



In Würde altern ist schön und gut. Und vor allem leicht gesagt. Aber in der Realität ist es eine echte Herausforderung. Sehr häufig kommt ein Punkt, an dem das Spiegelbild nicht mehr viel mit dem zu tun hat, wie man sich selbst fühlt. Fältchen werden zu Falten, die Schwerkraft schlägt zu. Was tun, wenn man weder einen chirurgischen Eingriff noch Behandlungen mit Botox & Co wünscht? Gibt es „harmlose“ Alternativen? Zum Glück werden neben den immer differenzierten Methoden der ästhetischen Medizin auch neue Soft-Aging-Strategien entwickelt. Ihr Ziel ist vor allem eines: Sie wollen Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

STICH FÜR STICH

Akupunktur wird beispielsweise nicht nur gegen Rückenschmerzen oder Migräne angewendet, man kann damit auf sanfte Art auch das Gesicht straffen und den Teint verjüngen. Anders als bei vielen Peelings oder Laserbehandlungen wird die Haut dank Akupunktur aber nicht dünner, sondern von innen her stärker. „Gesichtsakupunktur ist eine ganzheitliche Alternative zu Faltenunterspritzungen, Botox-Treatments und plastischer Chirurgie.

diesen geografischen Wasserstraßen versorgen die Meridiane den Körper mit Energie und Nährstoffen. Nachlassendes Qi ist aus TCM-Sicht auch der Grund für einen fahlen Teint, das Entstehen von Falten und den Verlust von Elastizität der Haut. Wie aber genau funktioniert die Anti-Aging-Akupunktur? Die Nadeln werden nicht einfach direkt in die Falte gesetzt. Die Haut wird vorher durch Kneten oder eine leichte Druckmassage vorbereitet. „Die Haut soll sich wieder daran erinnern, wie sie in ihrem Idealzustand einmal war“, erklärt Dr. Brommer. Bis zu 60 Nadeln kommen zum Einsatz, gestochen werden jeweils die Punkte, die für eine bestimmte Gesichtspartie zuständig sind. Für die Schönheitsakupunktur wurden spezielle Nadeln entwickelt. Sie sind besonders kurz und dünn und deshalb kaum zu spüren. Durch die Behandlung wird das Gewebe besser durchblutet, der Muskeltonus angeregt und neues Kollagen und Elastin im Unterhautgewebe gebildet, sodass sich Falten und Fältchen füllen und glätten. Etwa 20 Minuten bleiben die Nadeln im Gesicht, danach erfolgt eine abschließende Gesichtsmassage (Kosten ab 100 Euro). Warum die Behandlung mit Nadeln funktioniert, lässt sich übrigens auch aus Sicht der ästhetischen Medizin erklären. Hier setzt man bei Methoden wie dem „Medical Needling“ ebenfalls darauf, dass die kleinen Verletzungen des

JUNG BLEIBEN? NATÜRLICH

Nadeln statt Botox, Strom statt Hyaluron... Kann das funktionieren? Ja, es kann! Für alle, die sich auf natürliche Weise jung halten möchten, gibt es jede Menge ALTERNATIVEN ZUR ÄSTHETISCHEN CHIRURGIE

Die Behandlung hat außerdem eine positive Auswirkung auf den gesamten Organismus“, erklärt die Münchner Ärztin der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Dr. Sabine Brommer. In den USA ist dieser Trend, auf den auch zahlreiche Promis setzen, als „Facial Rejuvenation Acupuncture“ bekannt. Die Akupunktur ist ein Teilgebiet der TCM und ist in der chinesischen Medizin wohl die wichtigste Therapie. Konsequenterweise wird deshalb auch in der ersten Sitzung für das Gesicht der Körper mitbehandelt. Nach einer ausführlichen Anamnese mit Puls- und Zungendiagnose setzt der Arzt je nach Befund am Körper Nadeln, damit das Qi, die Energie, wieder frei fließen kann. Nach der Vorstellung der chinesischen Medizin durchziehen Energiebahnen (Meridiane) den Körper des Menschen, ähnlich wie Flüsse die Landschaft durchströmen. Und vergleichbar mit

Gewebes Regenerationsprozesse in der Haut in Gang setzen und sie dadurch jünger und straffer erscheinen lassen.

DRUCK LINDERT LINIEN

Sogar zu Hause kann man mithilfe von Akupressur das asiatische Wissen um die positive Wirkung des Qi nutzen. Vor allem Dauerstress führt zu Energieblockaden, auch im Gesicht, denn hier neigen die Muskeln besonders schnell zu Verspannungen. Die Energie, das Qi, ist blockiert. In der Folge kommt es zu körperlichen Dysbalancen, aber eben auch zu Falten und erschlaffter Haut. Die Akupressur ist genau wie die Akupunktur Teil der über 2000 Jahre alten Heilkunst der TCM. In der TCM sind Schönheit und Gesundheit eine Einheit. Sie bedingen sich gegenseitig. Akupressur im Gesicht unterstützt das >

Zellwachstum und stärkt die Gesichtsmuskulatur. Lymphfluss und Durchblutung werden angeregt, Falten glätten sich, und das Gesicht bekommt insgesamt eine entspannte Ausstrahlung. Vorab zwei Grundregeln für die Praxis zu Hause: Immer mit warmen Händen arbeiten und nur so fest drücken, dass es zwar deutlich spürbar ist, aber nicht schmerzt. Um sichtbare Erfolge zu erzielen, eine Woche lang täglich zehn Minuten für die Akupressur einplanen, danach dreimal die Woche. Ein Beispiel: Gegen Stirn- und Zornesfalte hilft es, wenn man zunächst die Haaransatzpunkte von einer Schläfenseite zur anderen presst, und zwar mit dem Zeigefinger in kleinen, kreisenden Bewegungen. Dann den „Stirnbeinhöcker“, er sitzt über der Augenmitte zwischen Haaransatz und Augenbraue. Weiter geht es mit den Punkten in der Augenbrauenmitte und dem Punkt zwischen den Augenbrauen (drittes Auge). Dieser Punkt beeinflusst die Zornesfalte positiv und steigert die Blutzirkulation in der Stirn. Weitere Tipps und Infos zur Akupressur: Franz Wagner, „Heilung auf den Punkt gebracht“, GU Verlag, 12,99 Euro.

FACE-GYM

Nicht nur für Bauch, Beine und Po, auch für den Teint gibt es Fitnessübungen. „Beim Gesicht ist es wie mit dem Rest des Körpers – ohne Training erschlaffen die Muskeln mit den Jahren. Sie verlieren an Volumen und Spannkraft, das Gewebe darunter beginnt abzusacken, und die Haut bekommt Falten“, erklärt Fitnessexpertin Jennifer Wade. Mit Gesichtsgymnastik lässt sich sehr gezielt die Muskulatur entspannen und damit verhindern, dass sich Falten

**„OHNE TRAINING
ERSCHLAFEN
DIE MUSKELN IM
GESICHT.“** JENNIFER WADE

2

Absolut natürlich

- 1 Regeneriert die Augenkonturen: „Empire Overnight Eye Cream“, Ambuja, um 215 Euro
- 2 Mehr Vitalität für die Haut: „Repair Serum“, Spagyric, um 115 Euro
- 3 Teintglätter mit natürlichem Lichtschutzfaktor: „Anti-Aging Avellana Öl“, Pharmos Natur, um 94 Euro
- 4 Feuchtigkeitspflege für Tag und Nacht: „Me Time“, Voya, um 75 Euro
- 5 Regt die Zellaktivität an: „Night Watch“, A4 Cosmetics, um 165 Euro
- 6 Beruhigt gestresste Haut: „Solacium Serum“, Ananné, um 145 Euro
- 7 Mindert Pigmentflecken: „Brightening Facial Complex“, Priori, um 80 Euro
- 8 Schützt vor freien Radikalen: „Antioxidant Face Firming Serum“, The Organic Pharmacy, um 110 Euro

tiefer eingraben. Oft nehmen wir nämlich ganz unbewusst einen bestimmten Gesichtsausdruck ein, der sich dann im Laufe der Zeit beispielsweise als Nasolabialfalte zeigt. Die Übungen sollte man vor einem Spiegel praktizieren und darauf achten, dass dabei keine Falten an anderen Stellen entstehen. Im Prinzip funktioniert Gesichtsgymnastik genau wie Fitnesstraining für den Körper: Die Muskulatur wird angespannt und dann wieder entspannt. Das stärkt den Muskeltonus sowie das Bindegewebe, regt die Durchblutung an und strafft die Haut. Fünf Minuten täglich genügen. Einige Beispiele: Die Zunge nach oben und hinten Richtung Rachen ziehen, dabei die Halsmuskeln anspannen – hilft gegen ein Doppelkinn. Gegen Hängebäckchen die Wangen aufblasen und die Luft abwechselnd von einer Seite zur anderen schieben. Weitere Infos: App „Face Gym“ für iPhone und iPad (um 5 Euro) unter jenniferwade.de

UNTER STROM

Er lässt Falten verschwinden und sorgt für streichelzarte Haut: Strom ist in Sachen Beauty ein wahres Multitalent. Viele elektronische Treatments basieren auf dem Prinzip von Gleichstrom. Die Schönheitsindustrie verwendet diese Stromart vor allem dazu, die Haut zu entschlacken und Wirkstoffe gezielt einzuschleusen. Die Kosmetikfirma Carita bietet beispielsweise in ihren Instituten die Methode „Ideal-Pro-Lift“ an (ab 135 Euro), bei der jeweils drei verschiedene Programme für Gesicht und Körper zur Auswahl stehen. Das Prinzip ist dabei immer das gleiche: Eine schwache Stromfrequenz wird durch zwei Schwämmchen geleitet, die mit einem hochwirksamen Pflegeserum getränkt sind. Werden diese Schwämmchen nun auf die Haut aufgelegt, können die Wirkstoffe dank des elektrischen Flusses tiefer in die

Haut gelangen, und ihre Leistung wird dort gesteigert. Auch das „Remodeling Face“ des französischen Unternehmens Biologique Recherche setzt auf Strom (ab 129 Euro). Dabei wird mit einem Cocktail aus drei verschiedenen Wirkstromarten gearbeitet. Galvanischer Reizstrom lässt Wirkstoffmoleküle tiefer in die Epidermis eindringen, ein Mediumfrequenz-Wirkstrom modelliert das Gewebe, indem einzelne Muskeln aktiviert und gestrafft werden, was zu einem sofortigen Lifting-Effekt führen soll. Und schließlich sorgt ein Hochfrequenz-Wirkstrom durch eine hohe Pulsung dafür, dass sich die Hautzellen regenerieren.

HAUT-TUNING VON INNEN

Täglich eine kleine Ampulle trinken und weniger Falten haben. Das hört sich ziemlich märchenhaft an, soll jetzt aber mit flüssigem Kollagen möglich sein. „Elasten“ (in Apotheken erhältlich) heißen die trinkbaren Kollagen-Booster. Sie enthalten Kollagen-Peptide, die durch ein spezielles Verfahren hergestellt werden. Es sind kleine Proteine, die aus etwa zehn bis 50 miteinander verbundenen Aminosäuren (Eiweißbausteinen) bestehen. Studien zeigen, dass Peptide erst dann in die Hautzellen eindringen können, wenn sie nur aus wenigen Aminosäuren bestehen. Sie werden dann über den Dünndarm aufgenommen, gelangen in den Blutkreislauf und erreichen so auch die Dermis. Sobald die Kollagen-Peptide auf die Hautschichten treffen, wirken sie auf doppelte Weise: Sie unterstützen die Produktion von kollagenen und elastinen Fasern und stimulieren eine Zunahme der Fibroblasten. Dadurch werden die hauteigene Synthese von Kollagen und die Bildung von Hyaluronsäure angeregt. Neben den speziell für „Elasten“ entwickelten Kollagen-Peptiden enthalten die Ampullen außerdem ein Turbo-Quartett für schöne Haut: Biotin, Zink, Vitamin E und Vitamin C.

GRÜNE POWER

Die Natur liefert die Zutaten, die Labore der Forschungs- und Entwicklungsabteilungen von Beauty-Unternehmen das Hightech-Wissen. Aber kann Bio-Kosmetik wirklich Anti-Aging? Für viele Frauen gilt nach wie vor das Motto: „Retinol statt Rosen“. Zu viel Chemie auf der Haut möchten sie dann aber auch wieder nicht haben. So kommt die neue Generation von „grünen“ Anti-Aging-Produkten gerade recht. Fast jeder Bio-Beauty-Hersteller hat inzwischen auch Anti-Aging-Pflege im Angebot. „Wirkstoffe aus der Natur sind synthetischen oft überlegen, denn sie enthalten sehr viele Komponenten, die durch ihr Zusammenspiel einen Synergieeffekt entwickeln und deshalb hochwirksam sind“, erklärt die Dermatologin Dr. Melitta Löwenstein-Frey. Wie auch bei gesunder Ernährung gilt das vor allem für die Nutzung hoch-

wertiger Zutaten wie Arganöl (z. B. in A4 Cosmetics), Hagebuttensamenöl (z. B. in Produkten von The Organic Pharmacy) oder Pflanzen aus ökologischem Anbau. Teilweise werden die verwendeten Wirkstoffe zusätzlich durch aufwendige Herstellungsprozesse veredelt. In einem Produkt von Spagyric Beauty stecken beispielsweise 1440 Stunden Handarbeit. Die werden benötigt, um nach dem Heilverfahren der Spagyrik, einer traditionellen europäischen Heilmethode (TEM), spezielle Essenzen herzustellen. Die Essenzen stärken die eigenen Potenziale der Haut und gleichen Schwächen aus. Auch hier also: Hilfe zur Selbsthilfe. Fi-

nalisiert werden die Texturen dann im Hightech-Labor nach modernsten Anforderungen an eine Luxuspflege. Sogar Hyaluronsäure gibt es inzwischen biologisch korrekt produziert: Für Naturkosmetik wird sie aus Bakterien hergestellt, die diesen Feuchtigkeitsspender als natürliches Stoffwechselprodukt bilden. Als natürlichen Lichtschutz bezeichnet

man bei Pharnos Natur das Avellanaöl. Es enthält zu 93 Prozent ungesättigte Fettsäuren und soll vor den schädlichen Auswirkungen von UV-Strahlung bewahren. Und schließlich gibt es viele Antioxidantien aus der Natur. Dazu zählen beispielsweise Beeren. Sie können die Zellregeneration beschleunigen. Viel davon essen hilft viel!

MARINA JAGEMANN

„DIE NATUR BIE- TET JEDE MENGE JUNGMACHER.“

DR. MELITTA LÖWENSTEIN-FREY

NADELN – DOS & DON'TS

Die TCM-Ärztin Dr. Eva Müller ist Mitglied der SMS, der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin

MADAME: Hat die kosmetische Akupunktur eine lange Tradition in China?

DR. EVA MÜLLER: Schon im 11. Jahrhundert wurden sowohl die chinesische Kaiserin als auch ihre Konkubinen mit Akupunktur behandelt, um ihre Jugendlichkeit zu bewahren und den Alterungsprozess aufzuhalten.

MADAME: Gibt es Kontraindikationen?

DR. EVA MÜLLER: Bei Bluthochdruck und Migräne sollte die sehr besondere Form der Akupunktur nicht angewendet werden. Auch nach einer Botox-Anwendung, einer chirurgischen Maßnahme, Lasertherapie, Faltenunterspritzungen oder ähnlich invasiven Maßnahmen rate ich von der Akupunktur ab.

MADAME: Gibt es Nebenwirkungen?

DR. EVA MÜLLER: Sehr selten können kleine blaue Flecken auftreten. Die Behandlung also besser nicht unmittelbar vor einen Geschäftstermin legen.