****Was uns die Haut über Alter und Gesundheit sagt**

**Die Alterung des Menschen spiegelt sich meist in der Hautalterung wider. Zu ca. 20 Prozent ist die Hautalterung genetisch determiniert, 80 Prozent sind exogener Natur und können daher von uns beeinflusst werden. Gemeint sind damit hauptsächlich UV-Belastung, Sonneneinstrahlung, Nikotin und Schlafmangel. Im Interview gehen wir mit Hautspezialist Werner Saxinger der Frage nach, warum die Zeichen der Zeit unterschiedliche Spuren auf der Haut von Männern und Frauen hinterlassen.**

**Herr Prim. Saxinger, worin liegt denn der Unterschied bei Männern und Frauen in der Hautalterung?**

Viele Unterschiede lassen sich hormonell erklären. Durch das Testosteron zeigt sich bei den Männern eine um ca. 20 Prozent dickere Haut, die Hautalterung verläuft langsam. Durch den sinkenden Östrogenspiegel altert die Frauenhaut schneller, die Wasserspeicherkapazität und die Talgproduktion nimmt ab und die Falten werden schneller sichtbar. Die Männerhaut hat eine höhere Durchlässigkeit der Schutzbarriere. Die Talgdrüsen produzieren beim Mann doppelt so viel Talg wie bei Frauen. Es kommt daher häufiger zu Hautunreinheiten. Bei der Männerhaut besteht wesentlich mehr Kollagen, sie ist dicker und hat ein gröberes Hautrelief. Es besteht daher ein besserer Schutz gegen Umweltbelastungen. Die Männerhaut weist einen saureren PH-Wert auf. Der schützende Hydrolipidmantel ist stabiler und die Haut intensiver durchblutet. Die Verhornung ist jedoch stärker ausgeprägt. Bei der Männerhaut ist das Unterhautfettgewebe schwächer, die Haut ist daher weniger zart und weich. Beim männlichen Bindegewebe verlaufen kollagene und elastische Fasern über das Kreuz, die Struktur ist daher fester und elastischer und es kommt kaum zu einer Cellulite.

**Sie kennen die Aussage „Das Alter steht ihm gut“?**

Bis zum 30. Lebensjahr ist die männliche Haut deutlich straffer, ab 35 wird die Haut deutlich schlaffer: Die Produktion der Hautzellen verlangsamt sich, die Elastizität und das Bindegewebe lässt nach. Die Haut verliert die Fähigkeit, genügend Feuchtigkeit zu binden. Oftmals wirken Falten beim Mann „sexy“, bei Frauen werden Hautfalten als Alterungsprozess gesehen. Zunehmende graue Haare machen die Männer manchmal interessanter. „Falten und graue Haare“ werden beim Mann von vielen Frauen als attraktiv gesehen. Aber es gilt: Die Schönheit liegt im Auge des Betrachters.

### **Was sagt die Haut über die Gesundheit aus?**

Die Hautfarbe variiert von blass bis rosig. Blässe im Gesicht kann zum Beispiel auf eine mangelhafte Durchblutung hindeuten, was oft mit Kreislaufproblemen verbunden ist. Weiters kann bei Blässe auch eine Blutarmut (Anämie) vorliegen. Eine rote Haut kann zum Beispiel auf Fieber hinweisen. Bei Kälte ist die Haut manchmal weiß bis bläulich. Eine Blauverfärbung der Lippen, der Ohrläppchen, der Fingerspitzen und der Nägel deutet auf einen Sauerstoffmangel hin. Eine gelbliche Verfärbung der Haut kann auf Leber- bzw. Gallenwegserkrankungen (Ikterus) hinweisen.

### **Welche Hautveränderungen treten vor allem im Gesichts- und Kopfbereich auf, welche davon sind krankhaft und wie kann man diese vermeiden bzw. behandeln?**

Es gibt verschiedene Altersdermatosen, zum Beispiel die seborrhoischen Keratosen, die sogenannten Alterswarzen. Diese können hautfarben bis schwärzlich sein, schauen oft wie aufgeklebt aus. Sie sind jedoch harmlos und eine Abtragung mittels Shaving oder Laser ist durchaus möglich. Weiters gibt es im Alter vermehrt aktinische Keratosen – aktinisch bedeutet „durch Strahlung verursacht“, Keratosen sind Verhornungsstörungen. Diese treten vor allem an den sogenannten Sonnenterrassen durch meist UV-bedingte Schäden auf. Manchmal können sich aktinische Keratosen zu einem weißen Hautkrebs weiterentwickeln. Eine Behandlung ist indiziert, hierzu stehen verschiedenste Therapiemöglichkeiten zur Verfügung (Salbe, Laser, Bestrahlung, Operation). Darüber hinaus zeigt sich bei einer männlichen Altershaut oftmals im Gesichtsbereich eine sogenannte Rosazea. Das ist eine chronisch entzündliche Hauterkrankung mit Papeln, Pusteln, erweiterten Gefäßen an der Wange, Nase und am Kinn. Auch diese kann gut mit Salben oder Tabletten therapiert werden.

### **Eine Liedzeile von Herbert Grönemeyer besagt „Männer kriegen dünnes Haar“**

Dünner werdendes Haar ist keine Krankheit, sondern ein normaler physiologischer Alterungsprozess. Die Haare werden dünner, weil die Wachstumsphasen der einzelnen Haarfollikel kürzer werden und damit auch das kontinuierliche Wachstum abnimmt.

### **Was empfehlen Sie Männern ab 60 in Sachen Hautpflege?**

Die Männerhaut ist mit einem niedrigen PH-Wert deutlich saurer als die Haut der Frauen. Giftstoffe, ungesundes und fettiges Essen, Nikotin und hoher Alkoholkonsum spiegeln sich in der Haut wider. Zudem zeigen sich auch Stress und Schlafmangel in einer unreinen Haut. Auch die Männerhaut braucht Pflege, die auf die typischen Hautbedürfnisse zugeschnitten ist: Es sollte eine schonende Reinigung erfolgen und ein den PH-Wert ausgleichendes Gesichtswasser sowie leichte Cremes, Fluids oder Gels verwendet werden.

## **Was machen Sie persönlich, um trotz stressigem Berufsleben und vielfältigem Engagement fit und gesund zu bleiben?**

„Die Dosis macht das Gift“: Sehr wichtig ist ein mäßiger Umgang mit Sonne sowie ein konsequenter Sonnenschutz. Ich rauche nicht und genieße ab und zu ein Glaserl Wein. Zudem bemühe ich mich, zwei- bis dreimal in der Woche einen Spaziergang zu machen bzw. ab und zu auch mittels speziellen Übungen die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit aufrechtzuerhalten. Auch Körpermassagen helfen dabei, berufsbedingte Haltungsschäden und Schmerzen zu lindern. Darüber hinaus versuche ich, mich oftmals mit Leuten zu treffen, die ich mag und die einem guttun. Und ganz wichtig: viel Humor und positives Denken!

### **Weiterführende Info**

#### **Die Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen**

Die Abteilung ist seit über 80 Jahren fixer Bestandteil des größten Ordensspital Österreichs und hat sich zu einem Schwerpunkt mit vielseitigem Leistungsangebot entwickelt. Heute präsentiert sich die Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Dermatologie und Angiologie, unter der Leitung von MR Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc, mit einem breiten operativen Spektrum, modernster Venendiagnostik und Venentherapie, Allergologie und Lasertherapie als kompetenter Ansprechpartner für die regionale Bevölkerung sowie mit dem ersten Österreichischen Hauttumorzentrum als Vorreiter in der Dermatoonkologie. Mit der Psoriasisambulanz wird ein weiterer Schwerpunkt für die Betreuung der Patienten gesetzt. Mehr Infos: [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at) / Medizin und Pflege / Haut- und Geschlechtskrankheiten

**Bild:** KWG\_Saxinger\_Werner\_Dr\_MR\_MSc\_Prim\_Haut.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** MR Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Klinikum Wels-Grieskirchen

#### **Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)