Manche Menschen bekommen mit Mitte Zwanzig die ersten Falten – andere haben selbst in höherem Alter noch verblüffend glatte Haut.

DANN SEHEN WIR **ALT AUS...**

Lebenserfahrung und geistige Reife – das sind die positiven Begleiterscheinungen des Alterns. Weniger schön ist dieser Prozess in ästhetischer Hinsicht.

Die Haare werden grau oder fallen gleich ganz aus, die Haut erschlafft und um den Bauch herum werden Fettpolster eingelagert. Da möchte so mancher am liebsten die Zeit anhalten und träumt den uralten Traum von ewiger Jugend. Insofern ist es kaum verwunderlich, dass rund um den Sammelbegriff Anti-Anging in den letzten beiden Jahrzehnten eine gewaltige Industrie entstanden ist. Vieles wurde versprochen, gehalten werden konnte nur ein Bruchteil. Tatsächlich mag man über die unermüdlichen Versuche, bis ins letzte Lebensdrittel jung und frisch zu wirken, den Kopf schütteln. Denn alt werden wir unweigerlich. Jeder von uns. Und seine vererbten Gene kann man sich nun mal nicht aussuchen. Das alles stimmt. Und doch ist Anti-Aging keine Erfindung mit rein kommerziellem Hintergrund, sondern ein Konzept mit wissenschaftlicher Substanz. „Gesund alt werden ist das Ziel", formuliert die Deutsche Gesellschaft für Anti-Aging. Und dazu kann die Medizin mittlerweile einen erheblichen Beitrag leisten – denn die biologischen Prozesse des Alterns sind inzwischen weitgehend entschlüsselt. So weiß man heute, dass sich Faktoren wie Hormonmangel, reaktive Entzündungen, die Bildung von freien Radikalen oder die Vernetzung von Glucose und Proteinen nachteilig auf den alternden Organismus auswirken können.

Im Bereich der Hautalterung unterscheidet man zwischen dem genetisch bedingten und dem umweltbedingten Altern. Die genetische Disposition macht etwa 30 Prozent des gesamten Alterungsprozesses aus und ist nicht beeinflussbar. Die restlichen 70 Prozent jedoch sind auf die Umwelteinflüsse und den eigenen Lebensstil zurückzuführen.

WENN DIE HORMONE SCHWÄCHELN

Hormone sind die uneingeschränkten Herrscher über fast alle Körperfunktionen – auch für den Alterungsprozess und das Aussehen der Haut sind sie maßgeblich verantwortlich. Im Laufe der Jahre fallen viele Hormone kontinuierlich ab, was zu Lasten der Systeme geht. Konkret bedeutet das: Man wird schrumpelig, die pralle Muskelmasse schwindet dahin, und die Haare werden grau. Altmacher wie die Hormone Cortisol und Insulin gewinnen die Oberhand im Körper. Um die Balance wiederherzustellen, können dem Körper gezielt niedrige individuelle Dosen der körpereigenen Anti-Aging-Hormone wie DHEA, Melatonin, STH, Testosteron, Östrogen, Progesteron, Pregenolon oder Thymushormon zugeführt werden. Ob diese Maßnahme sinnvoll und mit weiteren Alterungsrisiken vereinbar ist, sollte allerdings sehr sorgfältig von einem Arzt geprüft werden.

Grundsätzlich arbeiten Hormone bei Mann und Frau unterschiedlich: Die weibliche Haut ist dünnwandiger und erschlafft daher schneller. In späteren Jahren relativiert sich dieser Unterschied allerdings wieder – dann verliert auch die männliche Haut ihre Fähigkeit, das Wasser zu speichern. Die ersten Mimikfältchen im Gesicht machen sich bei manchen Menschen bereits ab Mitte Zwanzig bemerkbar – mal ist es die Rache des Körpers für einen ungesunden Lebensstil, mal äußern sich einfach die berüchtigten „schlechten Gene". Spätestens ab Mitte 30 kann sich dann niemand mehr den Alterungsmerkmalen der Haut entziehen, ab dem 40. Lebensjahr nimmt zudem die Pigmentproduktion ab.

KRÄHENFUSS UND ZORNESFALTE

Besonders dünn ist die Haut auf der Stirn sowie um die Augen herum bis hin zu den Schläfen. In diesen Bereichen verliert sie schon in jungen Jahren einen beträchtlichen Teil ihrer Elastizität. Stirnrunzler und Augenbrauenhochzieher bilden horizontal tiefe sowie senkrecht flache Stirnfalten und die sogenannte Zornesfalte zwischen den Augenbrauen. Nachtschwärmer und

Faltenunterspritzung im Stirnbereich.

Rund um die Augen ist die Haut besonders dünn.

Sonnenanbeter hingegen haben eher mit einer knittrigen Augenpartie zu kämpfen: Wer die Haut hier nicht konsequent pflegt und schützt, bekommt Krähenfüße. Unter den Augen herunterhängende Tränensäcke stehen meist mit zu wenig Schlaf und psychischen Problemen in Verbindung. Auch Wangen und Lippen können sich dem Alterungsprozess nicht entziehen – ab dem 40. Lebensjahr verlieren sie an Kontur. Kleine, senkrecht stehen Falten über der Oberlippe (Perioralfalten) sind besonders bei Rauchern sehr verbreitet.

Sind die Falten noch flach, können Anti-Aging-Cremes mit Coenzym Q10, Retinol, Hyaluronsäure, Kollagen, Vitamin C und Vitamin E helfen. Auch lassen sie sich gut mit schimmernden Abdeckcremes überschminken, die eine Nuance heller sind als der natürliche Hautton. Bei ausgeprägten Einkerbungen oder gar tiefen Furchen bleibt dann nur noch die schönheitschirurgische Faltenbehandlung. Speziell bei tiefen Nasolabialfalten, die beidseitig von der Nase bis zum Mundwinkel reichen, kann mit kosmetischen Maßnahmen meistens keine befriedigende Wirkung mehr erzielt werden. Hier kommen unterspritzte Füllmaterialien wie Radiesse, Goretex- oder Goldfäden oder ein Liquidlifting mit Hyaluron- oder Polymilchsäure, Eigenfett oder Alcamid zum Einsatz. Auch mit Botoxbehandlungen, Thermo-Galvanic, Laser-Faltentherapie, chemischen Peelings und natürlich mit dem Skalpell können Falten korrigiert werden. Die Wirkung all dieser Methoden ist allerdings zeitlich begrenzt – früher oder später müssen sie wiederholt werden. »

LEBENSSTIL

Anti-Aging beginnt immer bei dem persönlichen Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind die Basis einer gesundheitsbewussten Lebensführung. Und natürlich gehört auch das Meiden von Risikofaktoren dazu. An allererster Stelle steht hier das Rauchen.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Ein chinesisches Sprichwort sagt: Eine Krankheit hat viele Väter, die Mutter ist immer eine falsche Ernährung. Das Vermeiden von Übergewicht und eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen sind für einen gesundes Altern von fundamentaler Bedeutung.

BEWEGUNG

Die Tatsache, dass Sport die beste Medizin ist, belegen inzwischen hunderte von Studien. Nicht nur Herz-Kreislauferkrankung beugt man durch regelmäßige Bewegung vor – auch Osteoporose, Demenz und Krebserkrankungen lassen sich vermeiden.

SUPPLEMENTIERUNG

Mikronährstoffe spielen eine entscheidende Rolle zum Erhalt unserer Gesundheit. Die Anti-Aging Medizin hat zwei entscheidende Alterungsfaktoren identifiziert. Hierzu gehören die oxidative Belastung (Einfluss von freien Radikalen) sowie chronisch niederschwellige Entzündungsprozesse. Beide Faktoren lassen sich durch die gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen beeinflussen. Die gezielte und individualisierte Supplementierung spielt daher in der Anti-Aging Medizin eine große Rolle.

HORMONERSATZTHERAPIE

Das Absinken vieler Hormone mit dem Alter führt häufig zu Funktionseinbußen und zu einem Verlust an Vitalität. Durch den Ersatz der fehlenden Hormone können diese Defizite in vielen Fällen ausgeglichen werden. Eine individualisierte Hormonersatztherapie gehört daher ebenfalls zum Spektrum der Anti-Aging Maßnahmen. Sie bedarf auf jeden Fall einer Überwachung durch den Arzt.

MENTALE BALANCE

Stress und unbewältigte Konflikte sind ein wichtiger Alterungsfaktor. Nicht nur ausgewogene Ernährung und körperliche Fitness spielen daher eine Rolle im Kampf gegen den Alterungsprozess. Auch die mentale Balance ist von entscheidender Bedeutung.

ÄSTHETISCHES ANTI-AGING

Das Ziel der Anti-Aging Medizin ist, den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen und nicht, dessen sichtbare Folgen lediglich zu kaschieren. Dennoch – wer jünger bleiben will, möchte häufig auch jünger aussehen. Hierzu gibt es inzwischen eine Vielzahl wirksamer, nicht invasiver Maßnahmen, die im Bereich des ästhetischen Anti-Aging angeboten werden. Wer jünger aussieht, fühlt sich häufig auch jünger. ■

Quelle: GSAAM - German Society of Anti-Aging Medicine e.V. (Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.)