



Glücklich altern

Anti-Aging – das Schlagwort, wenn es um Jugendlichkeit bis ins hohe Alter geht – gerät ins Wanken. „Well-Aging statt Anti-Aging!“ wird nun vielmehr gefordert. Wofür der Begriff „Well-Aging“ steht und welcher Wandel sich tatsächlich vollzieht, darüber sprachen wir mit dem Dermatologen PD Dr. Christian Raulin.

? Der Begriff „Anti-Aging“ ist jedermann geläufig. Nun heißt es, wie auch in Ihrem Vortrag im Rahmen der diesjährigen DDG-Tagung, „Well-Aging statt Anti-Aging!“. Wofür steht der Begriff „Well-Aging“ und worin unterscheiden sich beide?

Raulin: Der Begriff „Anti-Aging“ hat sich für eine Bewegung etabliert, die damit nicht korrekt umschrieben wird. Anti-Aging bedeutet soviel wie „das Altern aufzuhalten“. Doch keiner kann das Altern tatsächlich stoppen. Deshalb ist ein Wandel dieser Begrifflichkeit notwendig in Well-Aging oder Pro-Aging. Anti-Aging ist sicherlich plakativ, doch um diese Thematik seriös und objektiv darzustellen, ist ein passenderer Ausdruck erforderlich.

? Das heißt, die Nomenklatur ändert sich, das Konzept bleibt das alte?

Raulin: So in etwa würde ich das sehen. Betrachtet man die Sache etwas überspitzt, so wäre die einzige Alternative zum Älterwerden der Tod. Das, was wir als Ärzte gemeinsam mit den Patienten leisten können, ist, den Prozess in gewisse Bahnen zu leiten, das Fortschreiten zu verlangsamen.

? Welche Aufgaben resultieren daraus für den Arzt?

Raulin: Der Arzt sollte den Patienten im Alterungsprozess begleiten. Zunächst bedeutet das, herauszufinden, was will der Patient. Hat er eine übersteigerte Erwartungshaltung? Sind seine Wünsche realisierbar? Jedem muss klar sein, dass mit Well-Aging-Maßnahmen nicht sämtliche Probleme zu beheben sind und aus einem tief unzufriedenen Menschen kein glücklicher zu zaubern ist. Das ist der Ausgangspunkt! Mogelpackungen führen hier niemals zum Erfolg.

? Welche Vorgehensweise raten Sie Ihren Kollegen, die Well-Aging in der Praxis anbieten möchten?

Raulin: Das hängt nicht zuletzt vom Alter des Patienten ab; 40-Jährige wird man anders behandeln müssen als 50-Jährige oder über 60-Jährige. Ausschlaggebend ist auch die Erwartungshaltung; je anspruchsvoller und kritischer die Patienten sind, umso drastischer würde ich sie über die realistischen Erfolgsmöglichkeiten und denkbaren Begleitreaktionen aufklären. Bei Jüngeren empfehle ich zunächst Vitamin-A-Säure-haltige Externa sowie

PD Dr. med. Christian Raulin

... ist niedergelassener Dermatologe und Laserexperte. Er sieht einen Wandel der Begrifflichkeit als angeraten.



Fruchtsäurepeelings. In einigen Fällen ist auch das Subsurfacing oder neuerdings die Radiofrequenztherapie eine geeignete Methode, wobei mit Hilfe eines Lasers die Kollagenfasern in der Tiefe aktiviert werden sollen. Relativ frühzeitig würde ich eine Botox-Behandlung anbieten. Zudem ist eine aktive Gesichtsgymnastik empfehlenswert, um „Fehlhaltungen“ im Gesicht entgegenzuwirken und somit der Faltenbildung vorzubeugen bzw. nicht weiter Vorschub zu leisten. Das wäre das Startprogramm.

? ... wie sähe die nächste Stufe aus?

Raulin: Bei den 50-Jährigen rücken Sonnenschäden, wie Teleangiectasien, Len-

Xanthophylle

sind Karotinoide pflanzlicher, tierischer und mikrobieller Herkunft (Blütenfarbstoffe, Laubfärbung).

Einzelne werden auch als Lebensmittelfarbstoffe verwendet, z.B. Lutein (früher Xanthophyll).

Aus Römpps Chemie-Lexikon, 8. neubearbeitete Auflage, Franck'sche Verlagshandlung Stuttgart, 1988

STICHWORT XANTHOPHYLLE

tigines und vereinzelt Präkanzerosen in den Vordergrund; Einsatzgebiet der Lasertechnologie. Lentigines lassen sich gut mit IPL-Technologie, Rubin- oder Nd:Yag-Laser behandeln. Teleangiectasien sind mit dem Farblaser oder dem langgepulsten Nd:Yag-Laser zu mildern; auch Dioden-Laser sind effektiv. Gleichzeitig kann mit dem Laser ein Subsurfacing durchgeführt werden. Die Maßnahmen, die bei 40-Jährigen in Frage kommen, bleiben selbstverständlich auch bei dieser Altersgruppe indiziert, das Repertoire wird nur erweitert. Bei Frauen bieten sich neben fruchtsäurehaltigen auch östrogenhaltige Externa an.

Neben Falten kann bei Frauen eine mit zunehmendem Alter intensiver werdende Körperbehaarung ein Problem werden. Mit Laser- und IPL-Technologie ist dies gut in den Griff zu bekommen; zumindest wenn dunkle Haare entfernt werden sollen. Bei hellen Haaren war der Effekt bislang weniger zufriedenstellend. Die Kombination aus IPL-Technologie und Radiofrequenzstrom bietet hier in Zukunft eine Lösungsoption. Dieses Verfahren wird momentan zwar noch evaluiert, erste Untersuchungen von Neil Sadick et al. verliefen aber vielversprechend.

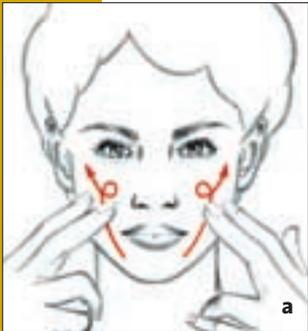
? ... und in der Altersspanne danach?

Raulin: Im späteren Lebensalter, wenn die Sonnenfältchen im Vordergrund stehen, kann das Repertoire um das Resurfacing ergänzt werden. Geeignet sind hier CO₂- oder Nd:Yag-Laser; nicht jedoch bei Mimikfalten. Ein jugendlicheres Ausse-



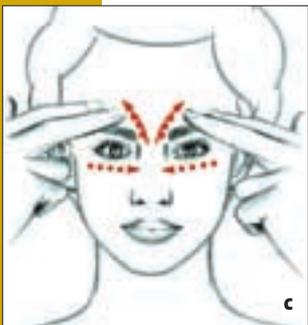
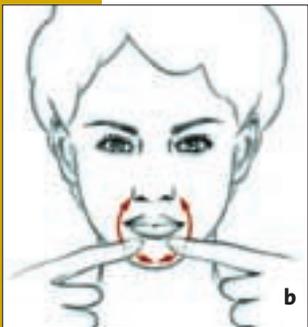
Fitness-Programm

Bewegung hält in Form! – Dies gilt nicht nur für Bauch, Beine, Po, auch die Gesichtsmuskulatur will trainiert werden. Eine ausgewogenen Gesichtsgymnastik fördert die Durchblutung der Haut und des Unterhautgewebes, kurbelt Stoffwechsel sowie Lymphfluss an und unterstützt die Regenerationsfähigkeit der Hautzellen und die Bildung von Kollagen und Elastin.



Anleitung zur Gesichtsgymnastik und -massage finden Ihre Patienten beispielsweise in dem Buch „Fitness-Training fürs Gesicht“ erschienen im Trias Verlag.

Sicherlich lässt sich mit Gymnastikübungen nicht jede Falte aus dem Gesicht verbannen, sie können aber helfen, die Spannkraft der Gesichtshaut zu erhalten und einen lebendigen Gesichtsausdruck aufzubauen.



Massage:
a: Wangen
b: Mund und Nasolabialfalte
c: Augenbereich und Stirn



Heike Höfler:
Fitness-Training fürs Gesicht
 Trias Verlag
 ISBN 3-89373-451-1
 12,95 Euro

hen lässt sich auch mit Botox und Fillermaterialien erzielen. Filler sind insbesondere bei Nasolabialfalten hilfreich. Gravitationsbedingte Falten und Hängelider sind Veränderungen, bei denen es sich über einen chirurgischen Eingriff nachzudenken lohnt. Das Face-Lift aber ist ein gravierender Schritt. Entscheidet sich der Patient nach ausführlicher Beratung für diese Option, ist ein plastischer Chirurg gefragt. Für das Arzt-Patienten-Gespräch sollte man beherzigen, dass eine Operation eine weitgreifendere Bedeutung hat als eine Laserbehandlung.

? *Wie stehen Sie in diesem Zusammenhang zu Nahrungsergänzungsmitteln und Hormontherapien?*

Raulin: Was Pro-Hormone, Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine betrifft, bin ich sehr zurückhaltend. Ich sage meinen Patienten deutlich, dass es hier noch reichlich Diskussionsbedarf gibt. Es fehlen Evidenz basierte Studien. Letztlich kann keiner tatsächlich beurteilen, ob man dadurch nicht mehr schadet als nutzt.

? *Bieten sie auch Angebote an, die über die Behandlung der Haut hinaus gehen, beispielsweise Ernährungsberatung?*

Raulin: Man kann nicht alles können, deshalb beschränken wir uns als Dermatologen auf die Haut. Wir sprechen in unserer Sprechstunde diese Probleme zwar an, die Umsetzung überlassen wir aber den Experten auf diesem Gebiet. Es ist einer optimalen Betreuung nicht dienlich, alles an sich zu reißen.

? *Ist der Laser also Garant für jugendliches Aussehen?*

Raulin: Mit dem Laser ist vieles machbar, er ist jedoch keine „Wunderwaffe“. Auch bei dieser Technik ist, trotz richtiger Anwendung, mit unerwünschten Nebenwirkungen zu rechnen. Bei der Behandlung von Teleangiiektasien können z.B. Hämatome, bei der Lentiginose-Behandlung Krüschchen auftreten. Darüber sind die Patienten im Vorfeld aufzuklären. Beim Resurfacing muss deutlich gemacht werden, dass die Down-Time fast eine Woche beträgt und selbst danach die Haut noch ein bis zwei Monate gerötet sein kann.

? *Fast alle medizinischen Fachrichtungen haben die Vorteile des Laser für sich entdeckt; auch immer mehr Laien drängen auf den Markt. Wie beurteilen Sie diese Entwicklung?*

Raulin: Laserbehandlungen der Haut sollten den Dermatologen vorbehalten bleiben. Sicherlich gibt es Überschneidungen mit anderen Fachrichtungen. Fakt ist leider, jeder – egal ob medizinische Vorbildung oder nicht – kann sich einen Laser kaufen und einsetzen. Probleme gibt es bei Laien nicht zuletzt hinsichtlich des Versicherungsschutzes, d.h. setzt eine Behandlung tatsächlich Schäden, inwieweit ist dann für den Geschädigten ein Versicherungsschutz gewährleistet?

? *Sehen Sie Konflikte aufgrund des Wandels der Arzt-Patienten-Beziehung in eine Arzt-Kunden-Beziehung, wie er sich im Bereich Well-Aging zwangsläufig vollzieht?*

Raulin: Das ist eine schwierige Gratwanderung. Ich halte es so: In erster Linie bin ich Arzt! Äußert der Patient den Wunsch nach kosmetischer Behandlung, wird natürlich darauf eingegangen. Die finanziellen Interessen sind aber zunächst hintenanzustellen. Es ist schon gewöhnungsbedürftig, wenn mittlerweile von Dermatologen Anti-Aging-Institut und Bräunungszentrum unter einem Dach betrieben werden. So möchte ich den Begriff „Well-Aging“ auch auf die Arzt-Patienten-Beziehung übertragen. Ist es nicht ein gutes Gefühl, mit einem zufriedenen Patienten gemeinsam älter zu werden?

? *Würden Sie Ihren Kollegen raten, Life-Style-Angebot und „normale“ medizinische Praxis zu trennen?*

Raulin: Diese Trennung empfiehlt sich schon allein deshalb, da kosmetische Leistungen umsatzsteuerpflichtig sind, medizinische Leistungen nicht. Eine Trennung sollte auch auf räumlicher Ebene stattfinden. So lässt sich vermeiden, dass der Patient, der den Dermatologen aufsucht, den Eindruck erhält, er ginge nicht zum Arzt, sondern ins Kosmetikinstitut. Somit bleibt die ärztliche Glaubwürdigkeit gewährleistet.

! *Wir danken für das Gespräch! (DK)*