

www.freundin.de
freundin

DONNA

1
Jahr
DONNA

5/2012
Deutschland € 3,00
Österreich € 3,45
Schweiz SFR 6,00

BEAUTY

Rettung für Ihr Haar
Diese Experten verraten
ihre Tricks für mehr
Schwung, Fülle, Glanz

FORSCHUNG

**Die Medizin
wird endlich
weiblich**

Warum Frauen spezielle
Therapien brauchen

LEBENS LINIEN

Brigitte Nielsen im großen
DONNA-Gespräch

**Runter vom
Sofa, Schatz!**
Wie Sie wieder
Leidenschaft und
Abenteuer in Ihre
Beziehung bringen

SCHICKSAL
„Seine
Alkoholsucht
zerstörte
unsere Ehe“

**Gesucht:
Beste Freundin**
Von der Sehnsucht
nach einer echten
Seelenverwandten

**Ich liebe meinen
neuen Stil!**

Umzug, Trennung, Jobwechsel: Wenn sich das Leben ändert,
soll man das auch sehen! Fünf DONNA-Leserinnen wagen
einen modischen Neustart. Ein beeindruckendes Vorher/Nachher



Schöne Aussichten?

Faltenfrei durch Kältekick, Fett weg mit Ultraschall: Beim Gipfeltreffen der Anti-Aging-Branche in Paris werden die neuesten Trends der ästhetischen Medizin präsentiert. Wir waren dabei und haben uns für Sie umgesehen



Ende Januar, und die Natur schenkt Paris unerwartet einen Tag Frühling. Alles Milde, Sonnenglanz, Vogelzwitschern. Auch im Palais des Congrès spricht man über den Frühling, den ersten, zweiten, dritten. Denn schließlich werden hier beim International Master Course on Aging Skin (IMCAS) vier Tage lang die neuesten Produkte, Methoden und Geräte vorgestellt, die ermöglichen sollen, dass wir auf ewig so morgentaufrisch aussehen, wie wir uns an unseren besten Tagen fühlen. In der Anti-Aging-Welt ticken die Lebensuhren zwar auch nicht anders, aber wenigstens optisch soll das Älterwerden möglichst lang spurlos ablaufen. Man betritt einen vibrierenden Planeten voller Versprechungen, Verheißungen, Verlockungen, der nach einer Fahrt mit der Pariser Metro so surreal anmutet wie ein Gemälde von Dalí: Messestände von unscheinbar bis glamourös, medizinische Zukunftsvisionen, Live-Behandlungen williger Probandinnen und sogar Wühltische mit Spritzen und Kanülen, lang und spitz wie Eiffeltürme.

Für die 3500 Beauty-Profis, darunter 1000 Ärzte, die hier geschäftig durch die Messehallen wieseln, ist ihr Gesicht die beste Visitenkarte. Selbstredend sind alle mindestens perfekt gepflegt, mitunter auch sehr gut konserviert. Auf jeden Fall sind sie bester Laune. Denn die Anti-Aging-Branche wächst und wächst. Der US-Marktexperte Michael Moretti erwartet in Zukunft international eine jährliche Umsatzsteigerung von knapp 11 Prozent. 2011 wurden weltweit 2,2 Milliarden Euro umgesetzt. Vor allem China und Lateinamerika gelten als Boomländer. Warum das Geschäft mit der Schönheit so gut läuft? Die Menschen werden immer älter. Und sie erfahren immer mehr darüber, wie gut sich Alter und Lebensspuren kaschieren lassen: Das Wissen über ästhetische Maßnahmen nimmt exponentiell zu. Immer mehr Ärzte,

ja selbst Kosmetikerinnen bieten heute semimedizinische Behandlungen an, die Auswahl an Füllstoffen, Injektionssystemen und Geräten zur Hautstraffung und Körperformung ist so überwältigend wie das Käsesortiment in Frankreich. Haben die schicksten Messestände die besten Produkte? Die Stichelei aus dem Off ist berechtigt. Auch für Beauty-Docs ist es nicht leicht, sich aus diesem Angebot den eigenen Leistungskatalog zusammenzustellen. Welches Botox-Produkt ist verträglicher, welche Studie seriöser? Methoden zur Straffung von Körper und Selbstbewusstsein sind gefragt wie nie, aber welches Prinzip hat Bestand? Die Geräte mit den Touchscreens sind immens teuer und müssen sich, erst mal angeschafft, ja auch amortisieren. Eine neutrale Beratung wird da zur Vertrauenssache. Aber „ein guter Arzt wird immer bewährte Produkte und Techniken empfehlen, für die es Langzeitergebnisse gibt. Nie spektakuläre neue Wundermittel, selbst wenn sie günstiger sind“, beruhigt der Münchner Dermatologe Dr. Stefan Duve.

Der Look, den die ästhetische Medizin auf ihren Werbeplakaten vorgibt, heißt Natur – und sei sie noch so virtuell: das Gesicht ideal proportioniert, die Haut makellos, marmorgleich. Dieses Jahr sind in Paris drei Trends auszumachen: erstens das wachsende Interesse an All-inclusive-Konzepten zur Verjüngung von Antlitz und Ausstrahlung – mit der „Heiligen Dreifaltigkeit“ aus Spritze (etwa mit Botox), Laser und medizinischer Kosmetik. Zweitens: die gestiegene Nachfrage nach nicht- oder nur minimalinvasiven Methoden zur Straffung und Formung plus die dazugehörigen Hightech-Geräte. Drittens: die neuen Labels effizienter Wissenschaftskosmetik direkt aus dem Labor, mit der jetzt viele Firmen ihre Erfahrung aus der ästhetischen Medizin in die Creme für zu Hause einfließen lassen. Oberstes Gebot für die zur künstlichen Perfektionierung Willigen: Volumen, aber bitte nur an den richtigen Stellen – wie ein Künstler soll der Arzt das

Botox und Faltenfüller sind nach wie vor der große Trend

Konterfei modellieren. Und den Teint leuchten und schimmern lassen wie eine Südseeperle. En vogue ist darüber hinaus ein ganzheitlicher Ansatz – der Arzt soll als Beauty-Coach Ratschläge für ein Leben in Schönheit parat haben. Kleiner Völkerkunde-Exkurs: Während in Asien, dem Osten und Mittleren Osten sowie in Südamerika das gemachte Hollywood-Gesicht gefragt ist, bevorzugen Frauen in Europa, Kanada und Australien einen diskreteren Look.

Brigitte Wigand vom Kosmetik-Label Veld's betrachtet die Entwicklung insgesamt positiv: „Die Beauty-Industrie hilft uns Frauen doch, den Spagat zu schaffen: Optisch gelten wir ja mit 30 schon als alt, aber innerlich sind wir mit 40, 50 Jahren doch noch total jung.“ Könnte es also auch etwas mit Emanzipation zu tun haben, wenn Frauen heute die Möglichkeiten nutzen, ihre Schönheit zu gestalten, die Kontrolle über den eigenen Körper zu behalten? In der Branche setzt sich auf jeden Fall die Erkenntnis durch, dass es nicht darum geht, für immer jung zu bleiben, sondern darum, schön zu altern. Dass Ärzte und Patienten manchmal trotzdem ein bisschen übers Ziel hinausspritzen, ist banal menschlich. „Vor fünf Jahren liefen alle mit diesen Bäckchenfüllern rum, das war nicht so schön“, erinnert sich Duve. Auch seine Kollegin Dr. Sabine Zenker sagt: Weniger ist mehr, „ein bisschen Feintuning“ genüge oft.

Stoffe zur Unterpolsterung sowie Botox sind und bleiben aber das ganz große Ding. 251 Millionen Euro wurden 2011 allein in Europa für Füllmaterial ausgegeben. Große Aufmerksamkeit erregen in Paris deshalb zwei neue nichtinvasive Alternativen: zum einen ein Botox-Gel, das in der Arztpraxis aufgetragen und mit einem elektrisch geladenen Carrier in die Haut geschleust wird. Zweitens ein giftfreier Botox-Effekt durch einen lähmenden Strahl extremer Kälte. Die gewünschte Wirkung ist sofort da und soll mindestens drei Monate halten. Bis Mai wird dieses neue Verfahren auch in Deutschland geprüft, etwa in

der Münchner Dermatologie-Klinik von **Dr. Hans-Ulrich Voigt**. Eher bedenklich stimmt ein neuer Kunststoff, „der sich perfekt mit dem Gewebe verbindet“ und bis zu vier Jahren halten soll. Dann schon lieber Polster aus künstlichem Körpergewebe, das die Molekulargenetik für die Zukunft in Aussicht stellt. Bei den Live-Behandlungen, die eine Mischung aus Performance, medizinischer Vorlesung und Werbeveranstaltung sind, ist die Stimmung auf jeden Fall ausgelassen: „Was sagen eigentlich Männer, wenn Sie ihnen einen Filler namens »Princess« in die Wangen spritzen?“, fragt ein Zuschauer. Antwort des Arztes: „Dann nenne ich das Produkt einfach Prince!“

Selbstverständlich sind nach dem Skandal mit minderwertigen Brustimplantaten des französischen Herstellers Poly Implant Prothèse (PIP) die Risiken ästhetischer Eingriffe ein großes Thema. Fakt ist: Auch schon bei kleinen, nichtinvasiven Eingriffen ist man nicht zweifelsfrei auf der sicheren Seite. „Gerade bei den sogenannten Fillern sind die Risiken nicht zu unterschätzen“, warnt der Münchner Dermatologe Dr. Timm Golüke. „Selbst wenn man nur Hyaluronsäure in die Wangen spritzt, ist das ein Eingriff in den Körper.“ Bei Brustimplantaten gibt es zwar eine neue Bescheidenheit in puncto Größe, das Produkt selbst hat jedoch nicht an Attraktivität verloren. Wie hübsche, von innen leuchtende Kunstwerke in einer futuristischen Galerie stellt Belle Gel aus Korea seine Implantate aus. „Free Breast Implants“ lockt ein Plakat – wer möchte sie probieren? Eine Gefahr bleibt, dass immer wieder Billiganbieter auf den begehrten Markt und in die Praxen drängen. „Da gibt es eine ungeheure Preisspanne und einen ungeheuren Druck“, weiß Duve. Er plädiert für eine europäische Organisation wie die „Food and Drug Administration“ (FDA) in den USA, die alle neuen Produkte und Verfahren prüft und zertifiziert. Außerdem könnte er sich eine Art freiwilligen Beauty-OP-Pass vorstellen. Dieser würde es ermöglichen, Eingriffe zu rekonstruieren und Praxis-Hopping auszuschließen.

Der Amerikaner Claudio Coscia zeigt Verständnis für alle, die von einem Arzt zum anderen rennen, getrieben von dem Wunsch nach unvergänglicher Schönheit. „Sie können mir glauben“, sagt er, „der Leidensdruck und die Not in der Ästhetik sind größer, als wenn jemand schlimme Rückenschmerzen hat.“ Coscia vertreibt für die Firma Ulthera

Hightech-Geräte, die mit „fokussiertem Ultraschall“ Falten straffen und Fette schmelzen sollen.

Manche Menschen würden alles tun, um das Altern aufzuhalten“, schwört auch Cédric Schem vom Schweizer Konzern Genolier, der mit der Produktlinie „nescens“ einen anderen großen Trend bedient – die Cosmeceuticals, also Kosmetik direkt aus dem Labor. Als „erste Kosmetik mit Ursprung direkt in der Ästhetischen Medizin“ bewirbt auch Filorga seine Produkte. Der französische Konzern ist Marktführer bei der Mesotherapie (dabei werden via Injektion Vitamine und Mineralstoffe in die mittlere Hautschicht „geschossen“). Und jetzt kommt die Verjüngungsmedizin ins teure Töpfchen. Das Interesse ist groß, die Entscheidung für eine ausgefeilte Luxuscreme fällt den meisten (deutschen) Frauen immer noch leichter als die Option Spritze oder Skalpell. Leider versagt nach vier Kongresstagen aber selbst die effektivste Mixtur im Kampf gegen fahlen Erschöpfungsteint und Schlaflos-in-Paris-Fältchen.

▣ Stefanie Lehmborg



Was hilft dem Körper, jung zu bleiben?

Prof. Bernd Kleine-Gunk, Vorsitzender der German Society of Anti-Aging Medicine und Autor von „Auf der Suche nach Unsterblichkeit“ (Brandstätter-Verlag, 36 Euro), erklärt, wie sich das Altern bremsen lässt.

WAS MACHT UNS ALT? Fünf Mechanismen kennen wir ziemlich gut: zuerst die Oxidation – beim Stoffwechselprozess entstehen aus molekularem Sauerstoff freie Radikale. Diese greifen Zellstrukturen und Proteine an. Dazu kommt die Silent Inflammation: Das sind chronische niederschwellige Entzündungen, ausgelöst durch Fast Food und Bewegungsmangel. Sie sind weder spür- noch sichtbar, lassen den Körper aber schneller altern. Dann natürlich der Hormonmangel. Ein

weiterer Alterungsbeschleuniger ist die Glykolisierung, also die Verzuckerung. Zucker ist nicht nur Energielieferant, sondern auch ein effektiver Klebstoff. Er verklebt quasi die Proteine. Das führt zu Elastizitätsverlust des Gewebes. Und schließlich die sogenannten Telomere. Die Endkappen der Chromosomen verkürzen sich bei jeder Zellteilung. Sind sie verbraucht, stirbt die Zelle.

WELCHE THERAPIEN EMPFEHLEN SIE? Die klassischen: gesunde, kalorienbewusste Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Sport und moderatem Alkoholgenuss. Zusätzlich empfehle ich die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und bei Bedarf auch Hormonen. Aber nur unter ärztlicher Aufsicht. Finger weg von frei verkäuflichen Präparaten wie Melatonin, DHEA

und Wachstumshormonen! Gut wäre wohl auch eine um 30 Prozent reduzierte Kalorienzufuhr – das vermindert freie Radikale, Entzündungen und Verzuckerung. Aber das ist wohl eher ein Tipp für Asketen. Wer einen stabilen Magen hat, kann gegen die Entzündungsprozesse jeden Tag ein Mini-Aspirin von 75 bis 100 mg nehmen.

DER BIOINFORMATIKER AUBREY DE GREY PROPHEZEIT, WIR WERDEN BALD ALLE 1000 JAHRE ALT...

Die Stammzelltherapie, die den Ersatz von Zellen und Geweben ermöglicht, schreitet rasant voran. De Grey sieht darin die Zukunft. Wir Deutschen sind da ein bisschen bescheidener. Ein superlanges Leben ist noch nicht unsere Priorität, sondern gute Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Frauen fühlen sich heute 15 Jahre jünger als das Alter in ihrem Pass. Die Anti-Aging-Medizin will helfen, dass sie auch so aussehen