

Teil 1: Sanfte Methoden

Modernes Anti-Aging

Das Angebot an Anti-Aging-Verfahren ist riesig und vielseitig. Doch welche halten, was sie versprechen, und wie sieht ein modernes Behandlungskonzept aus? Dr. med. Dr. med. dent. Frank Muggenthaler gibt einen Überblick über die aktuellen nichtinvasiven und operativen Methoden und berichtet über seine Erfahrungen.

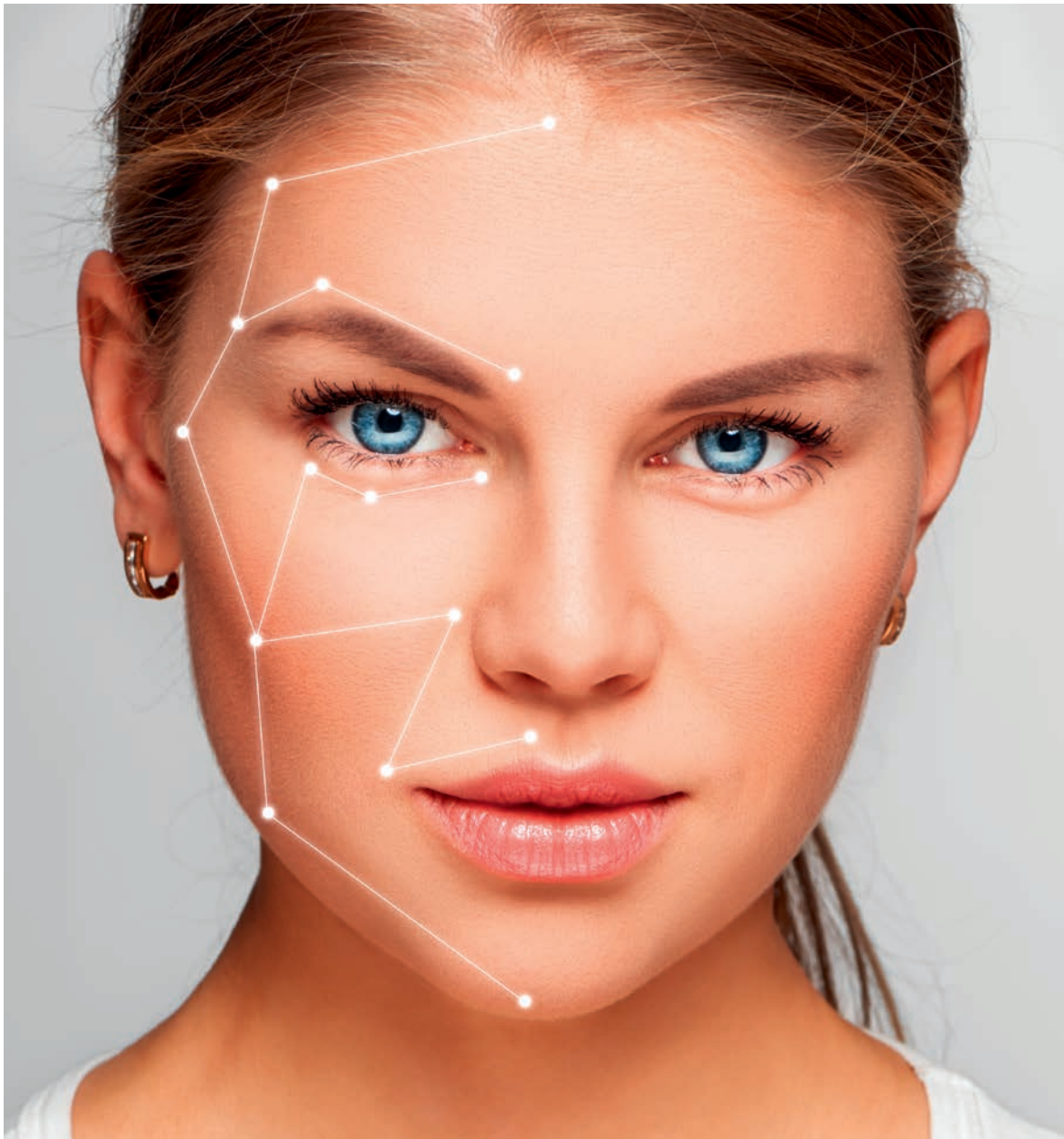


Foto: Stasique/Shutterstock.com

Wie bei allen biologischen Systemen vollziehen sich auch im menschlichen Körper Altersveränderungen, die mehr oder weniger schnell fortschreiten. Wesentliche Ursachen sind dabei eine gewisse „Abnutzung“ und „Materialermüdung“. Aber auch schädigende äußere Faktoren, wie freie Radikale und eine Belastung durch andere schädigende Wirkstoffe in der Ernährung und aus der Umwelt, tragen zur Alterung bei. Diese betrifft natürlich den ganzen Körper, ist aber an der Hautoberfläche und vor allem auch im Gesicht besonders gut erkennbar.

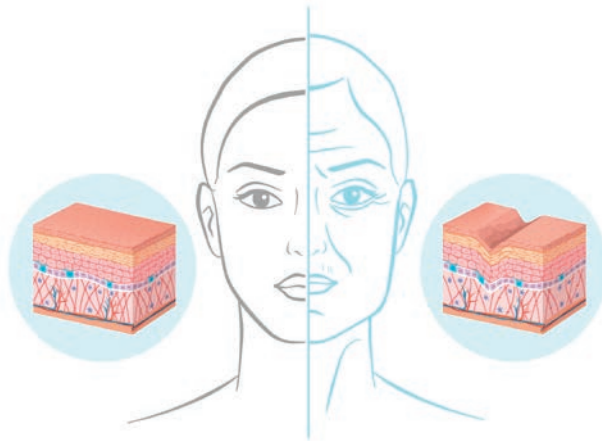
Die sogenannten „freien Radikale“, also elektronenreiche Moleküle greifen die Bestandteile unseres Körpers an und sind maßgeblich für die Zerstörung elastischer Fasern und für den Abbau von Kollagen und Hyaluronsäure verantwortlich. Die Folge sind Falten und erschlafftes Gewebe. Pigmentzellen geraten außer Kontrolle und produzieren zu viel oder zu wenig Pigmente, Verhornungen der Hautoberfläche treten auf, Rötungen und Gefäßneubildungen nehmen zu.

Top-Anti-Aging-Strategien

Ermüdungszeichen auf zellulärer Ebene sind vor allem „Schreib- und Lesefehler“ bei der Übertragung von Informationen von der DNA auf die RNA. Die Folgen sind fehlerhafte Proteine und letztlich Funktionsstörungen der Zellen und Organe.

Es gibt Ansätze, durch Medikamente die Funktion der Chromosomen zu verbessern und Fehler zu reparieren. Das ist aber noch Zukunftsmusik.

Um den schädigenden Einfluss freier Radikale zu begrenzen, gibt es einige wirkungsvolle Möglichkeiten. An erster Stelle steht ganz klar der Schutz vor schädlicher UV-Strahlung. Daneben spielt die Anwendung von Antioxidantien eine große Rolle. Diese sind in der Lage, freie Radikale zu neutralisieren. Sie wirken lokal über die Hautoberfläche und zum überwiegenden Teil über die Nahrung. Überhaupt hat die richtige Ernährung großen Einfluss auf die Hautgesundheit. Übergewicht ist ei-



Aufgrund der verminderten Kollagen- und Elastinproduktion erschlafft die Haut im Laufe des Lebens und es kommt zu deutlich sichtbaren Falten.

ner der Hauptgründe für viele Gesundheitsprobleme. Eine Kalorien-, Fett- und Kohlenhydrat-reduzierte Ernährung ist daher eine effektive Methode, um Krankheiten vorzubeugen und somit die Hautgesundheit zu verbessern.

Ich halte es für wenig sinnvoll, nur die Symptome der Hautalterung zu bekämpfen, ohne sich mit den grundlegenden Mechanismen des Körpers auseinanderzusetzen und die oft einfachen vorbeugenden Maßnahmen zu berücksichtigen. Damit wird sehr deutlich, wie eng die Ästhetische Medizin mit der Krankheitsprophylaxe verbunden ist.

Genauso vielfältig die Ursachen der Hautalterung sind, gestalten sich auch die verschiedenen Methoden der ästhetischen Medizin. Dabei gilt: **Um optimale Ergebnisse zu erzielen, ist es nicht nur sinnvoll, sondern notwendig, verschiedene Strategien und Anwendungen zu kombinieren.**

Einfache Lösungen bevorzugt

Wahrscheinlich liegt es in der Natur von uns Menschen, dass wir einfache Lösungen für unsere Probleme bevorzugen. Am liebsten auch Lösungen, die mit geringem Aufwand und wenig Verzicht verbunden sind. Dies trifft in der Regel auch auf die Behandlungswünsche unserer Patienten zu. Ich bevorzuge daher Lösungen, die nach einem **Stufenplan** zunächst die „**sanften Methoden**“ beinhalten und dann mit weiter gehenden und aufwändigeren Verfahren fortgesetzt werden können. So erachte ich es für besonders

wichtig, dass auch Plastische Chirurgen über alle Möglichkeiten der nicht- oder minimalinvasiven Methoden umfassend informiert sind. Schließlich gibt es nicht die eine „Wunderbehandlung“, die alle Probleme der Haut- und Gesichtsalterung löst. Vielmehr ergänzen sich die verschiedenen Methoden und sollten in optimaler Weise miteinander kombiniert werden.

Zuerst kommt die Reinigung

Ein Gesicht kann nur dann schön und jung wirken, wenn sich auch die Haut in einem guten Zustand befindet. Viele Probleme der Haut, auch Entzündungen und Pigmentstörungen, lassen sich durch eine effektive, aber auch schonende Reinigung vermeiden oder zumindest verbessern. Das wird häufig unterschätzt. Gerade da eine gute tägliche Reinigung ja im Grunde so einfach ist, hat sie eine besonders große Bedeutung. Wird sie in regelmäßigen Abständen auch apparativ durchgeführt, ist das umso besser.

Effektive Medizinkosmetik

Neben der Reinigung benötigt die Haut vor allem drei Dinge, um fit zu bleiben: einen aktiven Schutz mit Antioxidantien, den Schutz vor schädigenden UV-Strahlen und eine wirkungsvolle Stimulation (idealerweise mit Retinol). In meiner Praxis gibt es keinen Patienten, den ich nicht von der großen Bedeutung einer wirkungsvollen Medizinkosmetik zu überzeugen versuche. Die meisten sind überrascht, wie viel sie dadurch erreichen können.



Ästhetische Eingriffe mit wenig Aufwand und geringem Risiko sind bei allen Altersklassen im Trend.

Botulinum und Hyaluron

Seit nunmehr etwa 25 Jahren werden in zunehmendem Maß Botulinumtoxin und Hyaluronsäure zur nichtinvasiven Verjüngung des Gesichts eingesetzt. Allein diese beiden Substanzen haben der Ästhetischen Medizin völlig neue Impulse verliehen. Inzwischen werden die beiden Substanzen längst nicht mehr nur zur Faltenglättung eingesetzt, sondern auch zur dreidimensionalen Formung und Harmonisierung von Gesichtern. Hyaluronsäure kann außerdem große Mengen an Flüssigkeit binden und in der entsprechenden Hautstruktur einlagern, was wesentlich zur Elastizität und Festigkeit der Haut beiträgt. Je nach Erfordernissen der konkreten Behandlung kommt Hyaluronsäure unterschiedlicher Konzentration und Viskosität zum Einsatz. Eine Unterspritzung mit Hyaluronsäure bietet während 12 bis 18 Monaten stabile Ergebnisse.

Neben den beiden Blockbustern „Botulinumtoxin und Hyaluronsäure“ haben sich aber auch zahlreiche Geräteanwendun-

gen aus der Lasermedizin sowie **Ultraschall- und Radiofrequenz-Anwendung** etabliert. Korrigieren, Straffen und Stimulieren, minimalinvasiv, ohne oder mit sehr geringer Ausfallzeit, das alles ist mittlerweile möglich. Rein prozentual haben die chirurgischen Maßnahmen damit an Bedeutung verloren – nicht weil sie weniger häufig angewandt werden, sondern weil die „sanften Methoden“ immer häufiger zum Einsatz kommen.

Anti-Aging mit Mitte 20?

Es mag paradox erscheinen, aber Anti-Aging sollte tatsächlich schon mit Mitte 20 oder noch früher beginnen. Natürlich sind damit in der Regel keine chirurgischen, sondern in erster Linie vorbeugende Maßnahmen gemeint. Dank der guten Möglichkeiten, mit weniger Aufwand und Risiken die Alterung des Gesichts aufzuhalten, lassen immer jüngere Patienten sich mit minimalinvasiven Eingriffen, wie zum Beispiel Laser oder Radiofrequenz, behandeln. Allfällige spätere chirurgische Maßnahmen gestalten sich in der Folge weniger umfangreich und drastisch. Das aufeinander abgestimmte Anwenden minimalinvasiver und chirurgischer Behandlungen führt damit zu besseren und „natürlicher“ erscheinenden Ergebnissen und sorgt natürlich auch dafür, dass Ergebnisse besser gehalten werden.

Fäden

Es wäre zu schön, wenn es möglich wäre, abgesunkene Gesichtspartien einfach mit Fäden anzuheben und dem Gesicht damit wieder sein jugendliches Aussehen zu geben. Mittlerweile steht eine Vielzahl von Fäden unterschiedlichster Machart und Form zur Verfügung und wird weltweit zunehmend angewandt, um Brauen, Wangen und Hals anzuheben und zu straffen. Von diesen Verfahren können vor allem **jüngere Patienten** profitieren, welche nur eine **begrenzte Korrektur** benötigen und sich mit der eingeschränkten Haltbarkeit zufriedengeben. Diese beträgt kaum länger als ein Jahr, manchmal nur wenige Monate.

Fäden, aus dem eigentlich für chirurgische Nähte entwickelten Material PDO (Polydioxanon) werden aber auch zur Auf-



Online mehr erfahren

Exklusiv für Online-Abonnenten: Auf der Internetseite www.beauty-forum.com/medical lesen Sie einen Fachbeitrag über **Anti-Aging-Methoden für den Mann**. Jetzt Webcode 152749 eingeben!

polsterung der Haut verwendet. Damit kann unmittelbar eine gewisse Gewebefestigung oder sogar eine Formung im kleineren Umfang erzielt werden. Nach der Auflösung des PDO wird dieses durch Kollagen ersetzt, das wird zumindest sehr häufig so behauptet. Und als Folge soll eine dauerhafte Straffung resultieren. Persönlich halte ich es aber für fragwürdig, ob der Effekt ausgeprägt genug ist, um eine längere Wirkung zu zeigen.

Energy-based Devices

Seit den ersten Anwendungen der CO₂-Laser in der Ästhetischen Medizin vor ca. 30 Jahren beobachten wir eine rasante Entwicklung der Geräteanwendungen. **Laser unterschiedlicher Frequenz** können ganz genau ihre Zielstrukturen erfassen und selektiv Pigmente, Blutfarbstoff oder Körperzellen zerstören oder stimulieren. Dahinter stecken ausgefeilte Technologien, um die einzelnen Frequenzen, Energiedichten und Impulsdauern zu steuern. Damit ist es nun möglich, ein breites Spektrum von Hautproblemen wie Rötungen, Pigmentstörungen oder auch Falten mit relativ wenig Nebenwirkungen effektiv und schnell zu korrigieren. Besonders erwähnenswert sind hier auch die **modernen IPL (Intensive Pulsed Light)-Geräte**, bei denen es sich ja eigentlich nicht um klassische Laser, sondern um sogenannte Blitzlampengeräte handelt. Von zunehmender Bedeutung sind aktuell auch Geräte wie die **fraktionierten Erbium-Glas-Laser**, die oberflächlich keinerlei Schädigung oder Schälung auslösen, aber ein ausgeprägtes Remodeling des Kollagen-Gerüsts der Haut bewirken. Gerade die **Kombination von IPL- und Erbium-Glas-Lasern** ist daher für die Ästhetische Medizin von besonderer Bedeutung.

Neben den Lasern und IPL Geräten gibt es aber auch weitere Möglichkeiten, mit von außen zugeführter Energie die Haut zu straffen und zu glätten: und zwar durch **Ultraschall- oder Radiofrequenz**.

Unter der Einwirkung hoher Energien, bzw. Hitze tritt eine Schrumpfung des Kollagenfasengerüsts der Haut auf, was ja schon lange bekannt ist. Bereits vor ca. 15 Jahren wurden reine „Wärmestrahler“ zur Hautstraffung eingesetzt. Nachteilig bei dieser Methode war allerdings die nicht selektive Schädigung des Unterhautfettgewebes. Das hat zu zahlreichen sehr unschönen Komplikationen geführt.

Neuere Geräte arbeiten mit einem sogenannten **fokussierten Ultraschall (HIFU = High Intensity Focused Ultrasound)**. Bei dieser Technologie entwickelt sich die Energie erst einige Millimeter unter der Hautoberfläche, direkt in der Zielstruktur der Kollagenfaszien und unter Umgehung der Fettschicht. Damit ist eine Straffung ohne Fettschädigung möglich, wobei der straffende Effekt erst nach einigen Monaten erkennbar ist und eher gering ausfällt. Mit einem chirurgischen Lifting ist diese Methode deshalb nicht zu vergleichen. Für jüngere Patienten, die nur eine geringe Straffung benötigen und keinerlei Risiken oder Ausfallzeiten in Kauf nehmen möchten, ist dieses Verfahren aber durchaus sinnvoll.

In den vergangenen Jahren haben **Radiofrequenz-Geräte** zunehmend Bedeutung erlangt. Dabei wird elektrischer Strom in einer bestimmten hohen Frequenz durch die Haut geleitet. Die Geräte unterscheiden sich ganz beträchtlich in den Details der Technologie und damit auch in ihrer Wirksamkeit. Konzentriert sich der Stromfluss nur auf eine einzelne nadelförmige Elektrode, kann diese, wie ein Skalpell, Gewebe durchdringen. Bei Applikation über großflächige Elektroden in uni-, bi- oder multipolarer Art fließt der Strom dagegen gut verteilt durch die Haut und die Faszien. Damit kann eine Straffung des Bindegewebs, aber auch eine Glättung und Aufpolsterung der Hautoberfläche erzielt werden.

Die **neuesten Geräte kombinieren Needling und Radiofrequenz in einem**. Damit werden die stimulierenden Selbstheilungsmechanismen des Organismus zusätzlich angeregt und die Wirtktiefe kann besonders gut bestimmt werden.



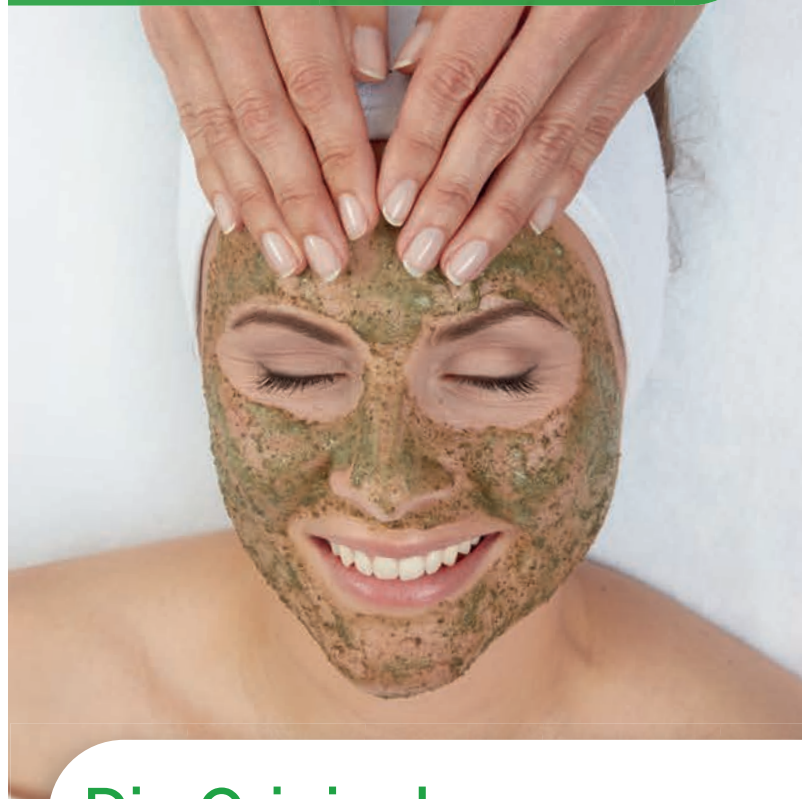
Nicht vergessen: Teil 2

In einer der kommenden Ausgaben stellt der Autor Anti-Aging-Methoden mit **Eigenblut, Lipofilling** und **tiefe chemische Phenol-Peelings** vor.

Foto: Autor



Dr. med. Dr. med. dent. Frank Muggenthaler
 Klinik für Plastische Chirurgie und Ästhetische Medizin
 Gutach im Breisgau, www.muggenthaler.de



Die Original Kräuterschälkur

Drei Wege zu einer schönen, gesunden Haut. Die GREEN PEEL® Kräuterschälkur Classic, GREEN PEEL® Energy und GREEN PEEL® Fresh Up sind für nahezu jeden Hauttyp geeignet und bieten Lösungen für unterschiedlichste Hautprobleme.

Ein Produkt – drei Behandlungsmöglichkeiten!

Kostenfrei umbuchbar bei Terminverschiebung oder Ausfall des Seminars.

GREEN PEEL® Kräuterschälkur Zertifizierungsseminare			
Essen	24.-25.10.2020	München	21.-22.11.2020
	07.-08.11.2020	Berlin	17.-18.10.2020
Karlsruhe	10.-11.10.2020		

Jetzt risikofrei buchen!

Kursgebühr: 290€ | Kurszeit: Sa 10 – 17 Uhr, So 10 – 16 Uhr

Anmeldung online: <http://sch.sc/greenpeel>

Mehr Infos: Telefon 0201-82770-70

E-Mail infoservice@schrammek.de



Hier scannen für mehr Infos & weitere Termine!

The power of natural beauty.