



Stirn:
15 Einheiten Botox

Zornesfalte:
20 Einheiten Botox

Krähenfüße:
20 Einheiten Botox

Tränenrinne:
0,5 Millimeter
Hyaluronsäure (Filler)
pro Seite

**Nasolabialfalte,
Mundwinkel
und Wangen:**
jeweils 0,5 Milliliter
Hyaluronsäure (Filler)
pro Seite

Kinn:
5 Einheiten Botox

Vorher

FOCUS-Redakteur Stefan Ruzas ist 44 Jahre alt und zeigt Falten und Furchen, bevor er sich mit Botox und Filler behandeln lässt

Mann, siehst

Botox, Filler, Lifestyle: Mit Medizin und modernen ANTI-AGING-METHODEN kann jeder jünger



Nachher

„Sie sehen jetzt frischer aus“, sagt seine Ärztin danach. „Ihre Augen wirken größer und wacher“

du jung aus!

aussehen. Die Branche boomt – vor allem Männer nutzen die neuen Schönheitsbehandlungen



Die Selbsttesterin

Elisabeth
Schuhmachers, 44

Die Münchner Fachärztin, die FOCUS-Redakteur Stefan Ruzas behandelt hat, testet alle Methoden der Hautverjüngung, die sie in ihrer Praxis anbietet, vorher an sich selbst. **In den großen Vasen sammelt sie die leeren Botox-Ampullen aus ihrem Praxisalltag.**

„Ich freue mich, dass ich Menschen helfen kann, frischer auszusehen“, sagt sie.

» Überhöhte Ansprüche kann auch ich nicht erfüllen. Aber Botox & Co. lassen uns tatsächlich jünger wirken«



Jürgen Klopp ist ein außergewöhnlicher Mensch. Außergewöhnlich talentiert, außergewöhnlich motiviert, manchmal außergewöhnlich laut – und, wie wir seit einiger Zeit wissen: außergewöhnlich ehrlich. Der Trainer von Borussia Dortmund hat sich seine Geheimratschen mit Hilfe einer Haartransplantation auffüllen lassen. Und er steht dazu. „Sieht doch cool aus“, kommentiert er den Haartransfer. Ziemlich cool, der Mann.

Jünger aussehen, das wollen wir alle. Dazu stehen, dass ein Arzt nachgeholfen hat, das tun die wenigsten.

Dabei ist Kult-Trainer Klopp, 45, in bester Gesellschaft. Die Zahl der Schönheitsbehandlungen hat in den vergangenen Jahren massiv zugenommen. 130 000 operative Eingriffe zählte die Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie 2012. Dazu kommen nach Schätzungen weitere 400 000 nicht operative Behandlungen wie Botox-Spritzen und Laserverfahren.

Da nicht alle deutschen Anti-Aging-Mediziner in Verbänden organisiert sind, gibt es kaum verlässliche Zahlen. Experten gehen aber davon aus, dass sich die Anzahl der Eingriffe in den vergangenen 15 Jahren verzehnfacht hat. Und ein Trend lässt sich definitiv belegen: Die Anzahl der Männer, die sich operativ verschönern lassen, hat sich seit 2008 verdoppelt. Jeder sechste Patient in den Operationssälen der Schönheitschirurgen ist heute männlich.

Fett absaugen, Lider straffen, Falten unterspritzen: Den Traum von ewiger Jugend und Schönheit träumen auch zunehmend mehr Kerle. Denn wir leben immer länger und fühlen uns dabei viel jünger, als es im Pass steht. Dass 50 das neue 40 ist, soll man uns auch ansehen. Die gute Nachricht aus der Anti-Aging-Forschung: Jeder kann jünger aussehen. Die schlechte: Anti-Aging kostet Zeit und Geld.

„Die Erkenntnis, dass Altern kein schicksalhafter Prozess ist, sondern sich beeinflussen lässt, hat sich in den letzten 20 Jahren immer mehr durchgesetzt“, sagt Bernd Kleine-Gunk, Vorsitzender der German Society of Anti-Aging-Medicine und Autor des Buches „Auf der Suche nach Unsterblichkeit“. Ein Drittel Gene, ein Drittel mentale Verfassung, ein Drittel Verhalten gilt als Formel für unseren Alterungsprozess.

Anti-Aging-Arzt und Gynäkologe Kleine-Gunk sieht wie die meisten seiner Fachkollegen Operationen wie Haartransplantationen und Eingriffe mit Füllern oder Botox allerdings als – wenn auch lukrative – Zusatzangebote seiner Zunft: „Ein ernsthafter Anti-Aging-Mediziner wird immer Krankheitsprävention durch gesunde Lebensführung empfehlen. Wer jahrelang säuft, raucht und Fast Food frisst, wirkt mit Botox auch nicht jünger.“

Schade eigentlich – aber nach Expertenmeinung führt spätestens ab Ende 30 kein Weg an einem bewussten Anti-Aging-Lebensstil vorbei: keine Zigaretten und wenig Alkohol, genug Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, möglichst kein Übergewicht, regelmäßige Bewegung und bewusste Entspannung.

„Biologisch sind wir darauf ausgelegt, unsere Gene in die nächste Generation zu bringen. Wenn das mit Ende 30 abgeschlossen ist, sind wir für die Natur nicht mehr so furchtbar interessant“, sagt Kleine-Gunk. Dann setzen die fünf bestens untersuchten Mechanismen der Alterung ein: Freie Radikale greifen unsere Zellstrukturen und Proteine an. Chronisch niederschwellige Entzündungen, die ▶

MEHR OBERWEITE FÜR DIE DAMEN

Top-Ten-Liste der Schönheitseingriffe in Prozent



Trotz Implantate-Skandal bleibt die Brustvergrößerung die beliebteste Schönheits-OP bei Frauen

HILFE AUS TIEGEL UND TUBE

„Die häufigsten Zeichen der Hautalterung lassen sich mit **Kosmetikprodukten verbessern**“, sagt Martina Kerscher, Leiterin des Lehrstuhls für Kosmetik an der Uni Hamburg. Dabei kommt es auf die Inhaltsstoffe an, nicht auf den Preis. Und: Gegen tiefe Falten wie etwa die Nasolabialfalte helfe keine Creme.

Hautoberfläche

Lässt sich laut der Gesellschaft für Dermopharmazie mit folgenden Wirkstoffen verbessern: Vitamin-A-Derivate, Alpha-Liponsäure, Vitamin C, Polypeptide, Vitamin E, Niacinamid, Hyaluronsäure sowie Phyto-hormone. Die Faltentiefe kann nur 60 bis 100 Mikrometer reduziert werden.

Pigmentflecken

Gut behandelbar mit Vitamin C und dem Vitamin-B-Abkömmling Niacinamid.

Elastizität

Unsere Haut wird hauptsächlich durch Kollagen und Elastinfasern gestützt. Vitamin A und Polypeptide straffen die Haut. Studien belegen die Wirksamkeit des sogenannten EGF-Zellaktivators – zum Beispiel in der hochpreisigen Kosmetiklinie „Bioeffect“. Preiswerte Produkte lassen sich im Ergebnis durchaus mit teuren Luxusmarken vergleichen.

Sonnenschutz

80 Prozent der sichtbaren Hautalterungserscheinungen sind durch UV-Licht bedingt. Auch in der kalten Jahreszeit Tagespflege mit Lichtschutzfaktor 15 verwenden. Solarium und ausgedehnte Sonnenbäder sind ein absolutes No-Go.

Reinigen

Saubere Haut nimmt Pflege besser auf. Neu und in den USA bereits ein sensationeller Erfolg: elektrische Reinigungsbürsten fürs Gesicht. Der Bürstenkopf reinigt die Haut Studien zufolge sechsmal gründlicher als manuelle Methoden (z. B. Clarisonic).

Hormone

Anti-Aging-Mediziner erzielen gute Erfolge mit verschreibungspflichtigen Cremes, die altersbedingten Hormonmangel ausgleichen. Hormone können allerdings Nebenwirkungen haben.



Falten verhindern

Stefanie Fremerey, 34,
Buchhalterin aus Bonn

Natürlich pflegen

Johannes Adams, 51,
Hotelier aus Köln

» Seitdem ich 20 bin, gehe ich mehr oder weniger regelmäßig zur Kosmetikerin. Ich habe einen stressigen Job und viele Abendveranstaltungen. Körperpflege gehört bei mir wie Zähneputzen zum täglichen Ritual. Termine zu Massagen oder im Kosmetikstudio sind für mich kleine Urlaube. Zudem trinke ich wenig Alkohol und trainiere zwei- bis dreimal in der Woche mit einem Personal Trainer. Dabei machen wir nicht nur Krafttraining, sondern üben auch Yoga und andere Entspannungstechniken. Wer gestresst aussieht, sieht alt aus. Botox würde für mich nicht in Frage kommen, ich färbe mir nicht einmal die Haare.



» Ich arbeite nebenbei als Turniercoach im Pferdesport. Da habe ich viel mit anspruchsvollen Kunden zu tun, die großen Wert auf das Äußere legen. Ich lasse alle drei Monate eine Hydrfacial-Behandlung machen. Das ist eine Methode, bei der die Gesichtshaut mit einem Gerät tiefengereinigt und danach mit Pflegeprodukten gesättigt wird. Außerdem habe ich mich mit Botox behandeln lassen. Meine Zornesfalte und die Stirn wurden unterspritzt. **Das sind ja alles Eingriffe, die keine Operation erfordern.** Schön sind die Reaktionen: „Du siehst so erholt aus!“ Schade, dass es in Deutschland noch so schwierig ist, dazu zu stehen.

TRAINIEREN UND ENTSPANNEN

Modernes Anti-Aging beginnt beim **Lebensstil**. Wer auf sich achtet, altert langsamer.

Training statt Hungerkur

Das von Fitness-Guru Michael Despegel entwickelte Anti-Aging-Konzept „2 + 2 und 4“ ist einfach und machbar. Es bedeutet: Zweimal pro Woche jeweils 20 Minuten Ausdauertraining, zum Beispiel Walken oder Laufen. Zweimal pro Woche jeweils 20 Minuten Krafttraining. Und das Allerbeste: Wer an vier Tagen in der Woche gesund isst, darf an den restlichen sogar sündigen.

Das Stressmaß senken

Chronischer Stress wirkt sich wie eine Dauerbehandlung mit Cortison aus. Bei Stress schüttet der Körper vermehrt das Hormon Cortisol aus. „Cortisol ist ein körpereigener Altmacher“, sagt Christoph Bamberger, Leiter des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg. Die Haut wird dünner, und die Anlagerung von Fett im Bauchbereich wird begünstigt.

Viel Wasser trinken

„Flüssigkeit fördert tatsächlich ein jugendliches Erscheinungsbild“, meint Präventivmediziner Martin Halle von der Technischen Universität München. „Ist der Hydrationszustand einer Zelle hoch, ist sie schlichtweg praller gefüllt – die Haut wirkt straffer.“

Übergewicht vermeiden

Dinner-Cancelling galt lange als probates Anti-Aging-Mittel. Aber: „Es ist egal, ob Sie Frühstück oder Abendessen streichen. Tatsächlich kommt es bei der Gewichtsreduktion nur auf die Gesamtkalorienzahl an, die über den Tag verteilt aufgenommen wird“, so der Mediziner Halle. Einigen Menschen fiel es jedoch leichter, abends auf eine Mahlzeit zu verzichten. Der Jo-Jo-Effekt macht sich im Alter übrigens stärker bemerkbar. „Die Haut zieht sich nicht so gut wieder zurück – bei drastischem Gewichtsverlust hängt sie stärker.“

Doppelt schädlich

„Der Effekt von Sonneneinstrahlung und Rauchen ist nicht nur additiv – die Faktoren potenzieren sich, und es kommt zu einer starken Beschleunigung der Hautalterung“, erklärt Mediziner Bamberger.

sogenannte Silent Inflammation, lassen den Körper altern. Durch Hormonmangel und Glykosilierung verliert das Gewebe an Elastizität. Zellen sterben ab. Klingt furchtbar, ist es auch: Wir bekommen Falten, schlaffe Haut, Bäuche, Tränensäcke.

Eine gigantisch große Branche profitiert von unserem Wunsch, die Zeit irgendwo Mitte 30 einfach anzuhalten. Jede Saison bringt die Kosmetikindustrie neue Produkte auf den Markt, die so viel ewige Jugend versprechen, dass die EU-Kommission gerade neu regelt, was davon glatt gelogen und künftig verboten ist.

Während der Umsatz von Beauty-Produkten für Frauen auf hohem Niveau stagniert, hat sich der Markt für Herrenkosmetik in den vergangenen Jahren verdreifacht. Laut einer Studie ist 80 Prozent aller Männer „gutes und gepflegtes Aussehen“ wichtig. Mindestens 30 Minuten verbringt der deutsche Mann morgens im Bad mit seinen Töpfen, Tuben, Tiegeln und Aftershave, berichtet mit einiger Genugtuung der Branchenriese Nivea. Laut einer aktuellen FOCUS-Umfrage, für die das Institut TNS Emnid 1004 Personen befragte, ziehen außerdem elf Prozent aller Männer und 15 Prozent aller Frauen eine Schönheitsoperation in Erwägung.

„Eigentlich will keiner meiner Patienten zu mir. Alle probieren erst einmal, mit Sport oder Ernährung ihr altes Aussehen wieder hinzukriegen. Aber irgendwann klappt das nicht mehr“, sagt Darius Alamouti. Der Dermatologe ist einer der bekanntesten Ärzte seines Gewerbes und betreibt seine Klinik bewusst nicht in München, Hamburg oder Düsseldorf, sondern in der kleinen Ruhrgebietsstadt Herne. „Viele, die zu mir kommen, wollen unerkant bleiben“, sagt er. „Die meisten sind zwischen 35 und 40 Jahre alt, bringen zehn oder 15 Jahre alte Fotos mit und erklären, dass sie so gerne wieder aussehen möchten.“

Natürlich kokettiert der smarte Verschönerer damit, dass sein Job nach wie vor umstritten ist: „In unserem Land kommt es ja vor allem auf die inneren Werte an, aber alle Studien zeigen, dass Attraktive mehr Erfolg haben.“ Und das gilt nicht nur für die Liebe, sondern auch in der Arbeitswelt.

Unternehmen machen mit schönen Mitarbeitern höhere Umsätze. Besser aussehende Menschen bekommen mehr Gehalt. Das gilt in besonderem Maße für Männer: Nach einer Studie der London Metropolitan University verdienen

attraktive Männer 15 Prozent mehr als weniger attraktive Kollegen. Bei Frauen beträgt der Unterschied nur elf Prozent. Und: Je höher Männer in der Hierarchie aufsteigen, umso wichtiger wird ihr Aussehen, hat der Wiener Soziologe Otto Penz herausgefunden. Für Frauen wird auf der Karriereleiter nach oben Attraktivität dagegen immer unwichtiger.

Kein Wunder also, dass so viele Konzernvorstände in ihrer knappen Freizeit Marathon laufen. Hartmut Mehdorn, der frühere Bahn-Chef und jetzige Geschäftsführer des Großflughafens Berlin, wirkt mit seinem bulligen Furchengesicht in der Riege der sehnigen Top-Manager wie ein Relikt aus anderen Zeiten. „Jünger zu werden ist ja biologisch ein Widerspruch. Trotzdem geht es“, behauptet der Sportwissenschaftler und Gesundheitsberater Michael Despegel. „Steigern wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit, werden wir dadurch auch tatsächlich jünger.“

Schöne neue Welt? Durchaus kritisch beobachten Gesellschaftswissenschaftler den Jahrmarkt der Eitelkeiten 2013. „Wer dick und faltig aussieht, ist heute selbst schuld – so sehen es jedenfalls zunehmend mehr Menschen. Wir betrachten unseren Körper immer mehr als eine ▶

WENIGER BAUCH FÜR DIE HERREN

Top-Ten-Liste der Schönheitseingriffe in Prozent



Die meisten Männer wollen Fett loswerden

Immer beliebter wird Intimchirurgie, also Penisverlängerung und -verdickung

PROMINENTE VERÄNDERUNGEN

Wenige VIPs stehen so lässig zu ihrer OP wie Klopp. Aber man darf spekulieren: **Haben die was machen lassen?**



Jürgen Klopp, 45

Fußballtrainer von Borussia Dortmund

Erst mit ziemlich hoher Stirn, dann lange nur noch mit Käppi. Seit Januar 2013 hat er die Haare schön. Volle Pracht!



Linda de Mol, 48

Moderatorin

Irgendwann zwischen März und Juli 2011 war sie beim Beauty-Doc: vollere Wangen, glatte Haut. Sie steht dazu. Mutig!



Silvio Berlusconi, 76

Ehemaliger Ministerpräsident von Italien

Der Haaransatz des Cavaliere rutschte im Lauf der Jahre erst nach hinten und dann wieder nach vorn. Bellissimo!

Schäden reparieren

Frank Lohmüller, 48,
Event-Manager aus
München

» Wer will schon ständig hören, dass er müde aussieht? Ich hatte starke Falten zwischen Nase und Lippen und auf der Stirn. Immer viel gearbeitet, immer viel geraucht – da hinterlassen die Jahre Spuren. **Ich habe viele Kundenkontakte und wollte einfach nicht mehr so gestresst wirken.** Also habe ich im August letzten Jahres die Stirn mit Botox und die Nasolabialfalten mit Hyaluronsäure behandeln lassen. Warum nicht, wenn es die Möglichkeit gibt? Das war keine große Aktion, weh getan hat es auch kaum. Und ich werde endlich nicht mehr gefragt, warum ich so müde aussehe.

Art Rohstoff, den wir nach Belieben formen können und auch sollen“, sagt die Münchner Soziologin Paula-Irene Villa.

Die Zunahme von Anti-Aging-Behandlungen erklärt sie als Versuch, in wirtschaftlich unsicheren Zeiten Handlungssicherheit zumindest über den eigenen Körper zu beweisen: „Die Globalisierung, ein unübersichtlicher Arbeitsmarkt, die Unsicherheit, was Bildungsabschlüsse heute noch wert sind – all das führt vor allem in der Mittelschicht zu großen Abstiegsängsten. Denen begegnen viele Menschen nachvollziehbarerweise über den Versuch, ihren Körper maximal zu kontrollieren.“

Wer eine richtige Frau – und zunehmend auch Mann – sein will, muss sich den richtigen Körper erst erschaffen, so die Wissenschaftlerin, und ihn nicht als gegeben hinnehmen: „Mit dieser Fixierung auf ein jugendliches Aussehen, dieser ständigen Selbstoptimierung wollen wir zeigen, dass wir stets mobil, selbstdiszipliniert, flexibel und innovativ bleiben.“

Denn wir Menschen sind die einzigen Lebewesen, die eine solche Macht über

den eigenen Körper haben. „Sich beim Wahrnehmen wahrnehmen“, nennt das die Philosophie. Wir können unseren Alterungsprozess nicht ignorieren. Wir sehen ihn ja jeden Tag im Spiegel. Und wir müssen uns irgendwie dazu verhalten.

Das galt schon für Kleopatra, die es einst mit einem Bad in Eselsmilch versucht haben soll. Das gilt für Männer wie Jürgen Klopp, denen die moderne Medizin sehr viel effektivere Verfahren zur Verfügung stellt.

Die magische Pille gibt es zwar immer noch nicht, aber die Anti-Aging-Medizin bietet mittlerweile so viele Methoden zum Jungbleiben, dass für jeden die passende dabei ist. Was für die eine der große Facelift ist, ist für den anderen Yoga, Creme und die jährliche Ayurveda-Kur. Die einzige Aufgabe: herausfinden, wie man altern will. Und die ein oder andere Falte gelassen ertragen. Ständiger Stress ums Aussehen – das macht übrigens wirklich alt. ■

BARBARA JUNG/STEFAN RUZAS/
ELKE HARTMANN-WOLFF/JENNIFER REINHARD



BOTOX ODER LIFTING – WAS WANN HILFT

Schonende, schnelle Eingriffe gegen Falten werden beliebter. Aber: **Je älter der Patient, umso weniger lässt sich minimalinvasiv erreichen.** Die wichtigsten Anti-Aging-Behandlungen im Überblick:

MINIMALINVASIVE METHODEN

Sind günstiger, ohne OP-Risiko, und der Patient ist schneller wieder gesellschaftsfähig. „Rechtzeitig angewandt, können sie ein Facelifting um Jahre verschieben oder gar ersetzen“, erklärt Claudia Borelli, Leiterin der Einheit Ästhetische Dermatologie der Universitätsklinik Tübingen. Unbedingt vom Hautarzt oder Facharzt für plastische Chirurgie durchführen lassen.

Botox

Die Injektion mit Botulinumtoxin gilt mittlerweile als Basistherapie, bei der das Nervengift gezielt jene Muskeln schwächt, die an der Faltenbildung beteiligt sind. Hält etwa vier bis sechs Monate.

Kosten: pro Region ca. 300 Euro
Risiken: Eine Überdosierung lässt die Mimik starr wirken.

Filler

Injektionen mit Hyaluronsäure oder Polylactat füllen Relieffalten auf und ersetzen Volumen. Gute Ergebnisse erzielt eine Kombination aus Botox und Fillern.

Kosten: pro Region ca. 300 Euro
Risiken: leichte Blutergüsse an den Einstichstellen. In seltenen Fällen bilden sich Knötchen um das Füllmaterial.

Fraktionierte Lasertherapie

Trägt die oberen Schichten der Haut ab, die dadurch vermehrt Kollagen bildet und straffer wirkt.

Kosten: Mehrere Sitzungen im Abstand von zwei bis vier Wochen sind nötig, ab 250 Euro.
Risiken: fachgerecht angewandt, keine. die Haut sieht nach dem Lasern leicht sonnenverbrannt aus.

Chemische Peelings

Schälkuren mit Frucht- oder Salicylsäure glätten leichte bis mittelschwere Falten, straffen und gleichen Pigmentstörungen aus.

Kosten: ab 80 Euro
Risiken: Zu lange Einwirkzeit kann die Haut schädigen. Erholungszeit zwei bis drei Tage. Gefahr der Hyperpigmentierung, wenn nach der Behandlung kein Sonnenschutz verwendet wird.

Micro-Needling

Das relativ neue Verfahren kann neben Falten auch Aknenarben und Dehnungsstreifen mildern. Der mit kleinen Nadeln gespickte Dermaroller führt der Haut winzige Verletzungen zu, die die Kollagenbildung aktivieren.

Kosten: ab 250 Euro pro Sitzung
Risiken: nicht zu empfehlen bei Herpes oder entzündlicher Akne.

SCHÖNHEITSOPERATIONEN

Der Effekt ist sehr viel größer – aber auch mit Risiken und Kosten verbunden.

Facelift

Nachhaltigste Behandlung bei schlaffer Gesichtsmuskulatur und abgesacktem Gewebe. Der mehrstündige Eingriff wird meist bei Patienten, die 50 Jahre und älter sind, vorgenommen. Rückzugszeit von mindestens zehn Tagen.

Kosten: ab ca. 5000 Euro
Risiken: Komplikationen durch Vollnarkose und Wundheilungsstörungen.

Fett absaugen

Ersetzt weder Training noch Diät, kann aber hartnäckige Pölsterchen an einzelnen Stellen entfernen.

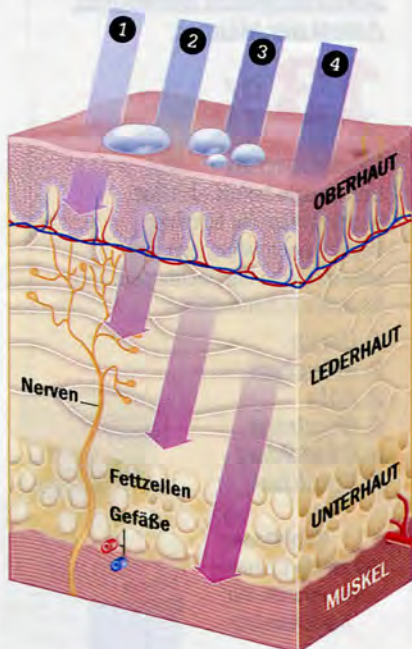
Kosten: z. B. am Bauch ca. 3500 Euro
Risiken: Schwellungen, Blutergüsse, Nachblutungen, Infektionen.

Eigenhaar-Transplantation

Der Arzt verteilt das Haar mittels mikrochirurgischer Techniken auf dem Kopf um. „Entscheidend ist, dass die Spenderfläche (der Hinterkopfbereich) ausreichend gesundes Haar enthält“, erklärt Carlos Velasco de Aliaga, Chefarzt von Svenson Medical in Madrid – Europas größtem Haartransplantationszentrum.

Kosten: richten sich nach der gewünschten Haardichte und nach Größe der zu behandelnden Fläche; ca. 4500 bis 6500 Euro
Risiken: in Einzelfällen Entzündungen der Kopfhaut. Durchführbar bei allen Patienten ab 18, aber je jünger der Patient, desto größer die Gefahr, dass die Haare hinter dem Ansatz ebenso ausfallen und neue Transplantationen erforderlich werden.

FÜR JEDE HAUTSCHICHT EINE ANDERE METHODE



Cremes pflegen die oberen Hautschichten, Spezialbehandlungen gehen deutlich tiefer

1 Effekte an der Oberfläche

Feuchtigkeitscremes, Silikonpartikel, UVB-Strahlen, Fruchtsäure-Peeling

2 Pflege bis in die Lederhaut

Fettcremes, Coenzym Q10, Peptide, Laser für Pigmente (NeodymYAG und Rubin), Laser zur Oberflächenglättung (CO2), TCA-Peeling (mit Trichloressigsäure), Vitamin A, C, E und B3, UVA-Strahlen

3 Durchdringen zur Unterhaut

Nanopartikel, Vitamin A, Diodenlaser für Gefäße, Phenol-Peeling, Füllmaterialien

4 Faltenkiller mit Tiefgang

Botox-Spritzen, Füllmaterialien (Kollagen, Hyaluronsäure, Eigenfett), Skalpell, Fettabsaugen

Quelle: Prof. V. Steinkraus, Dermatologikum Hamburg

Mein zweites Gesicht

Ich bin ein guter „Heber“. Also nicht ich, sondern meine Haut. Sagt jedenfalls Elisabeth Schuhmachers, während sie mir mit äußerst spitzer Nadel eine Dosis Hyaluronsäure in eine meiner Nasolabialfalten spritzt. Sie sagt es, weil sich die Furche, die von meiner Nase nach unten führt, Richtung Mund, offenbar besonders schnell glättet und füllt. „Filler“, nur davon ist die Rede, klingt doch eh viel besser als diese Säure.

Bevor ich aber im unschuldig weißen Behandlungsstuhl etliche Einstiche über mein Gesicht ergehen lasse, sitzt die freundliche Frau Doktor zwecks eines Beratungsgesprächs vor mir an ihrem herrlich aufgeräumten Schreibtisch. „Meine Haut München“ heißt ihre Praxis in der Nähe des Marienplatzes.

Die Dermatologin und ich sind zu einem Selbstversuch verabredet, zu einer gemeinsamen Suche nach einer Antwort auf die Frage: Sehe ich – FOCUS-Redakteur, 44 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder – nach einer einzigen Behandlung mit Filler und Botox wirklich jünger aus? Oder anders gefragt: Was machen Injektionen mit einem Gesicht?

An ihrem Schreibtisch sagt Schuhmachers ganz ohne Mitleid: „Sie haben eine stark ausgeprägte Mimik, Herr Ruzas. Männer verfügen über mehr Muskelmasse als Frauen – auch im Gesicht. Durch Botox verringert sich die Muskelaktion, deswegen flachen mimische Falten ab. Natürlich nicht bis zur kompletten Starre, das würde ja unnatürlich aussehen.“ Mein schnell erstarrendes Nicken signalisiert natürlich große Zustimmung.

Die Problemzonen meines Gesichts (siehe Seiten 112/113) macht die Frau vom Fach schnell aus: Neben meiner „hyperkinetischen“, also faltenreichen, Stirn sind es die ordentlich tiefen Nasolabialfalten. Dann die Einsenkungen unter den Augen, auch Tränenrinnen genannt, sowie meine Krähenfüße, die ich doch lieber Lachfältchen genannt haben möchte. Ach, und die Zornesfalte, bei der die Ärztin mir die freie Wahl lässt, ob ich sie nicht vielleicht doch lieber Glabella oder

Ästhetische Medizin, das klingt verheißungsvoll.

FOCUS-Redakteur

Stefan Ruzas lässt sich in einem Selbstversuch mit Botox und Filler behandeln

Botox-Boom

GLATTE HAUT UND WENIGER FALTEN

Junges Gift

„Der Run fing vor drei bis vier Jahren an, und der Wissenszuwachs explodiert“, so Hautärztin Schuhmachers über den Boom des gut verträglichen Nervengifts.

Im Jahr 2011 ließen sich allein in Deutschland 80000 Menschen ihre Falten mit Botulinumtoxin behandeln. Anteil der Männer:

13%

Hochburgen

Laut Google Trends, das das Suchinteresse für einzelne Begriffe nach Regionen unterscheidet, sind die Hochburgen für Botox in Deutschland:

1. Berlin
2. München
3. Köln
4. Hamburg
5. Düsseldorf
6. Frankfurt

Kopf-Dosis
60 Botox-Einheiten reichen für mein Gesicht



auch Denkerfalte rufen will. Und – dann wäre da noch diese Kinnfalte.

Schuhmachers ist mein Jahrgang, und während unseres Gesprächs fällt mir auf, wie verblüffend jung sie aussieht. Auch ohne Schmeichelei. „Ich verwende Botox seit 15 Jahren, alle fünf bis sechs Monate“, sagt sie, „die meisten halten mich für fünf bis zehn Jahre jünger.“ Die Ärztin mit eigener Praxis und Mutter zweier Kinder pflegt sich aber auch mit Ayurveda-Kuren, Yoga, Sport, ausreichend Schlaf und angemessener Ernährung.

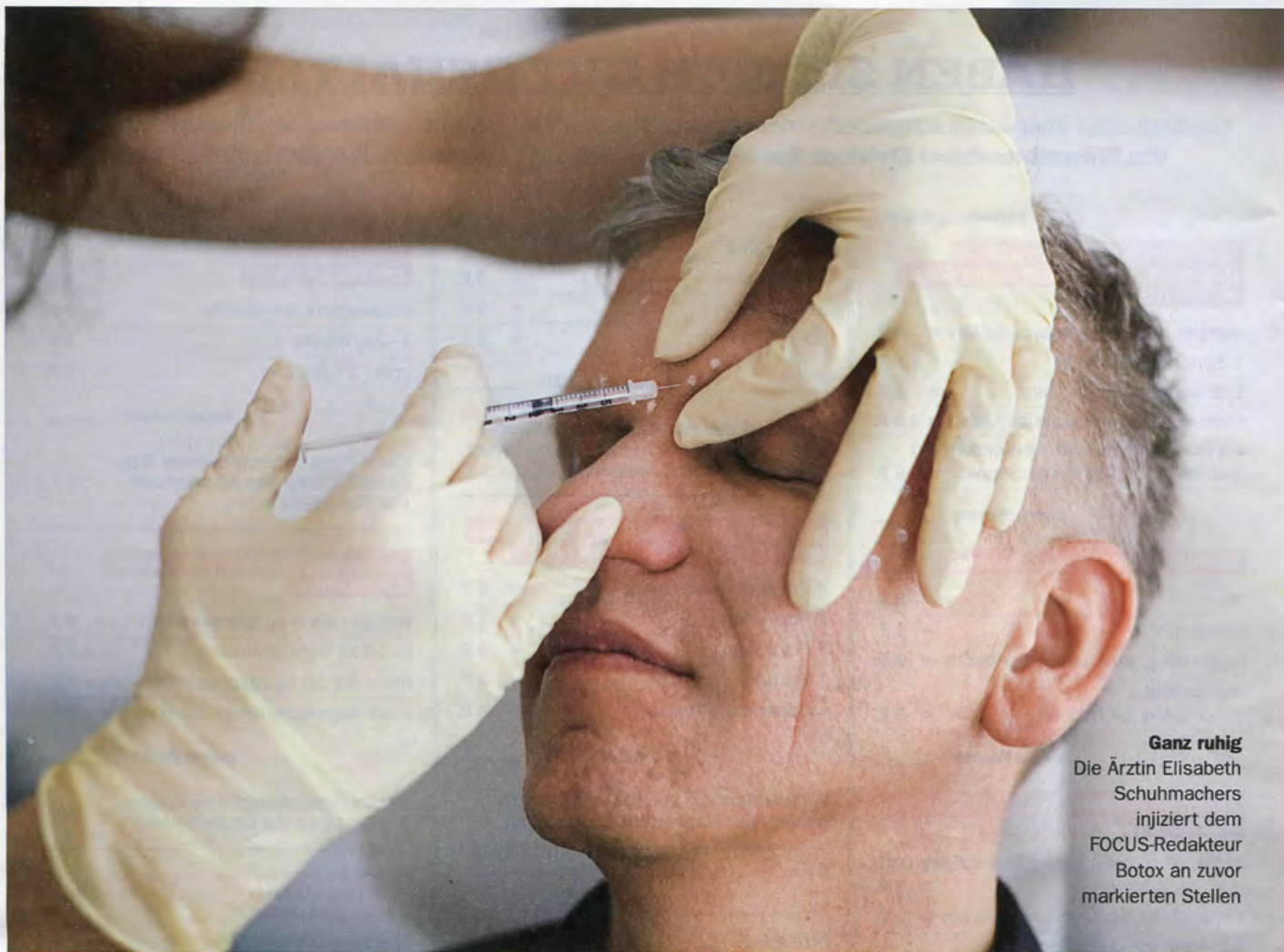
Ästhetische Medizin sei ein Prozess, meint die gebürtige Österreicherin, und sie hat ihn über Jahre in unzähligen Schulungen, Kongressen und Tests weltweit immer weiter perfektioniert: „Ziel ist es nicht, auf einmal sehr viel zu verändern, sondern durch wiederholte kleine Schritte den Stand zu erreichen, den man gern hätte.“

Besonders lässige Patienten nennen derlei „Lunchtime Procedure“, Gesichtsverjüngung to go und ohne Ausfallzeiten also, aber das mag Schuhmachers gar nicht. „Weil es nämlich ein Schmarren ist. Auch wenn das sehr selten ist, kann man theoretisch mit jedem Einstich einen blauen Fleck bekommen.“ In den meisten Fällen geht man aber aus der Praxis und sieht nichts von dem Eingriff.

Na, da bin ich aber beruhigt! Immerhin haben mich meine Frau und meine Kinder mit einiger Sorge verabschiedet. Und wie ein aalglatter Wolfgang Joop oder eine verzerrte Gina-Lisa Lohfink möchte ich bei aller Liebe zu meinem Beruf nun doch nicht unbedingt aussehen.

„Das Aussehen wird immer besser als schlechter“, erklärt meine Selbstversuchsleiterin, „bisher hat noch keiner meiner Patienten mit entstelltem Gesicht meine Praxis verlassen. Und es lassen sich zunehmend auch Männer behandeln.“

Zu berücksichtigen sei allerdings, dass sich die eingeschränkte Mimik in den ersten Wochen komisch anfühlen werde und dass es in wirklich seltenen Fällen auch schon mal zu einer Immunreaktion, also einer Unverträglichkeit, auf das



Ganz ruhig
Die Ärztin Elisabeth Schuhmachers injiziert dem FOCUS-Redakteur Botox an zuvor markierten Stellen

injizierte Material kommen könne. Oder zu einer Infektion. Oder eben auch zu blauen Flecken.

Verstanden, unterschrieben, los geht's! Im Behandlungsraum hängt an der Wand ein prachtvoller Flachbildfernseher, auf dem gerade noch prachtvollere Bewegtbilder zu sehen sind. Zugegeben, selten waren träge durchs Wasser gleitende Rochen so spannend wie in diesem Moment.

Während ich auf dem Stuhl zum Liegen komme und Frau Doktor Latexhandschuhe über ihre zarten Finger streift, bereitet ihre Helferin allerlei Spritzen und Präparate vor: 60 Einheiten Botulinumtoxin A (Botox) sowie drei Milliliter Hyaluronsäure (Filler). Die Nadeln seien so dünn wie die von Insulinspritzen, versichert mir Schuhmachers, ich werde also bis auf den Nervus mentalis genannten Kinnerv kaum etwas spüren.

Und dann geht alles irgendwie ganz schnell: Die Ärztin markiert in meinem

» **Es schmerzt**
tatsächlich kaum,
bis auf das schon
vorgewarnte
Kinn. Aber da
heißt es – beißen«

Stefan Ruzas,
FOCUS-Redakteur,
beim Selbstversuch

Gesicht mit einem Stift diverse Einstichstellen und verabreicht meiner Haut in kaum 20 Minuten die verabredeten Injektionsdosen. Es schmerzt tatsächlich kaum, bis auf das schon vorgewarnte Kinn. Aber da heißt es – beißen.

Noch während der Behandlung beginnt sie zu schwärmen, die ästhetische Medi-

zinerin. Zum Beispiel, wie gut die Unterspritzungen an den Augen „heben“. Und nach der Prozedur sagt sie über ihre Schöpfung: „Das ging wirklich sehr gut. Sie sehen jetzt frischer aus, Herr Ruzas, die Falten sind deutlich abgeflacht, Ihre Augen wirken größer und wacher. Mindestens fünf Jahre jünger sehen Sie aus.“ Wobei ich beachten solle, dass das Botox erst nach zwei Wochen seine Wirkung auch so richtig entfalte.

Recht hat sie. Finden jedenfalls meine Frau, meine Kinder und einige meiner Kollegen. Und ich irgendwie auch.

Nur an die künstlich beruhigte Mimik, die sich manchmal fast verquollen anfühlt, muss ich mich wohl noch etwas gewöhnen – und an die Gel-Stränge des Fillers in meiner Haut auch. Für circa fünf Monate habe ich also nun eine Botox-Stirn. Die Hyaluronsäure, die Wasser binden und die Collagen-Synthese stimulieren soll, halte sogar bis zu anderthalb Jahre. Sagt Frau Doktor. ■ ▶

HABEN SIE SICH GUT GEHALTEN?

Gepflegt oder über Jahre strapaziert – der Lebensstil hinterlässt sichtbare Spuren: Mit diesem Selbsttest von **Präventivmediziner Christoph Bamberger** lässt sich das biologische Alter der Haut ermitteln

Bewertung/Punkte

Wie viele Urlaube haben Sie in Ihrem Leben im Schnitt in der Sonne verbracht?

- weniger als 1 Sonnenurlaub/Jahr = 0 P.
 1 Sonnenurlaub/Jahr = 1,5 P.
 1–2 Sonnenurlaube/Jahr = 3 P.
 mehr als 2 Sonnenurlaube/Jahr = 4,5 P.
 Ich lebe an einem sonnenreichen Ort und bin jeden Tag in der Sonne. = 6 P.

meine Punkte _____

Wie oft gehen Sie ins Solarium?

- nie = 0 P.
 gelegentlich = 1 P.
 regelmäßig, aber unter 1×/Woche = 2 P.
 regelmäßig, mindestens 1×/Woche = 3 P.

meine Punkte _____

Benützen Sie eine Creme mit Sonnenschutzfaktor 20 oder höher?

- immer (d. h. auch in der Tagespflege und auch im Winter) = 0 P.
 wenn ich im Sommer draußen bin = 2 P.
 nur wenn ich mich längere Zeit direkt der Sonne aussetze = 4 P.
 nie = 6 P.

meine Punkte _____

UV-Licht ist der wichtigste Faktor vorzeitiger Hautalterung

Wie viele Zigaretten haben Sie im vergangenen Jahr durchschnittlich pro Tag geraucht?

- unter 1 Zigarette = 0 P.
 1–5 Zigaretten = 1 P.
 6–10 Zigaretten = 2 P.
 11–15 Zigaretten = 3 P.
 16–20 Zigaretten = 4 P.
 über 20 Zigaretten = 5 P.

meine Punkte _____

Wie viele Jahre Ihres Lebens sind oder waren Sie Raucher?

- unter 1 Jahr = 0 P.
 1–5 Jahre = 1 P.

Bewertung/Punkte

- 6–10 Jahre = 2 P.
 11–15 Jahre = 3 P.
 16–20 Jahre = 4 P.
 über 20 Jahre = 5 P.

meine Punkte _____

Tabak ist der zweitwichtigste Hautalterungsfaktor. Schwere Hautschäden bleiben dauerhaft bestehen.

Wie viele Portionen Obst und Gemüse essen Sie durchschnittlich pro Tag?

- 4 Portionen oder mehr = 0 P.
 3 Portionen = 1 P.
 2 Portionen = 2 P.
 1 Portion = 3 P.
 weniger als 1 Portion = 4 P.

meine Punkte _____

Antioxidantien in Obst und Gemüse wirken der Hautalterung entgegen.

Sie nehmen regelmäßig ein Multivitaminpräparat ein.

- trifft zu = 0 P.
 trifft nicht zu = 2 P.

meine Punkte _____

Sie essen mindestens einmal pro Woche Fisch und/oder nehmen regelmäßig ein Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren ein.

- trifft zu = 0 P.
 trifft nicht zu = 2 P.

meine Punkte _____

Die in Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren glätten die Haut.

Benutzen Sie täglich ein Kosmetikprodukt mit einem Anti-Aging-Wirkstoff?

- ja = 0 P.
 nein = 2 P.

meine Punkte _____

Cremes z. B. mit Hyaluronsäure Vitamin C und E oder Phytohormonen wirken messbar gegen Hautalterung.

Bewertung/Punkte

Wie oft machen Sie pro Woche Sport?

- mindestens 3×/Woche = 0 P.
 1–2×/Woche = 1 P.
 unter 1×/Woche = 3 P.

meine Punkte _____

Sport fördert durch bessere Hautdurchblutung den Abtransport von Zellgiften.

In den vergangenen zehn Jahren haben Sie ...

- weniger als 5 kg zugenommen = 0 P.
 5–10 kg zugenommen = 1,5 P.
 mehr als 10 kg zugenommen = 3 P.
 stark abgenommen (> 10 kg) = 3 P.

meine Punkte _____

Starke Gewichtsschwankungen begünstigen die Hautalterung.

Sind Sie überwiegend entspannt oder gestresst?

- überwiegend entspannt = 0 P.
 Intensive Stressphasen wechseln mit Entspannungsphasen ab. = 2 P.
 überwiegend gestresst = 4 P.

meine Punkte _____

Das Stresshormon Cortisol führt zu einer Ausdünnung der Haut.

Gesamtpunkte

Auswertung

Die Formel zur Berechnung des biologischen Hautalters lautet:

$$(\text{Gesamtpunktzahl} \times 0,0086 + 0,8) \times \text{Lebensalter} =$$

BIOLOGISCHES HAUTALTER