

„Slow Aging“ in der Schönheitsmedizin – Wie wir individuelle Schönheit betonen können

Weniger „große“ Eingriffe wie Liftings und dafür mit gezielter Prophylaxe frischer und jünger aussehen: Was genau in der Vorsorge getan werden kann und muss, hängt von den individuellen Voraussetzungen in Bezug auf die Hautstruktur, das darunter liegende Gewebe und auch allgemeine Fitness und Gesundheit ab.

Dr. med. univ. Eva Wegrostek

© e lenavolf, Eshma/Shutterstock.com

01

Der typische Verlauf der Gesichtsalterung bei einer Frau zeigt die langsame Veränderung, die nach und nach immer mehr Bereiche betrifft.

Slow Aging“ wird in der Kosmetik, bei Nahrungsergänzungsmitteln und auch in Zusammenhang mit Vorsorgemedizin beworben. Es handelt sich dabei aber keineswegs nur um einen Trend oder ein modisches Schlagwort. Gerade in der Ästhetischen Medizin kann „Slow Aging“ als Zeitenwandel verstanden werden.

Alter ist nicht gleich Alter

Den beliebten Allgemeinplatz „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ glauben viele nicht mehr, wenn sie in den Spiegel schauen und unzufrieden damit sind, wer zurückblickt. Auch wenn die Alterungsprozesse grundlegend gleich ablaufen – die Haut wird dünner und verliert an Elastizität, die stützenden Fettpölsterchen im Gesicht schwinden (das Gesicht „rutscht nach unten“) –, ist die Frage, was individuell passiert und wie schnell. Wie komplex die Frage nach dem Altern ist, zeigt sich auch daran, dass es keine einheitliche Theorie des Alterns in der Medizin gibt, es lassen sich Dutzende Ansätze finden, wie das Altern zu definieren ist, wobei körperliche und psychische Prozesse berücksichtigt und im Wechselspiel betrachtet werden müssen. Auf Zellebene spricht man von einer Verkürzung der Telomere, die für die komplikationsfreie Replikation der Zellen sorgen – je kürzer diese werden, desto fehleranfälliger der Prozess der Zellerneuerung. Und je kürzer die Telomere, desto früher treten eben auch Alterungsprozesse ein (wie u. a. auch Navarro-Ibarra, Hernández und Caire-Juvera wissenschaftlich nachgewiesen haben). Die „Fehleranfälligkeit“ in der Erneuerung der Körperzellen geht natürlich auch mit einer Verlangsamung von Prozessen einher. Der durchschnittliche Hauterneuerungsprozess dauert 28 Tage, schon ab Mitte 20 beginnt sich dieser schleichend auf 30 Tage und mehr zu verlangsamen.

Hautalterung aktiv vorbeugen

Es mag nach langweiligen Allgemeinplätzen klingen, aber grundlegende Maßnahmen helfen meiner Erfahrung nach am besten: Wenig Rauchen und Alkohol, allgemein ein gesunder Lebensstil mit der häufig empfohlenen mediterranen Ernährungsweise (frische Früchte, Salat, Olivenöl, Fisch, Nüsse, ...), die anti-entzündlich wirkt. Ein Faktor, der aber gern unterschätzt wird: Sonnenschutz! Sonneneinstrahlung hat auch schon im Frühjahr eine hautschädigende Wirkung. Sie verursacht über Sonnenbrände und



Pigmentflecken hinaus Schädigungen in der Tiefe der Haut, die für klarere Altersschäden sorgen, als sie zum Teil sogar bei Rauchern vorhanden sind. Eine Sonnencreme mit UV-Schutzfaktor 50 ist daher im Frühjahr und im Sommer ein Muss für die Erhaltung von jugendlicher und elastischer Haut.

Warum schon mit 30 zum Beauty Doc?

Das klingt im ersten Moment widersinnig, aber beim Zahnarzt und anderen Fachärzten ist die regelmäßige Vorsorge auch längst etabliert. Warum daher nicht schon mit 30 zum Beauty Doc, Dermatologen oder Schönheitsmediziner? Der geschulte Blick eines Facharztes kann dabei helfen, rechtzeitig festzustellen, wo sich Schwachstellen befinden und worauf man in den nächsten Jahren und Jahrzehnten achten soll. Ich setze auf Zehnjahrespläne, um zu erheben, was die beste Pflege für den jeweiligen Hauttyp ist, wie sich das Gesicht verändern und wo die Mimik für ausgeprägte Falten sorgen wird, wo sich Hautveränderungen wie Pigmentflecken auswirken können usw. Frühzeitige Beratung kann auch ein Bewusstsein dafür schaffen, an welchen Stellen oder in welchem Umfang Injektionen und Filler in Zukunft vonnöten sein können, um allzu ausgeprägtes Minenspiel und tiefe Falten auszugleichen.

Was gegen frühe Faceliftings spricht

Durch geschickte Inszenierung mit Licht und Filtern wird jungen Menschen in den sozialen Medien vorgegaukelt, welche Schönheitsideale angeblich einfach erreichbar sind. Das führt dazu, dass Faceliftings auch für Personen mit Mitte 20 wieder beliebter werden, ein Trend, der mit Vorsicht zu genießen ist: Ein zu frühes und tiefes Eingreifen wie gar das Absaugen von Fettzellen im Gesicht führt zu einem Einfrieren und Erstarren des Gesichtes – erfahrungsgemäß kämpfen Patientinnen, die früh viel haben machen lassen, ihr Leben lang darum, einen sehr rigiden Eindruck aufrechtzuerhalten. Dennoch sieht man ihnen an, dass sie eigentlich gealtert sind.



02
Dr. Eva Wegrostek und Dr. Isabelle Sawetz zeigen in einem informativen Video den Einsatz des Microneedling-Pens.

Frischekuren für die Haut?

Das Aussehen der Haut hat bekanntermaßen den größten Einfluss auf den Eindruck von Jugendlichkeit. Deshalb setze ich auf Möglichkeiten, der Haut Frischekuren zukommen zu lassen: Peelings in der richtigen Dosierung, schonende Behandlungen wie Microneedling und Radiofrequenz, sorgfältig und sparsam dosiertes Hyaluron, um die wasserspeichernden Eigenschaften der Haut wieder zu boosten.

Peelings als Gamechanger

Müde Frühlingshaut profitiert am stärksten von Peelings, um tote Hornschuppen abzubauen und für eine tiefgreifende Erneuerung der Dermis zu sorgen. Aufgrund der jahreszeitlich bedingten erhöhten Sonneneinstrahlung empfiehlt sich der Sommer naturgemäß nicht für Peelings, aber in Herbst, Winter und Frühling sind Peelings der wichtigste erste Schritt zur Hautpflege in der Ästhetischen Medizin. Bei erhöhter Sonnenstrahlung kommen selbstverständlich nur zarte Peelings mit Trichloressigsäuren und Fruchtsäuren zur Anwendung. Welches Peeling angewendet werden kann, ist naturgemäß auch auf den Hauttyp abzustimmen, und das schon im Vorhinein: Hauttyp 2 bis 3, die zu sehr schnellem Bräunen neigen, zeigen ebenso eine starke Neigung zu postinflammatorischer Hyperpigmentierung. Das führt dazu, dass schon bei schonender Peeling- oder Laserbehandlung eine Überproduktion von Pigmenten einsetzt. Dieser kann durch die Vorbereitung der Haut mit speziellen Cremes vorgebeugt werden. Auch bei Peelings gilt: Nicht den Sonnenschutz vergessen! Gerade nach einer

Behandlung ist die Haut sehr empfindlich und benötigt einen hohen Sonnenschutzfaktor, auch wenn Sonne natürlich so weit wie möglich vermieden werden muss.

Schonend in die Haut – Microneedling und Radiofrequenz

Die Haut verletzen, um sie durch die Selbstheilungskräfte zu Regenerationsprozessen anzuregen – das ist das Prinzip von Microneedling und Radiofrequenz-Behandlungen, wie es auch das „Anti-Aging Lab“ der University of Pennsylvania empfiehlt. Aufbauend auf dem Stich-Phänomen löst man beim Microneedling winzige Verletzungen in der Haut und damit die hauteigenen Regenerationsprozesse aus. Mit dem Microneedling-Pen mit acht bis 16 kleinen Nadeln lässt sich die Stichtiefe individuell variieren, die sanftesten Behandlungen sind hier ohne Ausfall möglich. Mit mono- und bipolarer Radiofrequenzenergie erwärmen wir die tieferen Hautschichten, um ein Zusammenziehen der kollagenen und elastischen Fasern auszulösen und damit eine Straffung der Haut zu erreichen. Bei der Behandlung entsteht ein angenehmes, warmes Gefühl wie bei einer Hot-Stone-Massage, die Patienten sind sofort danach wieder einsatzfähig.

Auch wenn sich die Abbauprozesse der Haut sowie die Alterung allgemein nicht aufhalten lassen – und auch nicht geleugnet werden sollten –, gibt es doch schonende Zugänge, die eine sanfte und damit verlangsamte Alterung ermöglichen. Eine Akzeptanz der eigenen Alterung und regelmäßige Prophylaxe, um Abbau zu verhindern, sind der Schlüssel zu einem „Slow Aging“, wie es die Schönheitsmedizin begleiten kann.

Quellen:

Navarro-Ibarra M, Hernández J, Caire-Juvera G. Diet, physical activity, and telomere length in adults. *Nutr Hosp* 2019; 36(6) 1403–1417.
Penn Medicine Health and Wellness Blog: “Can the Aging Process Be Reversed or Prevented? 5 Things to Know”, online verfügbar unter: <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2019/july/anti-aging>

Infos zur Autorin



Dr. med. univ.
Eva Wegrostek

Wollzeile 9

1010 Wien · Österreich

Tel.: +43 1 9439393

office@wegrostek.info

www.wegrostek.info

Bromelain-POS®

Bei akuten Schwellungen

Bromelain-POS® reduziert Schwellungen und Schmerz

› Im Durchschnitt wurde ein Rückgang der **Schwellung** um **43%** festgestellt.¹

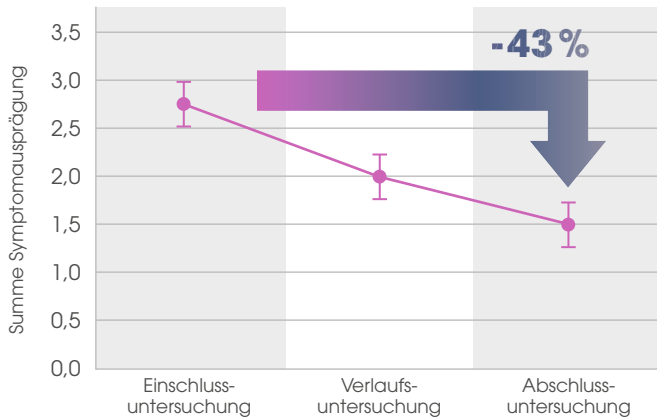


Abb. 1: Therapieergebnis beim Symptom Schwellung, Ausprägung bewertet von 0 bis 4.

› Im Durchschnitt wurde eine Reduktion des **Schmerzes** um **47%** festgestellt.¹

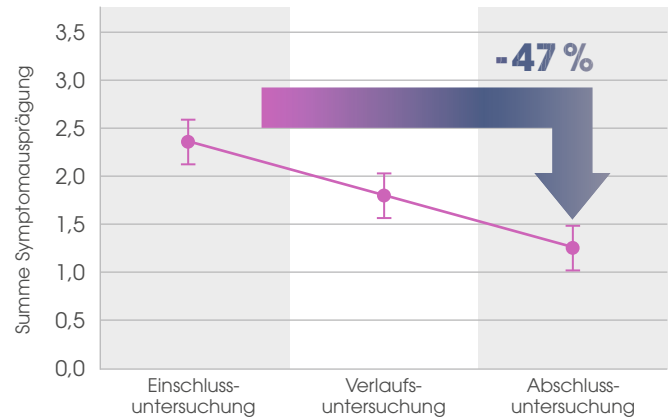


Abb. 2: Therapieergebnis beim Symptom Schmerz, Ausprägung bewertet von 0 bis 4.

Bromelain-POS®:

- › Reduziert Schwellungen²
- › Lindert schwellungsbedingte Schmerzzustände
- › Unterstützt die Heilung post-operativ³

Bromelain-POS® in Arzneimittel-Qualität mit pflanzlichem Wirkstoff

- › Ohne Zusatz von Enzymen tierischen Ursprungs
- › Mit dem pflanzlichen Ananas-Enzym Bromelain
- › Magensaftresistenter Tablettenüberzug sichert eine sehr gute Verträglichkeit

Bromelain-POS®	PZN
Bromelain-POS®, 30 Tabletten	02259995
Bromelain-POS®, 60 Tabletten	02260001

91%
DER ÄRZTE WÜRDEN
BROMELAIN-POS®
WIEDER EINSETZEN!^{1,4}



Frei von Laktose, Farbstoff und Gluten

¹Matschke et al. 2017, Therapeutic Applications and Benefits from Postsurgical Use of the Phytotherapeutic Bromelain in Otorhinolaryngology: A Non-Interventional Study, Otolaryngol (Sunnyvale) 2017, 7:6.

²Press UP et al. 1999, Bromelain-POS® for postoperative treatment following surgical procedures on the eyelids, Der Kassenarzt 39, Volume 44, Page 36-392.

³Bormann KH et al. 2016, Perioperative Bromelain Therapy after Wisdom Teeth Extraction – A Randomized, PlaceboControlled, Double-Blinded, Three-Armed, Cross-Over Dose-Finding Study, Phytotherapy Research.

⁴Bei gleicher Diagnose.

Bromelain-POS®, 500 F.I.P.-Einheiten, magensaftresistente Tabletten. **Wirkstoff:** Bromelain. **Zusammensetzung:** 1 magensaftresistente Tablette enthält 56,25-95 mg Bromelain (entspr. 500 F.I.P.-Einheiten), mikrokristalline Cellulose, Copovidon, Maltodextrin (als Stellmittel), Magnesiumstearat (Ph. Eur.) (pflanzlich), hochdisperses Siliciumdioxid, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1) mittleres MG 135.000, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) mittleres MG 250.000, Talkum, Triethylcitrat. **Anwendungsgebiete:** Begleittherapie bei akuten Schwellungszuständen nach Operationen und Verletzungen, insbesondere der Nase und der Nebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Bromelain, Ananas oder einem der sonstigen Bestandteile. **Bromelain-POS®** sollte nicht angewendet werden bei Patienten mit Blutgerinnungsstörungen sowie bei Patienten, die Antikoagulantien oder Thrombozytenaggregationshemmer erhalten. **Nebenwirkungen:** Erkrankungen des Immunsystems: Häufig: allergische Reaktionen, z. B. Hautausschläge oder asthmaphähnliche Beschwerden; Im Falle von allergischen Reaktionen, insb. asthmaphähnlichen Beschwerden, sollte **Bromelain-POS®** sofort abgesetzt werden. Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts: Gelegentlich: Magenbeschwerden und/oder Durchfall. Untersuchungen: Sehr selten: Blutungszeit verlängert. **Stand:** September 2020.

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken.

URSAPHARM