



Anti-Aging kennt viele Methoden

Für immer jung



Das chronologische Alter kann man nicht aufhalten, aber man muss es auch nicht gleich auf den ersten Blick erkennen. Anti-Aging liegt im Trend. Doch wie lange kann man die Natur aufhalten? Welche Maßnahmen sind wirklich sinnvoll und nachhaltig? Für immer jung? Diese Frage beantwortet Dr. Katrin Bartsch.

Für immer jung? Dieses Thema beschäftigt Alt und Jung. Anti-Aging ist ein echter Trend. Doch warum altern wir überhaupt, und welche Maßnahmen dagegen sind wirklich sinnvoll und nachhaltig, um lange jung zu bleiben? Wie lange kann man die Natur aufhalten? Tatsache ist: Das chronologische Alter lässt sich zwar nicht ändern, aber man muss es auch nicht gleich erkennen. Für immer jung? netdoktor.at hat bei der Spezialistin Dr. Katrin Bartsch nachgefragt.

Frau Dr. Bartsch, Sie sind Spezialistin für ästhetische Behandlungen. Warum altert das Gesicht?

Dr. Katrin Bartsch: Es gibt verschiedene Gründe, warum das Gesicht altert. Ein wichtiger ist sicher der



Facelifting
Es gibt mittlerweile verschiedene Methoden, um wieder jünger auszusehen.

Volumenverlust. Das Fettgewebe wird weniger, alles beginnt abzusacken. Auch die Winkel der Knochen verändern sich: Die Kieferknochen sinken ein bisschen ein, deswegen werden Falten tiefer, die Wangenknochen etwas schmaler. Das geschieht einfach im Laufe des Alters durch Umbauprozesse im Körper.

Was kann man dagegen machen?

Der Trend geht weg von invasiven Methoden und klassischen Facelifts. Dafür gibt es mehr medizinische Behandlungen, bei denen die Patienten

eine geringe Ausfallzeit haben und gleich wieder zur Arbeit gehen können. Volumenverlust kann man zum Beispiel mit Hyaluronsäure ausgleichen. Man muss nur aufpassen, wo man das macht, es geht nicht überall. Aber an gewissen Stellen im Gesicht kann man das gut spritzen, um ein natürliches Ergebnis zu erzielen, ohne dabei „überspritzt“ auszuschauen und so einen länger anhaltenden Effekt zu ermöglichen.

Muss unbedingt gespritzt werden? Hilft Hyaluronsäure in Pflegecremen nicht?

Das Problem ist: Das Hyaluronsäure-Molekül ist zu groß und kommt nicht durch die Oberhaut durch. Ich kann also an der Oberfläche Hyaluronsäure schmieren, aber es dringt nicht bis dahin vor, wo ich es brauche. Wenn ich Hyaluronsäure-Gels einmassiere, bewirke ich zwar, dass trockene Stellen weniger werden, aber ich kann damit nicht wirklich aufpolstern.

Wogegen wirken die Gels?

Trockenheitsfältchen werden ein bisschen schwächer, alleine schon durch das Einmassieren der Creme, denn dank der Massage wird der Lymphabfluss angeregt.

Welche Möglichkeiten gibt es noch?

Die Frage ist: Um welche Hautschicht will ich mich kümmern? Liegt das Problem an der Oberfläche, also an der Epidermis, oder tiefer im Bereich des Bindegewebes – oder noch tiefer in der Schicht, in der die Muskeln ansetzen? An der Oberfläche kommt zum Beispiel die Mikrodermabrasion zum Einsatz, ein sanftes Abschleifen der Haut. Das geschieht mechanisch oder mit chemischen Peelings. Ich bin skeptisch bei chemischen Peelings – wenn man das zu oft macht, sieht man bei den Patienten häufig, dass die Haut immer dünner und durchscheinend wird. Außerdem hat man eine längere Ausfallzeit. Was ich hingegen gerne mache, ist, die Haut mit einem Diamantschleifer zu behandeln und gleichzeitig durch einen Sog den Lymphfluss anzuregen, ähnlich wie bei einer Lymphdrainage. Im Anschluss daran

werden dann Substanzen in die Haut eingebracht, sie regen die Kollagensynthese an. Dadurch werden zum Beispiel Akne-Narben schwächer. Man sieht insgesamt einfach frischer aus.

Was wird beim Lasern gemacht?

Wir arbeiten mit einem sogenannten Fraxel-Laser. Der ist für medizinische Behandlungen zugelassen und brennt mit Hitze kleine „Säulen“ in die Haut. Auch das regt die Kollagensynthese an, festigt und stoppt die oberflächliche Hautalterung.

Wie geht man „Probleme“ an, die tiefer gehen – also unter der oberen Hautschicht liegen?

Dann gibt es Methoden, die eine Schicht tiefer gehen, zum Beispiel medizinisches Needling. Dafür wird ein medizinischer Nadelroller verwendet und kein kosmetischer! Kosmetisches Needling geht bis 0,5 Millimeter tief unter die Haut, medizinisches Needling hingegen geht tiefer. Dadurch entstehen viele kleine Löcher in der Hautoberfläche. Danach wird mittels Mesotherapietechnik die Mittelhaut mit Hyaluronsäure behandelt. Und durch die Löcher, die durch den Roller entstanden sind, können auch Wirkstoffe, die ich an der Oberfläche einmassiere, wie von einem Schwamm aufgesaugt werden. Die Poren werden kleiner, der ganze Teint sieht frischer aus. Das ist viel effektiver als eine Creme.

Wie wirkt Botox?

Botox hat eine andere Funktion. Hyaluronsäure ist ein sogenannter „Filler“ und gleicht den Volumenverlust aus. Botox setzt an der Muskelschicht an. Wenn die Muskeln sich unter der Haut zusammenziehen, entstehen Falten. Das verhindert Botox, indem es Muskeln schwächt oder lähmt. Hier geht der Trend aber immer mehr in die Richtung, den Muskel nicht komplett zu lähmen, sondern ein „Mini-Botox“ zu machen, bei dem nur tiefe Falten abgeschwächt werden, aber die Mimik erhalten bleibt. Diese komplett glatten, maskenhaften Gesichter finde ich persönlich furchtbar. Kinder sollen ruhig sehen können, wenn Eltern grantig sind oder wenn sie sich freuen!

„ Umbauprozesse im Körper lassen das Gesicht mit der Zeit altern. Das geschieht einfach. Ab welchem Alter eine ästhetische Behandlung sinnvoll ist, ist individuell.“

Dr. Katrin Bartsch
Ärztin für Allgemeinmedizin.
Spezialistin für Ultherapy.

Wie funktionieren Behandlungen mit Ultraschall?

Bei der Behandlung mit Ultraschall wird die Kollagensynthese in der Tiefe durch Hitze angeregt. Das ist eine Art nicht-invasives Facelifting unter Ultraschallkontrolle. Die Folgen: Die Faszien werden gestrafft, das Ergebnis hält ein paar Jahre an. Im Gegensatz zur Radiofrequenz, bei der die Hitze, die das Gewebe anregen soll, diffus abgegeben wird, kann man mit einem mikrofokussierten Ultraschall und unter ständiger Kontrolle am Bildschirm sehr gezielt arbeiten. Die Haut wird nicht verletzt, ähnlich wie bei einer Ultraschalluntersuchung.

Eine weitere Behandlungsmethode ist das Fadenlifting ...

Das ist ein ambulanter Eingriff unter Lokalanästhesie, der bis ins Unterhautgewebe geht und relativ schnell zu einer Straffung führt. Hier gibt es in den Behandlungen allerdings große Preisspannen und deutliche Unterschiede. Es gibt tiefere und oberflächlichere Fäden. Die tieferen Fäden erzielen einen stärkeren Effekt, kosten aber mehr. Meine Erfahrung ist, dass ein Fadenlift alleine meistens nicht die Erwartungen der Patienten erfüllt, eine Kombinationsbehandlung ist zufriedenstellender. Und nicht jeder Patient ist dafür geeignet: Bei dünnerer, feiner Haut bringen Fäden nichts; bei fester, noch nicht zu stark erschlaffter Haut kann ich gute Ergebnisse erreichen. Außerdem: Die Haltbarkeit der Fäden ist eher begrenzt.

Ab welchem Alter ist eine ästhetische Behandlung aus medizinischer Sicht sinnvoll?

Das ist individuell verschieden und hängt stark mit genetischen Faktoren zusammen. Wenn etwa ein 25-Jähriger eine ganz starke Zornesfalte hat und sagt, die stört ihn einfach, er schaut immer so böse aus, dann finde ich es in Ordnung, etwas zu machen. Aber man muss hier wirklich streng unterscheiden: Was macht Sinn und was nicht? Wenn es absolut keinen Sinn macht, dann schicke ich die Leute auch wieder weg. Es gibt viele, die in Magazinen oder Ähnlichem von irgendeiner Behandlung lesen und das dann gerne hätten, wo man aber schon von vornherein weiß: Das funktioniert bei denen nicht, weil die



Feinschliff
Bei der Mikrodermabrasion wird die oberflächliche Haut abgeschliffen.

Hautbeschaffenheit falsch oder das Gewebe schon zu sehr erschlafft ist.

Ab welchem Alter kommen Patienten zu Ihnen in die Praxis?

Von 18 aufwärts, die Patienten werden immer jünger. Davon halte ich allerdings nichts. Ich schicke die alle weg, außer es steckt wirklich eine medizinische Ursache dahinter – zum Beispiel starke Kopfschmerzen oder Migräne.

Welche Faktoren entscheiden über eine Behandlung – ob ja oder nein?

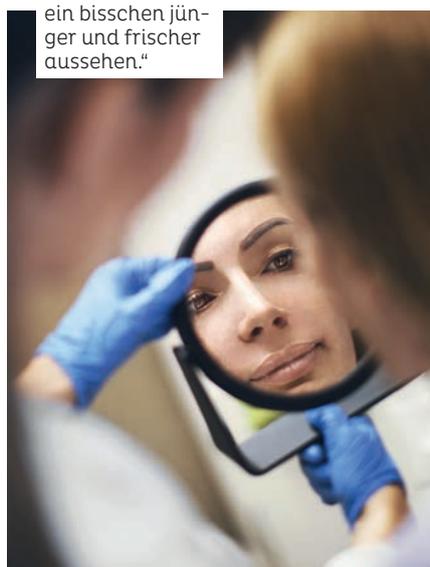
Auch das ist ganz unterschiedlich. Meine erste Frage an jeden Patienten ist: Was stört Sie? Und was erwarten Sie sich? Wenn ich schon vorher weiß, ich kann die Erwartungen des Patienten nicht erfüllen, dann lass ich es auch bleiben, denn da wird keiner von uns glücklich. Jeder Topf findet letztlich seinen Deckel, das heißt, dass auch jeder Patient den Arzt findet, der zu ihm passt. Wer das Alter komplett stoppen will und keine einzige Falte möchte, findet sicher auch jemanden, der das anbietet – und wo der Patient dann auch so aussehen wird. Meine Patienten sind Menschen, die einfach ein bisschen jünger und frischer aussehen und dabei auch natürlich bleiben wollen.

Man liest ab und zu von Komplikationen bei Botox ...

Vorweg: Ich würde wirklich immer zu einem zugelassenen Arzt gehen. Auch Kosmetiker leisten gute Arbeit, aber spritzen lassen würde ich mich nur von einem Arzt. Die Anatomiekennntnisse sind einfach



Anti-Aging
„Meine Patienten wollen einfach ein bisschen jünger und frischer aussehen.“



wichtig! Denn es kann dabei auch Komplikationen geben. Beim Spritzen von Hyaluronsäure kann man zum Beispiel eine Arterie treffen, dadurch verschließt sie sich und es stirbt ein nachfolgendes Hautareal ab. Oder wenn Hyaluronsäure im Bereich der Zornesfalte gespritzt wird: Da gibt es ein kleines Gefäß, das zu beiden Augen hin führt. Hier sind sogar Fälle von Erblindung dokumentiert, also Folgen, die – wenn man nicht sofort reagiert – irreversibel sind. Auch bei der Nasolabialfalte verläuft eine große Arterie. Wenn ich die verschließe, kann dem Patienten die ganze Nase abfallen. Als Arzt kann man natürlich sofort reagieren, wenn man etwas Falsches getroffen hat. Darauf ist man geschult, man spritzt Hylase, das Gegenmittel, das die Verstopfung wieder auflöst. Da gibt es ein genaues Behandlungsprotokoll, wie man die Arterien erweitert, damit das keine langfristigen Folgen hat.

Wie sieht es mit Unverträglichkeiten oder Allergien aus?

Die gibt es. Bei Botox sind es meistens die Komplexproteine, an die das Produkt gebunden wird, das bei den Patienten Reaktionen auslöst. Jede Ordination, die Botox anbietet, muss dafür gerüstet sein, im schlimmsten Fall auf einen anaphylaktischen Schock zu reagieren. Zudem gibt es auch allergische Reaktionen vom Spättyp, wo erst nach längerer Zeit Granulome entstehen.

Welche praktischen Tipps gibt es, um das Alter aufzuhalten?

Viel trinken – also Wasser, nicht Alkohol. Dazu immer auf den entsprechenden Sonnenschutz achten. Nicht rauchen. Wenig Stress, viel Schlaf.

Wie verhält es sich mit Kosmetikprodukten?

Alles in Maßen. Die Haut hat einen Säureschutzmantel, der sie davor schützt, dass Bakterien, Pilze, Keime eindringen können. Wenn ich den die ganze Zeit über beleidige, indem ich rubble und ihn mit allen Arten von Ich-weiß-nicht-was behandle, dann neigt die Haut zu Unreinheiten. Feuchtigkeitscreme ist gut, aber weniger ist mehr, und die teuersten sind nicht immer die besten.