

# UNLIEBSAME LEBENSLINIEN

Lachfältchen und die Linien der Erfahrung sind etwas, das uns im Alter interessanter aussehen lassen kann. Doch was ist mit Krähenfüßen oder Zornesfalten, die uns älter machen, als wir sind? Was man gegen die unliebsamen Runzeln und Furchen tun kann, erfahren Sie hier. **Von Natalie Rosini**



Mit einem so faltigen Gesicht kann höchstens dieser süße Shar-Pei Herzen erobern.

Es ist schon irgendwie deprimierend: Während früher die Rollen klar verteilt waren, ist im Zeitalter von Liftings, Botox, Wundercremes und Co. nichts mehr, wie es war: Einst galt Audrey Hepburn mit ihrem kindlichen Gesicht als jung und schön, Bette Davis als reife interessante Frau. Heute jedoch zieren immer mehr Frauen um die 50 die Covers der Hochglanzmagazine und werden von Kosmetikfirmen für ihre Kampagnen engagiert. Bestes Beispiel: Sharon Stone, das neue Gesicht von Dior. Die Gute denkt gar nicht daran, an Sexappeal zu verlieren. Im Gegenteil: Vergleicht man Aufnahmen der Leinwandgöttin aus Basic Instinct-Zeiten mit heutigen Bildern, scheint sie mit 50 schöner denn je. Gemogelt? Laut der Hollywood-Diva nicht. Sie verklagte sogar einen Schönheitschirurgen, der in amerikanischen Klatschblättern behauptet hatte,

sie geliftet zu haben. Eine außergerichtliche Einigung sorgte dafür, daß der indiskrete Arzt den Erlös einiger Schönheitsoperationen an Stones wohltätige Stiftung spenden mußte. Sollen wir nun wirklich glauben, daß die Gene und der Lebenswandel von Miss Stone so vorbildlich sind, daß sie weniger Falten als so manche Mittdreißigerin hat? Und wie sieht es mit den Herren der Schöpfung aus? Die Ansicht, Männer würden mit zunehmendem Alter und ein paar Falten interessanter, ist längst überholt. Ein Schauspieler wie Humphrey Bogart, der einst als Sex-Symbol galt, würde heute gegen einen Brad Pitt keinen Blumentopf mehr gewinnen. Und daß letzterer sehr wohl an seinem Aussehen feilt, um dem Forever-Young-Image Hollywoods zu entsprechen, hat dieser jüngst selbst zugegeben – laut ihm natürlich nur in Form von kosmetischen Behandlungen und ohne Skalpellen. Fakt ist: Allein auf Mutter Natur können weder Mann noch Frau sich ausschließlich verlassen, wenn es darum geht, weniger schnell zu altern. Tatsache ist aber auch: Es gibt natürliche Mittel und Wege, länger jung zu bleiben. Hier ein kleiner Überblick darüber, was unsere Haut schneller altern läßt und natürlich auch über die Dinge, die sie uns mit junglichem Aussehen dankt.

## NEIN, DANKE!

**Finger weg vom Glimmstengel!** Das Rauchen wird einem ohnehin immer mehr erschwert, also ist dies die beste Zeit, damit aufzuhören! Das Rauchen von 20 Zigaretten am Tag läßt die Haut durchschnittlich um zehn Jahre altern. Laut einer Studie englischer Wissenschaftler macht sich das bei Frauen noch stärker bemerkbar. Nikotin verengt nicht bloß die Blutgefäße, das Kohlenmonoxid behindert zudem den Sauerstofftransport sowie die Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen.



Sharon Stone beim Dior Store-Opening in Moskau 2006



### Unsere Leistungsschwerpunkte:

- Implantologie und prothetische Versorgung aus einer Hand
- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Chirurgie und Füllungstherapie
- Laserbehandlung
- Spezielle Fachhelferin für Zahnprophylaxe
- patientenfreundliche Finanzierungs-lösungen über DZR

**DZR** Deutsches  
Zahnärztliches  
Rechenzentrum GmbH

Ein Unternehmen der Dr. Götterer Firmengruppe



Dr. Hans-Joachim Habermehl  
Lichtenbergstraße 20  
60433 Frankfurt/M.  
Telefon: 069/525117

Sprechstunde nach Vereinbarung  
[www.dr-habermehl.de](http://www.dr-habermehl.de)  
[info@dr-habermehl.de](mailto:info@dr-habermehl.de)

**Seien Sie kein Sonnenanbeter!** UV-Licht ist die Nummer 1 unter den Faltenverursachern - egal ob man unter der Sonne oder im Solarium bräunt. Bis zu 80% der sichtbaren Prozesse der Hautalterung im Gesicht sind Folgen von UV-Strahlung. Setzen Sie also entweder auf noble Blässe wie Nicole Kidman oder auf Bräune aus der Tube. Wer dennoch nicht auf echte Urlaubbräune verzichten will: Stets Lichtschutzfaktor tragen, Mittagssonne meiden und am besten im Schatten bräunen (was ohnehin länger hält). Ein Must nach dem Sonnebad: Reichhaltige Après-Sun Produkte verwenden, um Trockenheitsfältchen zu vermeiden.

**Machen Sie sich keinen Streß!** Durch Streß entstehen freie Radikale und Streßhormone, welche den Stoffwechsel verlangsamen und somit die Hautalterung beschleunigen. Wer ständig unter Strom steht, zieht zudem leider auch häufiger die Stirn in Falten oder preßt die Lippen zusammen. Die Folge: eine Verstärkung der sogenannten Mimikfalten. Ein zu voller Terminplan führt außerdem fast immer zu einer falschen Ernährung und Schlafmangel – beides ebenfalls Faktoren, die vorzeitige Hautalterung begünstigen.

**No Fastfood, please!** Aufgrund falscher Ernährung – zu fett, zu süß, zu einseitig – wird unsere Haut nicht mit den für die Zellbildung wichtigen Radikalfängern versorgt.

Deshalb sollte man möglichst auf schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Süßigkeiten, Kuchen oder Weißbrot, die den Insulinspiegel unnötig in die Höhe treiben, verzichten. Ein erhöhter Insulinspiegel hemmt nämlich die Bildung der Hormone DHEA und Melatonin



und fördert die Produktion der Streßhormone Adrenalin und Kortisol.

**Alkohol nur in Maßen!** Es sagt keiner etwas gegen das Bierchen oder das Glas Wein am Abend. Doch wer es mit dem Alkohol übertreibt, fördert damit die Bildung freier Radikale und raubt dem Körper Vitamin C. Zudem entzieht Alkohol der Haut Feuchtigkeit, verlangsamt den Stoffwechsel und kurbelt die Durchblutung zu sehr an. Die Folge: Es entstehen unschöne rote Äderchen, die Haut wird dünn, sensibel und neigt zu Unreinheiten.

### JA, BITTE!

**Schlafen Sie sich schön!** Besonders in der Nacht, wenn wir schlafen, sind unsere Zellen aktiv. Sie bekämpfen freie Radikale und reparieren Zellschäden. Spezielle Anti-Aging-Cremes für die Nacht unterstützen die Haut dabei, sich zu regenerieren. Der Wirkstoff AHA entfernt abgestorbene Hautzellen und fördert die Zellerneuerung. Wichtig: Die Haut braucht Zeit für ihr Anti-Aging Programm, deshalb sind 7 bis 8 Stunden Schlaf ein Muß!

**Setzen Sie auf Anti-Aging-Food!** Es gibt tatsächlich Lebensmittel, die jung halten. Die in Obst und Gemüse enthaltenen Radikalfänger kann der Körper leider nur zum Teil selbst bilden. Deshalb müssen die Vitamine A, C, D und E sowie bestimmte Karotinoide mit der Nahrung zugeführt werden. Besonders in Karotten, Tomaten, Paprika und Grünkohl sind sehr viele Antioxidantien enthalten. Auch Petersilie und Kresse sind reich an Vitamin A und C also wahre Anti-Aging-Wunderkräuter. Rote Weintrauben wiederum enthalten Resveratrol, das sich an ein Enzym koppelt, welches Reparaturgene aktiviert. Auch sollte man genügend Milchprodukte zusichnehmen, die Kalzium liefern, welches für die Regeneration der Haut wichtig ist. Zudem liefern Milch, Käse und Co. sowie Eier viel Zink, das freie Radikale bekämpft. Für den ►



Frischer Fisch ist  
lecker und hält jung.

Schutz der Zellen sind Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Algen und Fisch besonders geeignet. Meeresfisch enthält Omega-3-Fettsäuren, welche die Bildung von Serotonin anregen. Zudem reduzieren sie die Triglyceridwerte im Blut, welche für die Plaquebildung in den Arterien verantwortlich sind.

**Trinken, trinken, trinken!** Falten entstehen in erster Linie dadurch, daß unsere Haut mit dem Alter an Feuchtigkeit verliert. Man sollte ihr also kontinuierlich genug Flüssigkeit zuführen, idealerweise in Form von Wasser, Kräutertees oder Grünem Tee. Zwei Liter am Tag sind Minimum!

**Bewegen Sie sich!** Daß wir altern liegt daran, daß unsere Gefäße geschädigt werden. Nichts wirkt dem besser entgegen als regelmäßige sportliche Betätigung. Allerdings sind nicht alle Sportarten dem Kampf gegen das Altern förderlich: Training, das oberhalb der eigenen Leistungsgrenze liegt und unsere Muskulatur überlastet, also im anaeroben Bereich liegt, läßt unsere Laktatwerte steigen, unseren pH-Wert im Blut sinken und führt zur vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen. Das beeinträchtigt unseren Stoffwechsel, und als Folge kommen vermehrt freie Ra-

dikale zum Zug. Besser: Langsam und regelmäßig bewegen. Ideal sind Sportarten wie Wandern, Walken oder Schwimmen.

**Gehen Sie an die frische Luft!** Unsere Haut braucht jede Menge Sauerstoff, um die Nährstoffe in die Zellen transportieren zu können. Ist Ihnen noch nie aufgefallen, daß nach einem Spaziergang an der frischen Luft Ihre Wangen rosiger und praller wirken? Mit dem Alter, und zwar bereits ab Mitte 20, nimmt die Sauerstoffversorgung ab, da die feinen Gefäße, die ihn transportieren, allmählich verkümmern. Mit etwa 40 stehen der Haut nur noch 50 Prozent des kostbaren Sauerstoffs zur Verfügung. Man sollte also früh genug damit anfangen, regelmäßig Frischluft zu tanken. Machen Sie doch mal Pause im Park oder funktionieren Sie den Nachhauseweg aus Restaurant oder Kino zum Spaziergang um. Zudem können Sie Ihrer Haut auch eine ordentliche Portion Sauerstoff aus der Tube zuführen: Es gibt schlaue Cremes, die reinen Sauerstoff in Mikrokügelchen enthalten und diesen direkt in die Zellen schleusen.

**Schon früh anfangen zu cremem!** Feuchtigkeit sollte man der Haut auch von außen zuführen – nicht bloß um Falten zu mildern, sondern auch, um vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen. Deshalb kann man gar nicht früh genug damit anfangen. Fruchtsäurehaltige Antifalten-Cremes bewirken ein leichtes Schälen der Haut, wodurch Wirkstoffe wie Vitamine und Hormone besser in die Haut eingeschleust werden können. Zudem sollte man tagsüber stets auf Cremes und Foundations mit UV-Filter setzen. Ein absolutes Must ist zudem bereits in jungen Jahren Augencreme: Da die Haut um die Augen hauchzart ist, nur wenige Talgdrüsen besitzt und mimisch permanent beansprucht wird, entstehen dort sehr schnell Linien und Falten. Deshalb bereits mit Mitte 20 anfangen zu cremem. Gilt übrigens auch für die Herren der Schöpfung!

## ANTI-AGING-NEWS

Die Suche nach dem Jungbrunnen ist unaufhörlich. Auf dem Anti-Aging- Weltkongreß in Paris wurden wieder einige interessante Neuheiten für den Kampf gegen Falten vorgestellt. Hier ein kleiner Blick in die Zukunft des Jüngerwerdens und Jungbleibens:

- Sind unsere eigenen Zellen des Rätsels Lösung? Vielleicht. In Paris wurde die neue „Méthode Cellestic“ vorgestellt, bei der körpereigene Stammzellen zur Hautverjüngung eingesetzt werden. Es wird ein wenig Haut hinter dem Ohr entnommen, im Labor werden damit dann die für die Neubildung von Kollagen verantwortlichen Zellen gezüchtet. Diese neuen Zellen werden dann unter die Hautoberfläche gespitzt. Es sind zwei Behandlungen im Abstand von zwei Monaten nötig. Weitere Informationen unter [www.ticeba.com](http://www.ticeba.com)
- Mit dem „Deep-IR“-Gertät des amerikanischen Herstellers „Palomar“ soll die Hautstraffung durch Infrarottechnik erzielt werden. Die Wärmestrahlen erhitzen punktuell die tiefen Hautschichten, also die Region, wo das Kollagen gebildet wird. Dadurch

kommt es wie beim Laser zu gezielten „Verletzungen“ und einem anschließenden Wundheilungsprozeß, bei dem neues Kollagen gebildet wird. Es handelt sich also um eine Straffung von innen. Das Verfahren ist schmerzfrei, nötig sind vier Behandlungen im Abstand von vier Wochen. Der Vorteil: Da die Hautoberfläche nicht betroffen ist, darf man anders als nach Peeling oder Laserbehandlung gleich wieder in die Sonne. Infos unter [www.palomarmedical.com](http://www.palomarmedical.com)

- Zum Abschluß noch eine Anti-Aging-Neuheit zum Futtern: In Spanien, Italien, Belgien und Frankreich brachte der Hersteller „Danone“ bereits seinen unterhautstärkenden Joghurt „Essensis“ auf den Markt. Er enthält den speziellen Wirkstoffkomplex „Pro Nutris“, der die Haut mit Omega-6-Fettsäuren, Antioxidantien aus grünem Tee und Vitamin E versorgt, wodurch die Haut gestärkt und mit Feuchtigkeit versorgt wird. Dadurch sollen auch tiefere Hautschichten, zu denen Cremes nicht durchdringen, versorgt werden. Ab 2009 soll der „Wunder-Joghurt“ auch in deutschen Kühlregalen zu finden sein.



„DAS ALTER LÄSST SICH LEICHTER ERTRAGEN, WENN  
MAN DEN **FALTENWURF** IM GESICHT ALS  
**KÜNSTLERISCHE DRAPIERUNG**  
BETRACHTET.“

*Vivian Leigh*

### **EBNEN, POLSTERN ODER LAHMLEGEN**

Es gibt leider auch Falten, gegen die die beste Creme nichts bewirken. Immerhin bestimmt nicht allein unser Lebenswandel, wie früh unsere Haut altert, sondern auch die Veranlagung. Wer et-

was gegen die unliebsamen Krähenfüße oder Zornesfalten tun möchte, sich aber nicht unters Messer legen will, für den gibt es auch sanftere Methoden der Faltenbekämpfung:

**Peelings und Laser gegen Falten:** Durch das Schälverfahren (Peeling) mit Fruchtsäuren werden abgestorbene Zellen und Verhornungen der Hautoberfläche entfernt, neue frische Zellen werden durch die bewußt zugeführte „Wunde“ gebildet. Es gibt oberflächliche, mitteltiefe und tiefe Schälbehandlungen. Oberflächliche Peelings kann man selbst zu Hause anwenden. Allerdings sollte man sich beim Kauf eines solchen Produkts gut beraten lassen. Wichtig: Immer die Bereiche um die Augen aussparen, da dort die Haut besonders dünn und empfindlich ist. Die mitteltiefen und tiefen Peelings sollten auf jeden Fall vom Facharzt durchgeführt werden, um Risiken wie Vernarbung und Pigmentstörungen auszuschließen! Auch bei den verschiedenen Methoden der Faltenbehandlung mit dem Laser wird die Haut gezielt verletzt, damit sich frische neue Zellen bilden können, die für ein strafferes und glatteres Hautbild

sorgen. Ganz neu ist das Verfahren mit fraktioniertem Licht, dem sogenannten „Fraxel“, der zwischen den Millionen von Lichtpunkten gezielt gesundes Gewebe erhält, wodurch eine schnellere Wundheilung ermöglicht wird. Wo er schon zum Einsatz kommt erfahren Sie unter [www.fraxel.com/locate-doctor-country.cfm? COUNTRY=Germany](http://www.fraxel.com/locate-doctor-country.cfm? COUNTRY=Germany)

**Falten aufpolstern:** Tiefe Falten können mittels Unterspritzen geglättet werden. Dazu injiziert ein Facharzt das Füllmaterial in eingesunkene Hautpartien. Das Gewebe wird angehoben, die Haut wirkt glatter und fester. Besonders beliebt sind Hyaluronsäure und Kollagen. Vor einer Unterspritzung mit Kollagen muß allerdings ein Allergietest gemacht werden, da es bei einigen wenigen Patienten zu allergischen Reaktionen kommen kann. Hyaluronsäure ist ein bewährter Feuchtigkeitsbinder. Die Haut wird elastischer und sieht frischer aus. Eine Behandlung mit Hyaluronsäure hält ungefähr 3 bis 12 Monate.

**Falten lahmlegen:** Sogenannten Mimikfalten kann man mit Hilfe des Nervengifts Botulinumtoxin, kurz Botox, den Garaus machen. Das beispielsweise in die Stirn injizierte Botox blockiert die Signalübertragung von Nerven zur Muskulatur und verhindert, daß sich der Muskel anspannen kann. Andere Nervenfunktionen der Haut wie Fühlen oder Tasten beeinträchtigt Botox nicht. Bei der Behandlung spritzt der Arzt Botox direkt in den Muskel. Nach und nach kommt es zu einer Lähmung, die nach etwa zehn Tagen vollständig ist und einige Monate anhält. Während dieser Zeit wird die Haut glatter, Linien und Falten verschwinden. Eine Botoxbehandlung wirkt etwa 4-5 Monate, bei wiederholten Injektionen auch länger. Korrekt angewendet sind Nebenwirkungen äußerst selten. ■

Fotos: www.mai-communications.de

**Excellent Skin Center**  
State Of The Art Laser & Cosmetic

Your age is our secret,  
your beauty is our profession.

Modulare Faltentherapie und Hautverjüngung:

- Hyaluronsäure Unterspritzung
- Botulinumtoxin Unterspritzung
- Fraxel® re:store Laser Behandlung

Ergebnisse die Sie sehen, fühlen und leben können.

In Kooperation mit der privaten Hautarztpraxis Dr. med. Lucas Kneisel, [www.hautarzt-frankfurt.de](http://www.hautarzt-frankfurt.de)

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Speicherstraße 16 • 60327 Frankfurt • Fon 069 - 4 80 00 98 - 10 • Fax - 11 • [www.esc-ffm.com](http://www.esc-ffm.com)



**FALTEN**  
... und was Sie  
dagegen tun können.