

LIPÖDEM DIE NEUE TREND-DIAGNOSE? REPORTAGE EINE FRAU SCHÜTZT DIE LETZTEN EISBÄREN

Brigitte

»ICH LASS
DICH JETZT
GEHEN«

Ein Dossier
übers Loslassen

Von
klassisch
bis
veggie

**ROULADEN -
KÖSTLICH
WIE NIE**

30 Mal
Leseglück

**DIE BESTEN
NEUEN
BÜCHER**

WEINE, BERGE
& KUNST
Radeln im
Südburgenland

ANTI-AGE
Treatments,
Make-up ...
Was Profis
empfehlen

STRICKEN

Lieblingsteile für den Herbst

Nr. 22 / Mi 7.10.2020 / Deutschland 3,70 € / Österreich 3,99 €

41190194003706 22



Altern ist ein natürlicher Vorgang, der sich aber beschleunigt - durch Stress, Nikotin, Schlafmangel ...



Natürlich wachen wir nicht eines Tages auf und stellen fest, dass wir ganz anders aussehen. **Hautalterung** ist ein Prozess, in dem es aber sehr wohl auch Schübe gibt. Was im Laufe der Jahre genau geschieht - und was Profis empfehlen

Spurensuche

B

Beauty-Redakteurinnen nennen es „sherlocken“: die Angewohnheit, sich von Zeit zu Zeit mit detektivischer Genauigkeit auf die Suche nach den Spuren des Alterns zu machen. Und dabei begeben sie sich auf eine kleine Reise in die Vergangenheit – die Zukunft im Blick.

Tatsächlich ist unser Körper nämlich so programmiert, dass er ab 25 in Sachen Regeneration einen Gang herunterschaltet. Kontinuierlich, Jahr für Jahr. Und wenn er, spätestens mit Beginn der Wechseljahre, weniger vom Steroidhormon DHEA produziert, das oft auch als Jugendlichkeits- oder Anti-Age-Hormon bezeichnet wird, entwickeln sich Alterserscheinungen noch deutlicher, manchmal wie über Nacht...

„Diese Schübe gibt es tatsächlich“, sagt Dr. Felix Bertram, Facharzt für Dermatologie und plastisch-rekonstruktive Chirurgie. Er hat sich auf ästhetische Medizin spezialisiert und leitet in der Nähe von Zürich

FOTOS LEON ELIAS PRODUKTION BIRGIT POIZKAI
TEXT SUSANNE OPALKA



zwei Kliniken. „Natürlich altern wir kontinuierlich, manche Prozesse beschleunigen den Vorgang allerdings.“ Starker Stress oder Krankheit etwa, ebenso ein allzu sorgloser Lebensstil mit Schlafmangel, Rauchen, Sonnenbaden. Ab und an über die Stränge zu schlagen, kann der Körper verkraften, doch es ist wie mit vielem: Auf's Maß kommt's an.

Auch wenn sich das Altern nicht aufhalten lässt, kann man gegen manche Begleiterscheinungen etwas tun. Unsere Expert*innen sind in unterschiedlichen Fachgebieten zu Hause und haben dementsprechend auch ganz unterschiedliche Strategien, um die Zeichen der Zeit zu mildern. Sofern man das überhaupt möchte. Schließlich erzählen die Spuren im Gesicht oder am Körper auch vom gelebten Leben – von dem, was man genossen oder auch gemeistert hat.





Wenn sich kleine Schatten zeigen, durch absackendes Gewebe etwa, kann man mit Make-up ganz einfach kaschieren

01

Schlaffere Konturen

„Bereits um das 30. Lebensjahr herum beginnen erste Veränderungen: Unterhaut, Muskulatur und Knochen werden weniger beziehungsweise dünner, und mit den Jahren bewegen sich Nase und Kinn aufeinander zu. Aus einer jugendlichen V-Form wird, auch aufgrund der Erdanziehung, immer mehr eine A-Form“, erklärt Dr. Felix Bertram.

Hängebäckchen, Tränensäcke und Mimikfalten können dem Gesicht schon mal einen mürrischen Ausdruck geben. Mit schwindendem Unterhautfettgewebe entstehen außerdem kaum sichtbare Schatten: unter den Augen, seitlich unter dem Mund und an den Schläfen – und zwar lange, bevor sich dort Falten zeigen.

WAS SICH TUN LÄSST

„Das Aussehen des unteren Gesichtsdrittels hat einen großen Einfluss darauf, wie alt man wirkt. Eine ganz neue Methode wenden wir bei der ausgeprägten sogenannten Merkel-Falte an: Wir spritzen unter den Muskel **ein Depot an Hyaluronsäure** und massieren sie ein. Dadurch bekommt der schlaffere gewordene Muskel unter der Mundregion wieder Zug. Das ist eine großartige Neuerung, die allerdings eines Arztes bedarf, der ein sehr gutes Anatomieverständnis hat und sich mit den verschiedenen Muskelsträngen und ihren Bewegungen sehr genau auskennt“, sagt Felix Bertram. Doch auch **Make-up** kann einiges leisten: „Den sogenannten Müdigkeitsschatten am äußeren Augenwinkel hat fast jede Frau, er ist sogar manchmal rötlich und zieht das Auge optisch nach unten“, sagt Lisa Scharff, Organic-Make-up-Artist und Beauty-Coach in Hamburg. Ihr Tipp: „Hellen Sie ihn mit Concealer auf, das hat sofort einen kleinen optischen Lifting-Effekt. Am besten wählt man einen halben bis maximal einen Ton heller als den der Haut beziehungsweise der Foundation.“

02

Ungleichmäßiger Teint

„Ich bin schon öfter 50-jährigen Frauen begegnet, die ich locker zehn Jahre jünger geschätzt hätte“, sagt die Pharmakologin Dr. Katrin Kipper, die unter anderem Scientific & Medical Director der Apothekenkosmetikmarke Vichy ist. „Vermutlich haben sie sich immer gut vor übermäßiger UV-Strahlung geschützt und gut gepflegt. Ihre Haut war auch mit 50 noch prall und ebenmäßig.“ Ein gleichmäßiger Teint ist nämlich viel eher ein Merkmal junger Haut als Faltenlosigkeit. Denn mit den Jahren gerät die Pigmentverteilung durcheinander, zudem erzeugen Mini-Entzündungen Rötungen und erweiterte Äderchen, die durchschimmern. Die Folge: Die Haut wirkt uneben und „gefleckt“. Visagistin Lisa Scharff fasst es so zusammen: „Je uneinheitlicher der Teint, desto älter wirkt das Gesicht.“



Wir können ein
Verständnis
dafür entwickeln, dass
wir älter werden,
man es sieht –
und unseren Frieden
damit machen



WAS SICH TUN LÄSST

In erster Linie ist ein bewusster Lebensstil wichtig. Der kann so viel bewirken, dass es selbst für Profis schwieriger wird, das Alter richtig zu schätzen. Doch auch Kosmetik kann nachhelfen. Lisa Scharff: „Eine **Foundation** kann den Teint ausgleichen. Und dieser Effekt strahlt anschließend aufs gesamte Erscheinungsbild aus.“ So bleibt der Blick, auch der des Gegenübers, nicht an einzelnen vermeintlichen Unstimmigkeiten hängen, man wirkt „aufgeräumter“. Wer mehr Zeit und Geld investieren möchte, begibt sich in die Hände von Profis wie Katharina Hensel. Die Leiterin des Hamburger „SBC Skin Biology Centers“ und Expertin für Medical Facials hat da einen ziemlich guten Trick: ein so genanntes **Cryofacial**: „Das ist eine Behandlung, bei der ein Luftstrom mit minus 32 Grad über die Haut gleitet. Was sich nicht nur erstaunlich angenehm anfühlt, sondern Unregelmäßigkeiten der Hautfarbe ausgleicht, gegen Couperose hilft und dabei die Mikrozirkulation sowie die Sauerstoffversorgung erhöht.“ Das Prinzip, die Hautfunktionen von

außen mithilfe von Kosmetik oder Treatments anzustupsen, wird von Hautärzt*innen in der Regel unterstrützt. „Aus Dermatologensicht gilt es, die Haut anzuregen, sodass der Stoffwechsel aktiv bleibt und Dauerentzündungen eingedämmt werden. Denn gerade sie sind der entscheidende Faktor bei der Hautalterung“, sagt Dr. Susanne Steinkraus. Die ästhetische Dermatologin aus Hamburg hat sich auf Anti-Aging-Behandlungen spezialisiert. Sie rät zu verschiedenen Verfahren im Wechsel, um die Hautqualität zu verbessern. „Dazu gehören unter anderem Lymphdrainagen, LED-Masken für entzündungshemmende Lichttherapie, Hydrafacials, aber auch **neue Peptid-Peelings und Eigenblutspritzen** wie das sogenannte Unicorn Lift.“ Dabei wird durch ein besonderes Verfahren ein Serum aus eigenem Blut extrahiert und mithilfe von Mikroinjektionen in die Haut geflüßt. Das Ergebnis des kostspieligen „Einhorn-Glows“ ist genau wie die anderen Treatments nicht von Dauer. Nach einigen Monaten muss wiederholt werden.

03

Faltenbildung

„Spätestens ab 45, wenn die Konzentration des Hormons DHEA – Dehydroepiandrosteron – sinkt, wird die Haut trockener, verliert an Volumen und Lipiden“, sagt Pharmakologin Dr. Katrin Kipper. Elastizität und Festigkeit reduzieren sich. Die Haut findet weniger schnell in die alte Form zurück. In Dekolleté und Gesicht prägen sich Schalfalten ein. Der Verlust an Festigkeit macht sich besonders am Hals durch vermehrte vertikale Faltenbildung bemerkbar. Dr. Kipper: „Die Hautpartie dort ist dünner und feuchtigkeitssärmer als im Gesicht und wird bei der täglichen Pflege oft vernachlässigt.“

WAS SICH TUN LÄSST

Marianne Schwarberg, Expertin der Abteilung Forschung & Entwicklung bei Biodroga, setzt auf verschiedene Wirkstoffe, hauptsächlich auf die aus Pflanzen: „Achten Sie auf Mönchspfefferextrakt, Hyaluronsäure in unterschiedlichen Größen, Biopeptide, Mooszellenextrakt und Traubenkernöl. Sie ergeben, vor allem in Kombination, eine Hilfe zur Selbsthilfe für die Haut. Sie regen die Kollagensynthese an, die Zellteilung sowie die heuteigene DHEA-Produktion.“ Auch Pharmakologin Dr. Katrin Kipper ist überzeugt, dass **Peelings und Pflegecremes** das Hautbild in jedem Fall deutlich glatter erscheinen lassen können – ganz ohne minimalinvasive Hilfe: „Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden, sollten eine spezielle Pflege verwenden. Mein Tipp: Seren und Cremes mit dem **Aktivstoff Pro-Xylane**: Das ist ein stabiles Derivat eines natürlich vorkommenden Zuckermoleküls, Xylose, ein hautverdichtendes Molekül, welches das Hautvolumen verbessern kann.“





Je älter wir werden, desto mehr bewegen sich Nase und Kinn aufeinander zu

04

Veränderungen an den Händen

„Hier zeigen sich im Alter nicht nur vermehrt Pigmentflecken“, sagt Katja Radtke, medizinische Kosmetikerin und Inhaberin von vier „Belleapelle“-Instituten in Hamburg. „Gefäße werden ebenfalls labiler und sichtbar, zudem werden die Hände und Arme sehniger.“ Durch die Hauttrockenheit leiden auch die feinen Nagelhäutchen, sie reißen leichter ein, und die Qualität des Grundstoffs Keratin lässt nach. Längsrillen entstehen, die Nägel werden dünner und brüchig.

WAS SICH TUN LÄSST

Gegen Pigmentflecken an den Händen helfen dieselben Wirkstoffe, die auch im Gesicht die Punkte zum Verblassen bringen, **Fruchtsäuren oder Süßholzwurzel** etwa. Katja Radtke empfiehlt ihren Kundinnen regelmäßige Needling-Behandlungen: „Das sind Treatments, die leichte Verletzungen setzen und damit den hauteigenen Reparaturmechanismus ankurzeln. Je früher wir damit beginnen, desto mehr können wir an der Zeitschraube drehen.“ Einen Sofort-Effekt bringen **Unterspritzungen mit dünnflüssiger Hyaluronsäure** – sie polstern und glätten deutlich. Internistin Dr. Anne Fleck, Expertin auf dem Gebiet der innovativen Ernährungs- und Präventionsmedizin, sieht es ganzheitlicher: „Viele Merkmale des Erscheinungsbildes entstehen auf Zellebene, auch **Ernährung** spielt eine Riesenrolle. Achten Sie auf zellgesundes Essen, gerade ab 45, 50! Lein-, DHA-Algen-, Weizenkeim- und Omega-3-reiches Öl stärken natürlich Haut und Nägel, besonders aber die Zellmembran. Und die ist der Schutzwall gegen Einflüsse, die uns altern lassen.“

FAZIT

Gerade Spezialist*innen für ästhetische Medizin betonen seit einiger Zeit immer häufiger, dass Altern ein Vorgang sei, der alle Strukturen des Körpers betreffe.

Daher sei es gar nicht möglich, alles mit ästhetischen Eingriffen komplett zu verändern. Was wir aber sehr wohl tun können: „Ein Verständnis dafür entwickeln, dass wir alle älter werden – und man das nun mal sieht. Wir können und sollten damit unseren Frieden machen“, sagt Dr. Felix Bertram. Seine Kollegin Dr. Susanne Steinkraus sieht es ähnlich: „An einzelnen Merkmalen ist das Alter abzulesen. Alterungsprozesse sind individuell. Erst neulich kam eine Patientin zu mir, die wollte eine, wie sie sagte, Generalüberholung.“ Steinkraus lehnte ab. „Sensationell habe diese Frau ausgesehen, erinnert sich die Ärztin: lässig gekleidet, super Haarschnitt, kaum geschminkt, schätzungsweise um die 60. „Natürlich hatte sie auch deutliche Falten, aber diese Persönlichkeit, so lebensfroh, und diese völlig natürliche Ausstrahlung!“ Wie alt die Patientin war? „Die Frau war 80.“

