



Ja zu Antiaging –
aber es soll
natürlich
aussehen

Foto: iStock/Peopleimages

Um den Körper fit zu halten, braucht es Training. Aber auch die Haut muss gut behandelt werden, damit sie möglichst lange schön bleibt. Viele Menschen fühlen sich deutlich jünger, als es in ihrem Pass steht, und möchten auch so aussehen. Mit welchen neuen Antiaging-Methoden können sie sich diesen Wunsch erfüllen? Und vor allem: Was macht in welchem Alter überhaupt Sinn?

Von **URSULA BURGHER**

Die eigene Schönheit möglichst lange zu erhalten, ist mittlerweile zur Leidenschaft und einem wichtigen Bestandteil der medizinischen Tätigkeiten von Dermatologe Dr. med. Daniel A. Fuchs geworden. Frauen aus der ganzen Welt lassen sich in seiner Zürcher Praxis die Falten glätten, Augenringe entfernen, Wangenknochen konturieren, oder die Lippen aufspritzen. «Attraktiv sein heisst nicht, à tout prix faltenlos zu bleiben, sondern seinem Alter angepasst gut auszusehen», betont der Beauty-Doc. Inwieweit gute Gene beim Alterungsprozess eine Rolle spielen, ist noch nicht

endgültig erforscht. «Ganz bestimmt haben aber Verhalten und die Lebensweise einen wesentlichen Einfluss darauf, wie sich das Hautbild mit den zunehmenden Jahren präsentiert.» Ganz wichtig für alle: Die Haut so früh wie möglich schützen vor Sonneneinstrahlung und anderen chemisch-physikalischen Einflüssen.

NUR 20 INHALTSSTOFFE WIRKEN NACHWEISLICH

Fuchs zeigt eine Liste mit den wissenschaftlich erprobten Inhaltsstoffen, die Hautcremes nachhaltig wirksam machen. Sei es zum Befeuchten, Nähren

oder gegen Flecken, Pickel und Rötungen. Dazu gehören Vitamine B₃ und B₅, C, Retinol, Zink, Aloe Vera etc. Gerade mal 20 Elemente sind es, die sich gemäss dermatologischer Forschung in der Hautpflege eindeutig bewährt haben. Und was ist mit Gold, Diamanten und anderen kostbaren Extrakten in Kosmetika, die von der Industrie vollmundig beworben werden? «Vieles ist Marketing», sagt Fuchs und fügt hinzu: «Es gibt klare Formeln für die Wirksamkeit einer Hautcreme. Zum Beispiel wirkt Vitamin C nur ab einer Konzentration von mindestens 20%.» Er lässt nach eingehendem dermatologischem Check individuell auf den Hautzustand und ihre Probleme

abgestimmte Pflegeprodukte – sogenannte Functional Cremes – herstellen. Sie zeigten gute Resultate. Dass Kosmetikprodukte Alterserscheinungen wie Falten wegzaubern können, ist jedoch eine Illusion. Denn sie dringen nicht in die tiefere Hautschicht ein, wo Falten entstehen.

PLASMA SORGT FÜR HAARWUCHS

Männer erweisen sich in der Praxis von Daniel Fuchs immer noch als Ausnahme, werden aber immer mehr. Seit fünf Jahren bietet der Hautarzt eine Technik gegen Haarausfall an, die er als revolutionär bezeichnet. Dabei wird dem Klienten wie bei einer ganz normalen Blutuntersuchung Eigenblut entnommen. Daraus extrahiert Fuchs das Plasma, welches reich an Wachstumsfaktoren ist und injiziert es mit feinen Nadeln in die Kopfhaut. «Platelet Rich Plasma»

heisst das Verfahren aus den USA und ist gemäss Fuchs kaum schmerzhaft. Allerdings wirkt es nur, wenn die Haarwurzeln noch vorhanden sind. «Bei 99% aller Patienten und Patientinnen sind die Haare kräftiger und dichter geworden», zeigt der Arzt sich begeistert. Er empfiehlt rund sechs Behandlungen. Eine Sitzung kostet bei ihm ab 350 Franken.

«Attraktiv heisst nicht faltenlos, sondern dem Alter entsprechend gut auszusehen.»

DIE KLASSIKER IM BEREICH ANTIAGING

Botox und Hyaluronfiller sind immer noch Dauerbrenner im Antiaging-Bereich. Ihre Einsatzmöglichkeiten sind jedoch komplexer und vielfältiger geworden. «Filler können heute bei Bedarf tiefer unter die Haut gespritzt werden. So können nicht nur Falten aufgefüllt, sondern auch die Gesichtskonturen modelliert werden», berichtet Fuchs. Zu den neueren Techniken auf dem Schwei-



DR. MED. DANIEL A. FUCHS
ist Spezialist für medizinische und ästhetische Dermatologie mit eigener Praxis in Zürich
www.hautdokter.ch

zer Markt gehört das Fadenlifting. Dabei handelt es sich um eine minimalinvasive Hautstraffung mit hautverträglichen resorbierbaren Fäden, womit vor allem erschlaffte Partien an Kinn und Wangen ohne Skalpell gestrafft werden. Der Behandlungsbereich wird lokal betäubt, während der Faden in das Gewebe eingeführt wird. Die Behandlung hinterlässt keine Wunden oder Narben. Man ist also sofort wieder gesellschaftsfähig. ▶

Trockene, rissige Lippen?

LINDERT SOFORT DIE BESCHWERDEN
FÖRdert DIE WUNDHEILUNG
SCHÜTZT VOR KÄLTE UND WIND



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

dermophil
indien

NATÜRLICHKEIT IST TRUMPF

Daniel Fuchs sagt auch mal «Nein» zu einer Patientin mit übersteigerten Schönheitsvorstellungen. «Viele Frauen wünschen sich einen sinnlichen Schmollmund und wollen deswegen ihre Lippen aufspritzen lassen. Wenn sie irgendeine Klischeevorstellung im Kopf haben, die überhaupt nicht zu ihrem Gesichtstyp passt, rate ich ihnen von einem Eingriff ab. Ich bin gegen alles, was nicht natürlich aussieht.» Was ist nun aber in welchem Alter am besten machbar bzw. noch möglich?

20 BIS 30 JAHRE

Bereits jetzt ist ein guter Schutz (20+ bis 30+) gegen schädliche UV-Einstrahlung als erste Antiaging-Prophylaxe wichtig. «Jeder Mensch hat eine Art Sonnenkonto, das irgendwann voll ist, wenn er sich nicht schützt», erzählt Fuchs aus der Praxis. Obwohl die meisten Frauen in diesem Alter noch eine absolut glatte Haut haben, können bereits erste Mimikfalten entstehen. «Wer eine Zornesfalte weghaben möchte, kann sich etwas Botox injizieren lassen», meint der Zürcher Hautarzt und sieht darin keine Probleme. Auch die Veranlagung zu Augenringen kann sich bereits in ganz jungen Jahren bemerkbar machen. «Das ist eine Veranlagung und hat nichts mit dem Alter zu tun», sagt Fuchs und empfiehlt, vertiefte, dunkle Tränenrinnen mit einem speziell dafür geschaffenen Filler zu unterspritzen.

30 BIS 40 JAHRE

Nach 30 entstehen oft die ersten sichtbaren Falten und Krähenfüsse, die sich mit der Hautpflege nicht wegzaubern lassen. Für Fuchs eine eindeutige Indikation für Botox: «Botulinumtoxin kommt im Antiaging-Bereich seit über 30 Jahren zum Einsatz und ist immer noch das effektivste Mittel gegen Falten.» Es legt den Muskel still, der die Falte verursacht. Massvoll und regelmässig angewendet,



Foto: iStock/Catalin205

wirkt Botox präventiv und der dadurch erreichte Zustand der Haut bleibt lange erhalten. Anfänglich ist eine Anwendung ca. alle sechs Monate empfohlen. Später können die Intervalle zwischen den einzelnen Sitzungen sogar länger sein. Fuchs empfiehlt, in den 30igern täglich gezielt auf die Haut abgestimmte Functional Cremes anzuwenden. Denn, wer sich mit irgendwelchen hochdosierten Kosmetika zu viel Feuchtigkeit zuführt, riskiert eine periorale Dermatitis (kleine, entzündlich gerötete Bläschen und Knötchen vor allem um Mund und Augen), die im Volksmund Stewardessen-Krankheit genannt wird. Das Vampire-Lifting, ein von vielen Prominenten bevorzugtes Beauty-Treatment mit Eigenblut für den Regenerationsprozess der Haut, ist in diesem Alter am wirkungsvollsten. Später rät Fuchs eher davon ab.

40 BIS 50 JAHRE

In dieser Lebensphase können sich die ersten Sonnen- bzw. Altersflecken zeigen. Sogenannte BB-Creams (= Blending and Bleaching) und aktive medizinische Kosmetika verhindern, das neue Pigmentstörungen entstehen und hellen bereits vorhandene etwas auf. Fuchs setzt in seiner Praxis zudem Laserbehandlungen mit zielgerichteten Lichtimpulsen ein, die unschöne Pigmente in kleinste Teile pulverisieren und von den körpereigenen Zellen abtransportiert werden. Zudem gibt es verschiedene aufhellende Peelings, die in die Tiefe

der Epidermis eindringen. Die Haut rötet sich und schuppt ab. Gegen tiefer werdende Falten leisten Hyaluronsäure-Filler Abhilfe. Auch erschlaffte Haut im Wangenbereich kann durch volumengebende Filler wieder natürlich gehoben und konturiert werden.

50 BIS 60 PLUS

Die Erschlaffung der Haut macht in diesem Alter vielen Frauen zu schaffen. Zudem zeigt sich die hormonelle Umstellung mit unschönen Begleiterscheinungen wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Antriebslosigkeit und Libidoverlust. Fuchs dazu: «Grundvoraussetzung für das körperliche Wohlbefinden und die Hautbeschaffenheit ist in dieser Phase vor allem, dass der Hormonspiegel beim Gynäkologen überprüft und wenn nötig mit der Zufuhr von Östrogenen ausgeglichen wird.» Nun braucht die immer trockenere Haut wirklich feuchtigkeitsspendende Produkte. Gegen Hauterschlaffung hilft collagenstimulierende Kosmetik mit Retinol. Wesentlich weiter geht das minimalinvasive Fadenlifting, welches erschlaffte Konturen wieder strafft. Als sehr wirkungsvoll gegen Hautalterung erweist sich auch eine neue Therapie mit hochintensivem fokussiertem Ultraschall, der mittels Schallwellen das Gewebe erhitzt. Dadurch werden in der Haut feine Kanäle erzeugt, die körpereigene Heilungsmechanismen auslösen und für eine vermehrte Produktion von Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure sorgen. So wird die Haut von innen aufgepolstert.

ES GEHT NICHT UM JUGENDWAHN

«Wer seine Haut gut und klug versorgt, kann bis ins hohe Alter an ihr Freude haben», sagt Dr. Daniel A. Fuchs. Dabei ginge es aber nicht darum, die ewige Jugend zu konservieren, sondern ein der jeweiligen Lebensphase angepasstes Optimum herauszuholen. «Denn jünger heisst nicht unbedingt schöner», ist der Dermatologe überzeugt. ■



**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA

Remederm. Intensivpflege für sehr trockene Haut.

SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL

Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut. Die Remederm Präparate sind hypoallergen, optimal verträglich und eignen sich auch hervorragend für Babys und Kinder sowie für die Altershaut. Auch ohne Parfum in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Weitere Informationen unter www.louis-widmer.com

MADE IN SWITZERLAND.

