



Spieglein, Spieglein AN DER WAND

Alter ist nur eine Zahl. Welche Spuren das Leben an unserer Haut hinterlässt, können wir maßgeblich beeinflussen. Verantwortlich für eine schöne glatte Haut und sichtbare Jugendlichkeit sind nicht nur unsere Gene.

Text Christine Dominkus Fotos Shutterstock

MERKMALE DES NATÜRLICHEN ALTERUNGSPROZESSES

- Abnahme des Kollagenanteils
- Verminderte Neubildung von Kollagenfasern
- Verkürzung der Kollagen- und Hyaluronsäureketten
- Verlust von Feuchtigkeit

Verschiedene Zeitepochen prägten ihren eigenen Schönheitsbegriff – oft abstrakt und fantastisch. Kriege wurden der Schönheit willen geführt, Gedichte geschrieben, Minnelieder gesungen. Frauen haben seit jeher versucht, ihre jugendliche Ausstrahlung zu bewahren. Schönheitsideale und -rituale gab es zu allen Zeiten: Kleopatra badete in Eselsmilch, Kaiserin Sisi versuchte, mit Sport und Diät das Altern aufzuhalten. Wir leben nicht in Asien,

wo das Alter geschätzt und Senioren hoch verehrt werden; in der westlichen Welt lautet das Motto Jugendlichkeit und Makkellosigkeit. Auch Männer wollen heute nicht mehr dem Altern tatenlos zusehen und greifen zu kleinen Hilfsmitteln. Die Ästhetische Medizin, Pharmazie und Kosmetikbranche bieten viele Möglichkeiten, dem individuellen Schönheitsideal ein bisschen näherzurücken.

Hautalterung aufhalten. Die biologische Uhr läuft. Hautalterung ist nur



„Wichtige Faktoren der Hautalterung sind neben unseren Genen die Art, wie wir leben, uns pflegen und wie stark wir uns der Sonne aussetzen.“

Dr. Katrin Bartsch

eine von vielen natürlichen Folgen des Alterungsprozesses. Bereits im Alter von 25 Jahren beginnt die Haut zu altern. Mit 30 zeigen sich die ersten Linien und Fältchen. Viele dieser Hautveränderungen werden ab Mitte 30 schon mit bloßem Auge sichtbar. Der wirkliche Alterungsprozess beginnt jedoch viel früher, zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr, wenn die Bindegewebszellen der Lederhaut immer weniger neues Kollagen bilden, das Fettgewebe in der Unterhaut dünner wird und die Haut durchsichtiger erscheint. Im Alter sinkt die Anzahl der Kollagenfasern, der elastischen Fasern und Blutgefäße. Die Zellen der Oberhaut teilen sich nur noch alle 50 Tage, anstatt wie in jungen Jahren alle 27 Tage. Die Folge: Die Haut und das Unterhautfettgewebe werden dünner, der Wasser- und Fettgehalt der Haut nimmt ab.

Genetik und andere Einflüsse. Für den Alterungsprozess sind neben genetischen Faktoren auch äußere Einflüsse wie Mimik, Sonnenexposition, Rauchen, Ernährung, aber auch psychische Belastungen und Gewichtsschwankungen verantwortlich. „Wichtige Faktoren der Hautalterung sind neben unseren Genen, die Art, wie wir leben, uns pflegen und wie stark wir uns der Sonne aussetzen“,

erklärt Dr. Katrin Bartsch, Allgemeinmedizinerin und Spezialistin für Ästhetik in Wien. Die Alterung des Gesichts zeigt sich dabei sowohl an der Hautoberfläche als auch in einem Volumenrückgang durch Verlust der Fettpolster und sogar des Knochens. Unsere Haut besteht zu 70 Prozent aus Kollagen. Das ist ein Strukturprotein und wesentlicher Bestandteil des Bindegewebes der Haut, aber auch von Knochen und Knorpeln. Mit voranschreitendem Alter sinkt der Kollagengehalt in der Haut. Der Rückgang von Kollagen und Elastin bewirkt einen Elastizitätsverlust der Haut, die Abnahme des Hyaluronsäuregehaltes führt zu einer Reduktion von Feuchtigkeit, die Haut wird trockener. Dies begünstigt die Entstehung von feinen gemischten Fältchen in der oberen Gesichtshälfte sowie um den Mund herum, die meist als erste Zeichen des Alterungsprozesses wahrgenommen werden.

Schönheit als Erfolgskonzept. Immer mehr Frauen und zunehmend mehr Männer möchten heute den Verlust ihrer Jugendlichkeit nicht mehr tatenlos annehmen, sondern suchen nach Möglichkeiten, diesen hinauszögern. Der Schönheits-



„Kombinationstherapien ermöglichen wunderschöne, natürlich aussehende Ergebnisse, sind non-invasiv, ohne Ausfallzeit und nahezu schmerzfrei.“

Dr. Rolf Bartsch

DIE ANALYSE DES GESICHTS

- Gibt es Oberflächenveränderungen?
- Wo ist Volumenmangel oder -verlust eingetreten?
- Wie stark hat die Schwerkraft gewirkt?
- Wie sind die Proportionen?



„Das Alter unserer Patientinnen und Patienten bei Erstkonsultation in Anti-Aging-Fragen ist in den letzten zehn Jahren deutlich gesunken.“

Univ.-Doz. Dr. Greta Nehrer

markt boomt. Viele Menschen warten nicht, bis sichtbare Veränderungen eingetreten sind und der Alterungsprozess merklich für alle wahrnehmbar eingesetzt hat, sondern greifen schon vorbeugend in kleinen Schritten ein, weiß Univ.-Doz. Dr. Greta Nehrer, Fachärztin für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie in Wien. Das derzeitige Behandlungsangebot umfasst ein großes Spektrum an konservativen und minimalinvasiven Maßnahmen bis zu großen plastisch-chirurgischen Eingriffen.

Rechteck statt Herzform. Die deutlichsten Zeichen des Alterungsprozesses sind durch die Abnahme von Volumen sichtbar. Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Abbau der oberflächlichen und tiefen Fettdepots im Gesicht, und es entsteht eine Umverteilung des Fettge-



webes. Nimmt man an Gewicht zu, entstehen unschöne Fettansammlungen unter dem Kinn, das unerwünschte Doppelkinn, auf das wir alle gerne verzichten können. Im vorderen Wangenbereich kommt es zu den untrüglichen Zeichen des Alters, den Hängebäckchen. Ab dem 40. Lebensjahr etwa bewirke der Rückgang von Knochen, vor allem des Jochbogens, der Schläfen, und des Ober- wie auch Unterkiefers einen zusätzlichen merkbaren Volumenverlust, erklärt Nehrer. Dadurch wird auch die Muskulatur schlaffer. Aus beiden Vorgängen resultiert die deutlich veränderte Gesichtsförmung: Die jugendlich frische V- oder Herzform geht verloren, was den Gesichtsausdruck deutlich verändern kann. Das Gesicht wirkt alt. „Mundwinkelfalten lassen uns griesgrämig oder frustriert aussehen, eingefallene Wangen, tiefe Falten zwischen Nase und Mund, Augenringe und abgesunkene Brauen und Schlupflider lassen uns müde erscheinen“, so die Expertin für Schönheitsbehandlungen.

Wie können wir die Jugendlichkeit erhalten? Die Gesichtsverjüngung bedeute nicht nur Faltenbeseitigung oder Hautstraffung, sondern erfordere als ersten Schritt eine grundlegende Analyse des Gesichts, erklärt der Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie, Dr. Rolf Bartsch, Wien. Die Analyse erfolgt mit der Patientin oder dem Patienten gemeinsam: Wo ist Volumen zu ersetzen? Welche Muskeln sind an den richtigen Stellen zu beruhigen, um Falten vorzubeugen, und was ist an der Hautoberfläche mit diversen Methoden wie Laser oder speziellen Hyaluronsäuren zu behandeln, um diese zu glätten? Die Behandlungskonzepte, um den jugendlichen Ausdruck wiederzugewinnen, sind maßgeschneidert – so können Proportionen erhalten und natürliche Ergebnisse erzielt werden. „Denn ein jugendliches und gesundes Aussehen ist in der heutigen Erfolgsgesellschaft wichtiger denn je“, so Bartsch.

Kombinationsbehandlungen sind die Lösung. Mit neuesten Methoden und inneren wie äußeren Anwendungen ist eine sanfte Verjüngung zu erzielen. Für mehr Strahlen im Gesicht, straffere oder pralle Haut und einen ebenmäßigen Teint arbeiten Dr. Katrin Bartsch und Dr. Rolf Bartsch mit dem 4D-Konzept,

indem sie die Ursachen der individuellen Hautalterung analysieren und diese mit maßgeschneiderten Plänen behandeln. „Die Individualität des Einzelnen unterstreichen, Vorzüge betonen und stimmige Proportionen schaffen – das sind unsere Stärken“, betonen die beiden Schönheitsexperten.

Remodelling, ohne die Persönlichkeit zu verlieren. Ein modernes chirurgisches Lifting versteht sich heute nicht mehr nur als Hautstraffung, sondern als Remodellierung des gesamten Gesichts. Damit wird der jugendliche Ausdruck zurückgewonnen, ohne den persönlichen Charakter des Gesichts zu verändern.

Wichtig sei die Fähigkeit des plastischen Chirurgen, aus der ganzen Palette an Möglichkeiten stufenweise und individuell für jedes Gesicht die richtige Behandlungskombination zu erstellen, erklärt auch Doz. Dr. Greta Nehrer. Für sie ist eine genaue Analyse des Gesichts und ein Vergleich mit einem Jugendfoto der Patientinnen und Patienten vor Behandlungsbeginn sehr wichtig. „Das Alter bei Erstkonsultation in Anti-Aging-Fragen ist in den letzten zehn Jahren deutlich gesunken. Dies gibt uns die Chance, auch prophylaktische Maßnahmen anzubieten und unsere Patientinnen und Patienten über viele Jahre zu begleiten.“

WUNDERMITTEL HYALURONSÄURE UND KOLLAGEN?

Alles dreht sich um diese Substanz. Aber was kann sie? Hyaluronsäure ist ein Glykosaminoglykan und kommt überall in menschlichen und tierischen Geweben vor. Hohe Hyaluronsäure-Konzentrationen sind in der Haut und Synovialflüssigkeit der Gelenke sowie im Glaskörper des Auges zu finden. Medizinisch wurde Hyaluronsäure jahrzehntelang bei Abnützungen der Gelenke wie Knie- und Hüftgelenksarthrose ein- bis zweimal jährlich quasi als „Gelenkskur“ direkt ins Gelenk injiziert. Bis die Erstattung durch die Krankenkassen ausblieb. Noch heute sind viele Orthopädinnen und Orthopäden sowie Traumatologinnen und Traumatologen von der Wirksamkeit überzeugt und wenden sie bei Arthrose an. In kosmetischen Cremes wird Hyaluronsäure in unterschiedlicher Konzentration beigemischt, denn sie besitzt die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden, und lässt die Haut dadurch praller und frischer erscheinen. Auch in der Schönheitsmedizin wird Hyaluronsäure als Volumenersatz in Form von Fillern verwendet. Doch kann sie auch oral aufgenommen werden? Um das herauszufinden, markierte die Forschungsgruppe um L. Balogh hochmolekulare Hyaluronsäure radioaktiv und analysierte im Tiermodell die Absorption, Verteilung und Ausscheidung der Moleküle nach einmaliger oraler Verabreichung im Vergleich zu einer wirkungslosen Scheinsubstanz. Die markierte Hyaluronsäure war dabei sowohl in Blut, Knochen, Kniegelenken, Muskulatur als auch der Haut nachweisbar. Selbst 72 Stunden nach der Einnahme waren noch zehn Prozent

der verabreichten Hyaluronsäure aufzufinden. Die Studie zeigt: Oral eingenommene Hyaluronsäure wird resorbiert und anschließend im Gewebe verteilt. Die Hyaluronsäuremoleküle werden unverändert ins Blut aufgenommen. Auch der Kollagenhaushalt sinkt mit zunehmendem Alter. Die Haut besteht zu 70 Prozent aus Kollagen, das die Spannkraft aufrechterhält. Im Alter wird das Kollagenetzwerk der Haut jedoch mehr und mehr fragmentiert. Es zeigt kürzere und schlechter organisierte Fasern sowie eine Anhäufung abgebauter Kollagenfragmente. Kollagen kann über die Nahrung, beispielsweise durch Genuss von Fleisch und Gelatine, zugeführt werden. Auch als Pulver aufgelöst in Drinks oder in Tablettenform zugeführtes Kollagen kann die Hautfeuchtigkeit verbessern, wie Studien belegen. 33 Frauen im Alter zwischen 40 und 59 Jahren erhielten über einen Zeitraum von acht Wochen täglich zehn Gramm Kollagen oder ein wirkungsloses Placebo. Die anschließende Messung des Feuchtigkeitslevels der Haut zeigte statistisch signifikante Unterschiede zwischen den Vergleichsgruppen. Während der Feuchtigkeitsgehalt der Haut unter Kollagensatz nach vier Wochen, im Vergleich zur Baseline, um 12–16 Prozent und nach acht Wochen um 28 Prozent anstieg, blieb er in der Placebogruppe nahezu unverändert. Eine weitere Untersuchung zeigte, dass auch die Kollagendichte erhöht werden kann, wenn man Kollagen über zwölf Wochen täglich einnimmt. Insgesamt ist der positive Einfluss der Kollagensupplementierung auf die Haut nachweislich belegt.