

EXTRA: Besser leben ab 40

Kosmetik und Medizin ab 40

Wege zur Selbst-Entfaltung



© Edgar Rodtmann + Jens Neumann

Silke Wich bei Haltungsübungen mit ihrer Yogalehrerin. Deren muskulösen Bauch hätte sie gern

Von Irmgard Hochreither

In der zweiten Lebenshälfte fühlt sich mancher besser, als er aussieht. Kosmetik und Medizin können helfen, das Äußere wieder mit dem Lebensgefühl in Einklang zu bringen.

Der schlanke Körper steckt in einem Sommerkleid, das die goldbraunen Beine zum Blickfang macht. Sie wirkt mädchenhaft mit dem langen, lässig hochgebundenen Haar und nur wenig Make-up im glatten Gesicht. Silke Wich aus

Berlin ist eine attraktive Frau. Für den Erhalt der schönen Fassade investiert die 44-Jährige regelmäßig Zeit, Geld und Energie. "Ich nehme lieber ein paar Schuhe weniger und lasse mir dafür die Falten wegmachen", sagt sie. "An dem Punkt, dass ich der Natur ihren Lauf lasse, bin ich noch nicht."

Brust groß, Bauch straff



Ehrgeiz und Zufriedenheit

Dass jenseits der 40 die Geburtstagstorte immer mehr einem Fackelzug gleicht, ließe sich noch verkraften. Doch mit zunehmendem Alter gehen Frauen wie Männern auch ein paar andere Lichter auf. Sie merken: Ihre Haut wird dünner. Faltiger. Die Haare verlieren Glanz und Pigmentierung, vor allem Männern droht ein durch genetische Faktoren mit bedingter Haarausfall. Durch die verminderte Bildung von Sexualhormonen und eine Erlahmung des Stoffwechsels nimmt die Muskelmasse ab, die Fettmasse wächst. Der Fettanteil des Körpers steigt beim Durchschnittsmann zwischen dem 25. und 65. Lebensjahr von rund 15 auf etwa 30 Prozent. Auch die Topografie der Rundungen ändert sich: Bei Männern wachsen die Polster vorwiegend am Bauch, bei Frauen an Hüften und Oberschenkeln.

All das ist kein Grund zur Panik. Zumal sich viele lange attraktiver fühlen, als sie aussehen. Die 52-jährige kaufmännische Angestellte Gabriele Kaschner sagt: "Als junge Frau war mir meine Wirkung auf andere gar nicht bewusst. Das hat sich total geändert. Früher bin ich trutschig rumgelaufen, heute habe ich meinen Stil gefunden und traue mich, Sachen zu tragen, die jugendlich und originell sind." Sie lacht gern und laut. Auch über sich selbst. "Im Kopf bin ich keinen Tag älter als 29. Wenn ich mich dann beim Einkaufsbummel zufällig im Schaufensterglas sehe, denke ich manchmal verwundert: Wer ist die alte Frau?" Gabriele Kaschner akzeptiert die Fältchen um die Augen, "die habe ich mir schließlich sauer verdient". Aber muss man mit 52 eine Zornesfalte über der Nasenwurzel haben? Und Schlupflider?

Effektive Waffen im Anti-Falten-Krieg

Vor 20, 30 Jahren hätten sich solche Fragen allenfalls Hollywoodstars gestellt. Aber die Zeiten haben sich geändert. Heute verfügt die Schönheitsindustrie neben sinnlosen, überflüssigen und riskanten Therapien tatsächlich auch über effektive Waffen im Anti-Falten-Krieg. Und warum sollte man Doppelkinn und Hängebäckchen ertragen, wenn das physische Verwelken mit Skalpell, Spritze oder Peeling aufzuhalten ist? Gabriele Kaschner jedenfalls verzichtete auf Urlaub, gönnte sich eine Faltenbehandlung mit Botulinumtoxin und ließ sich für 1900 Euro die Oberlider operieren. "Es geht doch darum, dass ich zu mir selber passe."

Mehr zum Thema

Methoden-Check: **Schönheit zum Kaufen**

Wegweiser: **Schönheits-OP – aber wo?**

Sex im Alter: **"Das ist doch abartig, Mama!"**

Das scheinen sich immer mehr Frauen – und auch Männer – zu sagen. Die Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie meldet von Jahr zu Jahr steigende Patientenzahlen und geht inzwischen von jährlich knapp einer Million Eingriffen aus. Angeführt wird die Therapie-

Hitliste von Faltenunterspritzungen mit Füllmaterialien wie Hyaluronsäure (180.000) und Laser- und Botulinumtoxin-Behandlungen (180.000/170.000) im Gesicht, gefolgt von Fettabsaugungen (80.000) und Augenlidstraffungen (40.000).

Dass jährlich höchstens etwa 6000 Gesichter geliftet werden, zeigt allerdings, dass die Deutschen den Kampf gegen das Altern möglichst nicht als glatt gezogene Zombies aufnehmen wollen. So sind "ein paar Fältchen an der richtigen Stelle" auch für Silke Wich in Ordnung, bloß will sie nicht müde und grimmig aussehen. Und lässt sich deshalb regelmäßig Botulinumtoxin spritzen. "Wenn man mit relativ wenig Aufwand und Schmerz einen überzeugenden Effekt erzielen kann, bin ich sofort dabei."

"Die Haut einer 20-Jährigen kriegt man nicht hin

"Eigentlich sind fast alle, die zu mir kommen, vernünftig und

haben realistische Erwartungen", sagt die Hamburger Fachärztin für Ästhetisch-Plastische Chirurgie Regina Wagner. In ihrer Praxis stellt die Generation 40+ die größte Altersgruppe. Regina Wagner befreit Frauen vom "Winkfleisch" an den Oberarmen, strafft ausgelaugte Brustschläuche von Mehrfachmüttern, saugt Führungskräften Fett ab. "In dieser Altersgruppe füllt sich durch die Hormonumstellung häufig die Taille auf. Nach der Behandlung kann man plötzlich die taillierte Jacke wieder zuknöpfen, und auch die Unterwäsche schnürt nicht mehr so ein. Man darf allerdings nicht die Haut einer 20-Jährigen erwarten. Das kriegt man nicht mehr hin."

Ganz oben auf der Wunschliste ihrer Patienten: Faltenbehandlungen und Augenlidkorrekturen. Drei Oberlider pro Tag sind fast schon Routine. "Die Korrektur des Augenlids ist ein sinnvoller Eingriff", sagt die Ärztin. "Danach ist der Blick wieder klar und geöffnet. Die Frauen müssen sich nicht mit verlaufendem Lidschatten herumplagen, und die Narbe verschwindet in der Lidfalte." Aber auch Menschen ohne Schminkprobleme kommen. In Wagners Praxis ist die Zahl der Männer um die 50 in den vergangenen Jahren stark gestiegen. "Vor allem wenn sie in führenden Positionen sind, wächst offenbar der Druck, attraktiv und fit auszusehen. Die jungen Kollegen stehen vor der Tür, da wollen sie mithalten."

Damit das Gesicht wieder als Visitenkarte taugt, begutachtet die Fachfrau zunächst Hautbeschaffenheit und Art der Falten. Mimikfalten etwa lassen sich gut mit Botulinumtoxin behandeln. Das Nervengift, das vor allem unter dem Handelsnamen Botox bekannt wurde, lähmt die Muskulatur, die die Falten entstehen lässt. Der Effekt hält einige Monate.

Botox ist nicht ungefährlich

Doch das hochtoxische Wundermittel ist ins Gerede gekommen. Italienische Wissenschaftler haben vor einigen Monaten im Tierversuch mit Ratten herausgefunden, dass das Nervengift nicht an der Injektionsstelle bleibt, sondern sich im Körper der Tiere ausbreitet und bis ins Gehirn wandert, wo es die Funktion der Nervenzellen stören könnte. Brisant ist das Ergebnis auch deshalb, weil im vorigen Jahr weltweit Botulinumtoxin im Wert von 1,2 Milliarden Dollar verkauft wurde.

Nicht ganz so unheimlich, aber doch sehr unschön sind andere Risiken der Anti-Falten-Spritze. Wenn sie nicht richtig gesetzt wird, können Muskeln lahmgelegt werden, die eigentlich weiter funktionieren sollten. Dann hängen womöglich die Augenlider, oder das Trinken fällt schwer, weil der Mund sich nicht mehr richtig formen lässt – für mehrere Monate.

Neben der Botulinumtoxin-Spritze gilt die Hyaluronsäure als Zaubermittel gegen Falten und wird häufig mit dem Nervengift kombiniert. Das klare Gel unterfüttert die Haut von innen und lässt so zum Beispiel die Falten zwischen Mund und Nase verschwinden – allerdings in der Regel nur für maximal ein Jahr,

dann ist der Füllstoff vom Körper abgebaut. Für Regina Wagner gehört die Hyaluronsäure, zusammen mit Botulinumtoxin, zu den wirksamsten unblutigen Faltenbehandlungen. Aber auch andere "Filler" wie etwa Kollagen glätten tiefere Falten.

Mancher Ärzte fordern einen "Filler-TÜV"

Ohne Risiko ist allerdings auch diese Verschönerung nicht. Filler-Injektionen können lokale Entzündungen hervorrufen, die hässliche Knötchen unter der Haut bilden. Manche Schönheitschirurgen fordern deshalb eine Art Filler-TÜV, der alle möglichen Komplikationen der verschiedenen Substanzen erfasst. Viele Schönheitsmakel, ob Altersflecken, geplatzte Äderchen, Faltenwurf oder unerwünschte Körperbehaarung, lassen sich auch durch Lasertherapien beseitigen. Wie ein Laser in der Haut wirkt, hängt von seiner Wellenlänge oder Farbe ab. Die aggressive Lichtenergie kann Zellen gezielt verschmoren, verdampfen oder veröden.

Das klingt martialisch – und ist es manchmal auch. Es gibt Laserbehandlungen, nach denen die Haut erst einmal wie eine Wunde versorgt werden muss und möglicherweise über Monate gerötet bleibt. Dafür können damit aber selbst tiefe Hautfurchen verschwinden. Andere Varianten der Lichtwellenbehandlung sind deutlich sanfter, taugen dafür aber auch nur für flachere Falten (siehe [Methoden-Check](#)).



© Edgar Rodtmann + Jens Neumann

Wellness ist nichts für Männer?
Alles Quatsch, hat Klaus Höfler festgestellt

Nicht ganz so unheimlich, aber doch sehr unschön sind andere Risiken der Anti-Falten-Spritze. Wenn sie nicht richtig gesetzt wird, können Muskeln lahmgelegt werden, die eigentlich weiter funktionieren sollten. Dann hängen womöglich die Augenlider, oder das Trinken fällt schwer, weil der Mund sich nicht mehr richtig formen lässt – für mehrere Monate.

Neben der Botulinumtoxin-Spritze gilt die Hyaluronsäure als Zaubermittel gegen Falten und wird häufig mit dem Nervengift kombiniert. Das klare Gel unterfüttert die Haut von innen und lässt so zum Beispiel die Falten zwischen Mund und Nase verschwinden – allerdings in der Regel nur für maximal ein Jahr, dann ist der Füllstoff vom Körper abgebaut. Für Regina Wagner gehört die Hyaluronsäure,

zusammen mit Botulinumtoxin, zu den wirksamsten unblutigen Faltenbehandlungen. Aber auch andere "Filler" wie etwa Kollagen glätten tiefere Falten.

Mancher Ärzte fordern einen "Filler-TÜV"

Ohne Risiko ist allerdings auch diese Verschönerung nicht. Filler-Injektionen können lokale Entzündungen hervorrufen, die hässliche Knötchen unter der Haut bilden. Manche Schönheitschirurgen fordern deshalb eine Art Filler-TÜV, der alle möglichen Komplikationen der verschiedenen Substanzen erfasst. Viele Schönheitsmakel, ob Altersflecken, geplatzte Äderchen, Faltenwurf oder unerwünschte Körperbehaarung, lassen sich auch durch Lasertherapien beseitigen. Wie ein Laser in der Haut wirkt, hängt von seiner Wellenlänge oder Farbe ab. Die aggressive Lichtenergie kann Zellen gezielt verschmoren, verdampfen oder veröden.

Das klingt martialisch – und ist es manchmal auch. Es gibt Laserbehandlungen, nach denen die Haut erst einmal wie eine Wunde versorgt werden muss und möglicherweise über Monate gerötet bleibt. Dafür können damit aber selbst tiefe Hautfurchen verschwinden. Andere Varianten der Lichtwellenbehandlung sind deutlich sanfter, taugen dafür aber auch nur für flachere Falten (siehe [Methoden-Check](#)).

Die verbreitete Angst der Kundschaft, vorzeitig zu verrunzeln, ist auch für die Wissenschaftler in den Laboratorien der großen Kosmetikkonzerne Ansporn. Immer wieder beglücken sie die reife Klientel mit neuen Rezepturen. Mal sind es Phytohormone, Polyphenole oder Enzyme, dann Yamswurzeln, Sojakeime, Sonnenhut oder das Gift der Tempelvipere, die der Zellzerstörung Einhalt gebieten sollen. Für das Ergebnis der ehrgeizigen Bemühungen ist der Begriff "Cosmeceuticals" entstanden – eine Wortschöpfung, die suggeriert, dass es sich um eine Mischung aus Kosmetika und Pharmazeutika handele. Doch Anti-Aging aus Tuben und Tiegeln erfordert eine sehr ausgereifte Brieftasche. Die von der Stiftung Warentest als "sehr gut" getestete Feuchtigkeitsbombe "Crème de la Mer" zum Beispiel kostet 124 Euro – für 30 Milliliter.

Sonnenlicht führt zu Faltenbildung

Was darf der Käufer für so viel Geld erwarten? Was können Cremes aus Parfümerie oder Drogeriemarkt ausrichten? Die Alterung der Haut beruht zu einem großen Teil auf der Wirkung des Sonnenlichts. Seine ultraviolette Strahlung dringt in die Hautzellen ein und schlägt Elektronen aus Molekülen heraus. Übrig bleiben aggressive Sauerstoffteilchen, sogenannte freie Radikale, die verschiedene Prozesse in Gang setzen. Unter anderem aktivieren sie Enzyme, die das straffende Kollagen in der Haut angreifen – und so zur Faltenbildung führen.

Feuchtigkeitscremes können diesen Prozess nicht stoppen, egal, was sie kosten. Sie sorgen über verschiedene Mechanismen dafür, dass die Haut kurzfristig mehr Wasser speichert, oder

kleben abgestorbene Hautschüppchen so fest aneinander, dass eine ebenere Oberfläche entsteht. So kann die Haut etwas glatter aussehen – ein Anti-Aging-Effekt ist das aber nicht.

Wer die Hautalterung verlangsamen will, muss Sonne meiden und möglichst früh beginnen, eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor 10 bis 15 aufzutragen. Auch die Vitamine C und E gelten als Radikalfänger. Andere Creme-Zusatzstoffe wie Vitamin-A-Säure oder Glykolsäure können den Kollagen-Aufbau stimulieren und so kleinere Falten mindern. Gegen tiefe Falten oder Mimikfalten sind Kosmetika aber machtlos, so plakativ die Werbung das Gegenteil auch suggerieren möchte.

Eigenfettunterspritzung – ohne Abwehrreaktionen

"Was in den Parfümerien verkauft wird, kann keinen pharmakologischen Effekt haben, sonst wären die Sachen verschreibungspflichtig", sagt Marita Eisenmann-Klein, Chefärztin für Plastische Chirurgie am Caritas-Krankenhaus St. Josef in Regensburg. Sie stellt ihren Patienten Rezepte für eine Vitamin-A-Säure-Salbe aus, die sie selbst seit 20 Jahren benutzt – rät allerdings zur Anwendung unter ärztlicher Kontrolle, weil das Mittel eigentlich nicht zur Faltherapie gedacht ist und weil es nicht jeder gleich gut verträgt. Man müsse das genau steuern, "gerade so, dass man keine Hautreizungen bekommt, aber den Effekt spürt". Bei tiefen Marionettenfalten zwischen Nase und Mund greift die Ärztin zur Spritze, wie viele ihrer Kollegen auch. Am liebsten füllt sie sie mit Eigenfett, bei dem es nicht zu Abwehrreaktionen des Körpers kommen kann.

Schade, dass man das Fett nicht einfach aus den Oberschenkeln holen und damit gleich die Cellulite beseitigen kann. Denn neben den Falten wächst sich auch die Orangenhaut mit zunehmendem Alter zur Plage aus, die hauptsächlich den weiblichen Körper heimsucht und viele Oberflächenästhetinnen in den Wahnsinn treibt. Dass rund 80 Prozent aller Frauen betroffen sind, ist allenfalls ein schwacher Trost. Verantwortlich für Cellulite sind Fettzellen, die vom schwachen Bindegewebe nicht mehr in der Unterhaut gehalten werden und so die Oberfläche in eine Kraterlandschaft verwandeln. Selbst wenn man sie absaugen würde – die Schwabbelstruktur unter der Haut bliebe. Und damit die Beulen.

Wie aber lässt sich Bindegewebe straffen? Landauf, landab wird eifrig gegen die Dellen an Oberschenkeln und Po geschmiert, gecremt, gewickelt und massiert. Und natürlich geforscht. Aber eine einfache Lösung des Problems ist nicht in Sicht. Nach heutigem Stand der Wissenschaft könnten allenfalls Kombinationen aus allerlei verschiedenen Maßnahmen etwas ausrichten (siehe Methoden-Check auf Seite 119). Also wird weiter gehofft und getestet. Marita Eisenmann-Klein etwa setzt auf Stoßwellen. Seit Kurzem steht auf ihrer Station ein Gerät, das solche Wellen erzeugt – eigentlich für die Zertrümmerung von Nierensteinen. Bisher habe sie zwar nur Narben und

schlecht heilende Wunden mit der Hightech-Waffe behandelt, sagt die Chefärztin, "aber wir sind wirklich beeindruckt von den Sofortergebnissen und können uns gut vorstellen, dass der Einsatz auch bei Cellulite funktioniert".

Vitamine helfen auch der Haut

Stoßwellen, Nervengift, Skalpell – gibt es keine sanfteren Wege zum guten Aussehen? Schließlich heißt es, dass wahre Schönheit von innen kommt. Und tatsächlich können Nährstoffe wie Vitamine auch den Zustand der Haut beeinflussen, etwa ihren pH-Wert und ihren Talggehalt. Nur bedeutet das leider nicht, dass sie sich mit gesunder Ernährung oder Nahrungsergänzung aus dem Drogeriemarkt sichtbar verschönern ließe. Der einzige Hinweis: Womöglich machen Präparate mit Vitamin C und E, Carotinoiden und mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Haut unempfindlicher gegen Sonnenschäden – allerdings längst nicht so wirksam wie Sonnencreme.

Und so ist die Schönheit von innen vor allem: Ausstrahlung. Wer sich attraktiv fühlt, wer zufrieden und entspannt durchs Leben geht, kann sich die Falten wegmachen lassen – oder auch nicht. Klaus Höfler etwa käme gar nicht auf die Idee, sich in ärztliche Obhut zu begeben, um auf dem Jahrmarkt der Eitelkeiten wettbewerbsfähig zu bleiben. "Nur ganz wenige sehen nach einem operativen Eingriff besser aus", findet der 42-jährige Mitinhaber einer Münchner Werbeagentur. Beim Blick in die glattgespritzten Masken der Münchner Weißwurst-Society befällt ihn eher ein Gruseln. Doch seit seine Frau ihm einen Gutschein für das erste deutsche Männer-Kosmetikstudio geschenkt hat, gönnt sich der Geschäftsmann ein- oder zweimal im Monat den Luxus einer professionellen Gesichtsbehandlung. "Handy aus, abschalten – das ist wie ein Kurzurlaub."

Der Mediaspa, die Beauty-Oase nur für Männer, liegt im ersten Stock eines Geschäftshauses in der Münchner Innenstadt. Ein puristisches, cooles Ambiente in Granitgrau, Silber, Apfelgrün und Weiß. Auf der Theke der Rezeptionslounge eine Vase mit Lilien und weißen Rosen, an der Wand ein Flatscreen, auf dem NTV läuft, in der verglasten Minibar Diät-Red-Bull, Cola light und Carpe Diem zum Nulltarif. Der Schönheitsservice für die männliche Kundschaft wird nicht nach Art der Behandlung, sondern nach Zeit berechnet. Je nach Tarifklasse (Economy, Business, First) gibt es dann eine Kosmetikbehandlung nach Wunsch, vom Peeling bis zur Haarentfernung auf Brust und Rücken. "Bei uns können Männer während der Pediküre auch Fuß- ball gucken", sagt Mediaspa-Mitarbeiter Peter Biersack. Etwa 70 Prozent der Erstkunden würden von ihren Partnerinnen geschickt, "aber dann kommen die meisten aus eigenem Antrieb wieder".

