

MeilenerAnzeiger

Amtliches, obligatorisches Publikationsorgan der Gemeinde Meilen
AZ Meilen · Bahnhofstrasse 28 · 8706 Meilen · Telefon 044 923 88 33 · info(at)meileneranzeiger.ch

Suchen...



Aktuell

Druckausgaben

Redaktion

Inserate



Wir bringen Sie im
**10-Minuten- oder
7 ½-Minuten-Takt**
mit einer der fünf
Fähren über den
Zürichsee.

Nikotin im Körper, Alter im Gesicht

28.05.2026 | Ratgeber | Dr.med. Petra Becker Wegerich

Am 31. Mai, dem Weltnichtrauchertag, wird jedes Jahr daran erinnert, wie stark Nikotin die Gesundheit beeinträchtigt. Die Haut agiert dabei als Frühwarnsystem.

Aus dermatologischer Sicht ist entscheidend: Die Haut ist eines der ersten Organe, das sichtbar auf Nikotinkonsum reagiert, und dies oft lange bevor andere Schäden wahrgenommen werden.

Ob klassische Zigaretten, E-Zigaretten oder Snus – Nikotin führt zu einer Gefässverengung. Dadurch wird die Haut schlechter durchblutet und mit weniger Sauerstoff versorgt.

Fahler, grauer Teint

Typische Folgen für die Haut sind ein fahler, grauer Teint, frühzeitige Faltenbildung durch Kollagenabbau, verminderte Elastizität, ein deutlich erhöhtes Risiko für Wundheilungsstörungen und schlechtere Narbenbildung sowie eine Zunahme von Hautunreinheiten und Entzündungen (z.B. Akne inversa bzw. Hidradenitis suppurativa). Insgesamt besteht eine schwächere Hautbarriere und eine erhöhte Empfindlichkeit.

Klinische Studien zeigen übereinstimmend, dass Rauchen die Wundheilung auf zellulärer Ebene verschlechtert und das Risiko für Komplikationen erhöht. Dazu gehören Wundauflaffungen (Wunddehiszenzen), Infektionen, Hautnekrosen und verzögerte Gewebeneubildung.

Auch Vapes oder Snus schaden

Gerade junge Menschen unterschätzen diese Effekte häufig. Die Haut wirkt zunächst nur müde oder unrein – tatsächlich laufen jedoch frühzeitige Alterungsprozesse im Hintergrund ab.

Auch moderne Konsumformen wie Vapes oder Snus sind aus hautärztlicher Sicht keine harmlosen Alternativen. Entscheidend ist das Nikotin selbst, das die Zellfunktion und Regeneration der Haut beeinträchtigt.

Das Ergebnis bewusster Entscheidungen

Der 31. Mai bietet eine wichtige Gelegenheit, nicht nur über langfristige Gesundheitsrisiken zu sprechen, sondern auch über das, was täglich sichtbar wird: Gesunde Haut ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen.

Dermatologen empfehlen, frühzeitig die richtige Entscheidung für die Hautgesundheit zu treffen. Falls bereits sichtbare Nikotin- oder Sonnenschäden bestehen sollte man die Haut dermatologisch kontrollieren lassen.

/Dr.med. Petra Becker Wegerich Fachärztin FMH Dermatologie, Dermatochirurgie Lasertherapie fmCH, Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee AG