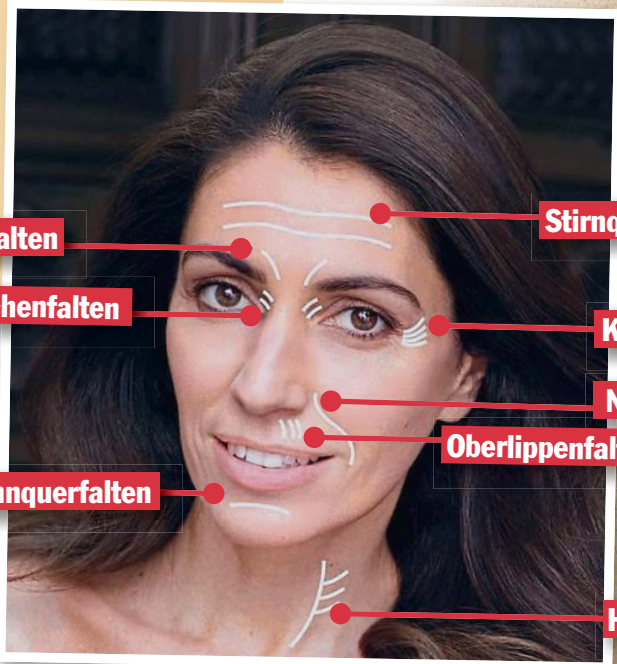


Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Gesunder Teint, kaum Falten – geht das? Hier Expertentipps:

Länger schöne Haut

Die magische Zahl im Kampf gegen Falten lautet zwei! Zwei Dinge braucht die Haut, um jung und straff zu bleiben, und zwei Dinge braucht sie überhaupt nicht! Gut verzichten kann die Haut auf Sonnenbäder und Rauchen, dafür lechzt sie nach Hyaluronsäure und Kollagen. Die Säure ist chemisch betrachtet ein Mehrfachzucker mit einer unglaublichen Fähigkeit Wasser zu binden: Ein Gramm Hyaluronsäure kann bis zu sechs Liter Wasser festhalten! Kollagen besteht aus Eiweißketten, die sich zu Fasern verdrehen und die Haut elastisch und straff machen. Immer mehr Menschen möchten sich ein junges Aussehen erhalten. Wer will schon alt aussehen, nur weil er ein paar Jahre mehr Lebenserfahrung hat? Die moderne Dermatologie hat dafür viele neue Möglichkeiten. Die tz sprach mit dem Münchner Hautarzt Dr. Hans-Ulrich Voigt, was am besten hilft.



Kennen Sie Häschenfalten? Was es nicht alles gibt: Unsere Grafik zeigt allein im Gesicht acht verschiedenen typische Stellen für Faltenentstehung

Leider gehört es zum natürlichen Alterungsprozess dazu, dass sich das Kollagen und die anderen Hautbestandteile zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr um rund 30 Prozent abbauen und auch die Konzentration an Hyaluronsäure in den Hautschichten nachlässt. Je nach genetischer Disposition und Lebenswandel nagt der Zahn der Zeit am Gesicht: Zuerst bilden sich kleine Knitterfältchen an den unteren Lidern der Augen, dazu gesellen sich Lachfältchen und die ersten Falten auf der Stirn. Darauf folgen kleine Fältchen an den Wangen, die man zunächst nur beim Lachen sieht. Mit 40 lässt dann die Haut am Hals nach, es bilden sich Nasolabialfalten aus und vielleicht sogar die Marionettenfalten unterhalb der Mundwinkel. Später entstehen die Tränenrinnen zwischen Unterlid und Nase, sie entstehen, weil das untere Lid fett absinkt.

Aus weiblicher Sicht besonders ungerecht ist, dass die Natur alle Männer begünstigt. Ihre Haut ist einfach dicker, die Talgdrüsen sind aktiver. Falten bilden sich erst später. Dr. Hans-Ulrich Voigt: „Zu uns kommen zu 75 Prozent Frauen. Aber die Männer holen auf. Meiner Erfahrung nach achten die Männer zunehmend auf eine jugendlichere Erscheinung: Ausgeprägte Tränensäcke werden bei Führungskräften nicht mehr akzeptiert.“ Auch Lidstraffungen und Haartransplantationen sind bei Männern in zunehmendem Alter gefragt. Dr. Voigt hat die Erfahrung gemacht, dass die jungen Frauen kommen, um mehr Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen: „Da geht es um Lippen aufspritzen und Wimpern verlängern. Patientinnen ab Mitte, Ende 30 wollen der Hautalterung vorbeugen. Und Frauen ab Mitte, Ende 40 wünschen sich, das Rad der Zeit wieder ein bisschen zurückzudrehen.“

Während unsere Großmütter noch auf gute Gene hoffen mussten, gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Haut in Form zu halten, indem man das Feuchtigkeitswunder Hyaluronsäure in die tieferen Hautschichten bringt oder das schrumpfende Kollagen wieder zum Wachstum anregt. Dr. Hans-Ulrich Voigt: „Beim Kollagenaufbau läuft es immer auf Verletzung oder Hitze hinaus, oder eine Kombination von beiden.“ Beim Microneedling, bei dem eine Walze mit haarfeinen Nadelchen Kanäle in die Haut sticht, wird das Kollagen verletzt. Dadurch werden Wachstumsfaktoren ausgeschüttet und es kommt zu einem Überschuss an neu gebildeten Eiweißfasern. Auch Wärme, z.B. durch Ultraschall oder Laser, regt das Kollagen zum Wachsen an, ebenso wie verschiedene Techniken des Peelings, mit denen die obersten Hautschichten entfernt werden, damit sie sich neu bilden. Die Haut wird wieder dicker und elastischer.

Viele Behandlungen werden auch von Kosmetikerinnen und Heilpraktikern angeboten – diese Therapien

sind dann weniger invasiv und die verwendeten Produkte weniger stark. Immer wenn Verletzungsgefahr oder das Risiko von Nebenwirkungen besteht, dürfen nur Ärzte Hand anlegen. Das kostet dann mehr, der gewünschte Effekt hält aber meist auch länger an.

Übrigens: Den Schönheitsschlaf gibt es wirklich! Mangelnder Schlaf ist neben Stress, Alkoholkonsum, Abgasbelastung und Rauchen ein Grund für die Hautalterung. Den größten Einfluss hat jedoch das UV-Licht. Dr. Voigt: „Der Sonneneinfluss lässt sich sehr gut an Armen erkennen: Die Haut am Unterarm ist bei fast allen Menschen um 10 bis 15 Jahre jünger als an den Oberarmen. Und das liegt nur an der Sonne!“ Nur wenige wissen, dass Sonnencremes in ausreichender Menge aufgetragen werden müssen, um den auf der Packung angegebenen Schutzfaktor zu erreichen. Eine etwa golfballgroße Menge sollte es für einmal Eincremen des ganzen Körpers sein. Wer nur die Hälfte an Creme verwendet, erreicht nur einen Viertel des Schutzes, also statt Schutzfaktor 25 nur Faktor 6!

Foto: Getty



„Breite Palette von Möglichkeiten“

Schönheitsbehandlungen haben nicht den besten Ruf...

Dr. Hans-Ulrich Voigt: Das kommt auf die Techniken an und die haben sich sehr weiter entwickelt. Viele Behandlungen sind ja nicht invasiv, die oberste Hautschicht bleibt intakt. Da sieht man nichts, außer dass man frischer wirkt. Bei allen Maßnahmen wird heute sehr viel Wert auf natürliches Aussehen gelegt. Die meisten sagen als erstes: Man soll nichts sehen. Das Gesicht soll erholt aussehen, aber nicht operiert.

Sie sagen, die Frauen kommen schon ab Mitte 30 zu Ihnen. Ist das wirklich sinnvoll?

Voigt: Auf jeden Fall, wenn man der Hautalterung vorbeugen will. Mittlerweile ist in großen Studien belegt, dass die Behandlung mit Botox nicht nur dafür sorgt, dass sich keine

Falten bilden. Sondern Botox regt auch das Kollagen in den tieferen Hautschichten zur Neubildung an, die Haut wird dicker. Selbst nach Jahrzehnten haben sich keine Falten in die Haut gegraben. Also echte Prophylaxe.

Die Behandlung muss aber regelmäßig wiederholt werden, oder? Das ist auch recht teuer?

Voigt: Frauen fangen meist mit einer Botoxbehandlung an. Die wird zweimal im Jahr wiederholt. Die Kosten belaufen sich also auf etwa 600 bis 800 Euro im Jahr. Später kommt dann die Behandlung mit Hyaluronsäure dazu, diese kann in

tz-Interview mit Hans-Ulrich Voigt



Hautarzt aus München

winzigen Tröpfchen mit einer Pistole in die Haut geschossen werden oder mit einem Microneedling-Verfahren in tiefere Hautschichten eingebracht werden. Mit Hyaluronsäure lassen sich zudem Falten wieder aufpolstern.

Auch das kostet circa 300 bis 400 Euro, und muss zweimal im Jahr wiederholt werden.

Ist man anschließend krank geschrieben?

Voigt: Nein, das kann man immer durchführen, ohne Ausfallzeit. Das ist auch nicht abhängig von der Jahreszeit wie die Laserbehandlungen, die auch zum Einsatz kommen, um Sonnenschäden zu entfernen.

Das ist übrigens nicht nur ein optisches Problem, sondern auch medizinisch sehr sinnvoll, um Hautkrebs vorzubeugen.

Wenn sich schon starke Falten gebildet haben, was dann?

Voigt: Auch da gibt es eine breite Palette von Möglichkeiten, die immer individuell besprochen werden müssen: Wir können das Volumen der Haut erhöhen, z.B. durch Eigenfett oder durch Wachstumsfaktoren, die aus den roten Blutkörperchen des eigenen Blutes gewonnen werden. Das Fadenlifting ist eine neue minimal-invasive Möglichkeit, und natürlich kann man auch an ein operatives Lifting denken.

Wie findet man einen guten Arzt für die Schönheit?

Voigt: Es gibt Fachgesellschaften, in denen die Dermatologen oder Plastische Chir-

urgen gemeinsam organisiert sind, dort kann man sich informieren. Man sollte sich erkundigen, ob der Arzt in einer solchen Gesellschaft Mitglied ist, das ist schon ein gewisses Qualitätsmerkmal. Man sollte dann nachfragen, welche Verfahren angeboten und regelmäßig angewendet werden. Schönheits-therapie ist ein sich rasant entwickelnder Bereich, ständig stellt die Industrie neue Techniken und Verfahren vor. Nur wer über gute Fachkenntnisse verfügt, kann in diesem Dschungel von Möglichkeiten die wirksamen Therapien herausfiltern.

Dr. Hans-Ulrich Voigt ist Inhaber des Hautarztzentrums Dermatologie am Dom in München. Weitere Infos unter: www.dermatologie-am-dom.de