

Hintergrund

Falten sind so eine Sache. Eigentlich möchte man sie ja mit Würde tragen, gleichsam gut altern und dazu stehen. Andererseits: Die meisten Menschen wollen zwar gerne alt werden, aber nicht unbedingt alt sein oder so bezeichnet werden. Schier endlose Regalreihen in den Drogeriemärkten sind mit Anti-Aging-Produkten gefüllt, die versprechen.

Faltenreduktion, jüngeres Aussehen, frischere Ausstrahlung, lauten die Versprechen. Aber bringen die ganzen Cremes, Masken und Seren wirklich etwas? Der Münchner Hautarzt Dr. Stefan Duve gilt als Anti-Aging-Experte und sagt: „Das beste Mittel gegen Falten ist eine gute Prävention.“

Wie entstehen Falten?

Um zu verstehen, wie man Falten bekämpft, sollte man wissen, woher sie kommen. Ursächlich für Falten sind neben genetischen Faktoren auch Umweltfaktoren und Lebensgewohnheiten. Letztere spielen eine nicht unerhebliche Rolle.

„Der größte Killer für eine gesunde Haut ist mit weitem Abstand die Sonne. Wer viel Zeit in der Sonne verbracht hat, wird deutlich mehr Falten haben als jemand, der da vorsichtig war“, sagt der Dermatologe. „Die Sonne zerstört die Struktur des Bindegewebes. Man muss sich das Bindegewebe, das aus elastischem Kollagen besteht, wie Gummibänder vorstellen. Das UV-Licht der Sonne sorgt dafür, dass diese Strukturen umgebaut werden und dann quasi aussehen wie ausgeleerte Bänder.“

Insofern ist Sonnencreme die beste Antifaltencreme, die es gibt – sofern man sie konsequent anwendet, sich dennoch möglichst lange im Schatten aufhält und außerdem UV-undurchlässige Kleidung trägt. „Sonnenbrände schädigen die Haut, besonders schlimm sind jene aus der Kindheit“, so der Experte. Übrigens: Unsere Haut bildet auch im Schatten und trotz Sonnencreme Vitamin D.

Außerdem spielen Alkohol, Stress, das Rauchen und zu wenig Schlaf eine Rolle bei der Entstehung von Falten. Das ist auch der Grund, warum man nach einer durchfeierten Nacht älter aussieht, als wenn man gut geschlafen hat.

Insbesondere Menschen, die rauchen, bekommen Falten entlang der Oberlippe. Das liegt daran, dass sie den Mund immer spitzen, wenn sie an der Zigarette ziehen. Abgesehen davon, dass die im Rauch enthaltenen Giftstoffe zellalternd wirken, sorgt diese Bewegung dafür, dass die Oberlippenmuskulatur zusammenzieht und die Falten sich tief in die Haut graben können.

Diese Raucherfalten gelten als Mimikfalten, ebenso wie die sogenannten Krähenfüße um die Augen sowie die Zornesfalte zwischen den Augenbrauen. Auch

Nur fürs Foto: Eine faltlose Frau posiert für eine Botox-Injektion. Vor Spritzen darf man dabei keine Angst haben, sagt Hautarzt Stefan Duve.

DAVID THOMAS

Der Kampf gegen die Spuren der Zeit

Wenn Cremes nicht mehr wirken, hat man zwei Möglichkeiten: das Altern hinnehmen oder den Schönheitschirurgen besuchen. Wir haben einen befragt

NICOLE SCHULZE

die Nasolabialfalte, die sich zwischen Nase und Oberlippe befindet, gilt als Mimikfalte, ist aber genetisch vorgeprägt – mehr als andere Falten.

Mimikfalten entstehen aufgrund unserer Gesichtsbewegungen im Laufe der Jahre. Wer viel lacht, wird auch viele Fältchen rund um die Augen haben. Wer häufig angestrengt guckt, gestresst oder traurig ist, entwickelt eher Falten an der Stirn und eben die Zornesfalte. Falten werden an dünnen Hautpartien wie den Augen eher sichtbar als beispielsweise an der Stirn, wo die Haut etwas dicker ist.

Im Gegensatz zu den Mimikfalten gibt es auch die statischen Falten, die unabhängig von der Muskulatur sichtbar werden, einfach weil die Haut altert, schlaffer wird. Beispiele hierfür sind knitterig aussehende Wangen oder ein faltiger Hals.

Wirken Anti-Aging-Cremes?

„Keine Hautcreme kann die Entstehung von Falten verhindern oder bereits vorhandene Falten dauerhaft so aufpolstern, dass sie verschwinden“, stellt der Hautarzt klar. „Die meisten Produkte

haben einen kurzzeitigen, durchaus sichtbaren Effekt, sodass die Falten reduziert wirken. Ausnahme sind allerdings Wirkstoffe wie beispielsweise Retinol, Radikalfänger wie Vitamin C oder Proteine. Diese können in gewissen Grenzen Bindegewebe regenerieren.“ Was die meisten Mittel also nicht können: neue Strukturen aufbauen, Polsterung dauerhaft ins Hautgewebe einbringen.

Für den Alltag und bei kleineren Fältchen sind ein entsprechendes Serum oder eine Creme sicher gut und sinnvoll, zumal meistens auch vergleichsweise preisgünstig. Wer jedoch richtige Falten hat und

diese für einen längeren Zeitraum loswerden möchte, kommt um einen Eingriff nicht herum.

Wann ist ein Eingriff gut?

Um Gesichtsfalten operativ zu behandeln, sollte man sich einen guten Facharzt oder eine gute Fachärztin suchen. Am besten ist es, wenn Ihnen jemand glaubhaft von vertrauenswürdigen Personen empfohlen wird. Andernfalls sollten Sie Bewertungen auf Medizinportalen lesen und auf Ihr Bauchgefühl beim ersten Gespräch vertrauen. Werfen Sie auch einen Blick auf die Website: Ist der Arzt oder die Ärztin

Mitglied in einem Berufsverband? Das ist oft ein gutes Zeichen.

Unser Gesprächspartner Stefan Duve ist unter anderem Mitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Ästhetische Medizin, der Internationalen Gesellschaft für Ästhetische Lasermedizin, der Vereinigung operativer Dermatologen, der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft sowie dem Berufsverband Deutscher Dermatologen. Er sagt: „Um Falten zu beheben, gibt es keinen Königsweg. Man muss immer erst analysieren: Welcher Faltenypus liegt vor? Wo sind sie und wie tief? Nicht jede Behandlung ist für jede Falte geeignet.“

Schnelle Variante: Botox

Für Mimikfalten an der Stirn und für Krähenfüße eignet sich Botox, nicht jedoch für Falten im Wangenbereich. Die Behandlung ist Minuten-sache, weshalb sie gern als „Lunchtime Treatment“ beworben wird: Man geht in der Mittagspause in die Praxis, lässt sich ein paar Injektionen verabreichen und geht danach wieder zur Arbeit.

Vor Spritzen darf man dabei keine Angst haben, denn meistens sind mehrere Stiche nötig, um eine Falte zu lösen. Das Botox – kurz für Botulinumtoxin – bewirkt nämlich, dass

die Muskulatur gelähmt wird, die die Falte verursacht. Daher können Menschen, die sich einer ausgiebigen Botoxbehandlung unterzogen haben, zum Teil nicht mehr richtig lächeln oder ihr Empfinden anderweitig mimisch ausdrücken. „Diese sogenannten Frozen Faces sollten jedoch bei guter Beratung nicht vorkommen“, sagt der Mediziner.

Die Botoxbehandlung einer Zornesfalte kostet ungefähr 350 Euro, Krähenfüße um die 300 Euro und an der Stirn sind es meist circa 500 Euro. Der Effekt hält im Schnitt vier Monate, danach zeigen sich die ursprünglichen Falten wieder.

Das Polster: Hyaluron

Für Mimikfalten ist Hyaluron nur bedingt geeignet. „Es kann sein, dass das injizierte Hyaluron die Falte zur Seite drückt und die Mimik verändert“, sagt Duve. Grundsätzlich gilt Hyaluron, das auch natürlich in unserem Körper vorkommt, als ein guter Wirkstoff, um Falten von unten auszugleichen und so verschwinden zu lassen.

Das Aufpolstern der Nasolabialfalte kostet zum Beispiel 450 Euro. Jeder Mensch baut den Wirkstoff unterschiedlich schnell ab, weshalb eine Nachbehandlung nach ein bis zwei Jahren empfohlen wird.

„Man kann Botox und Hyaluron auch kombinieren“, sagt Stefan Duve. „Das wird beispielsweise bei tiefen Zornesfalten häufig gemacht. Erst lähmt man die Muskulatur mit Botox, und wenn das nicht ausreicht, spritzt man Hyaluron nach, um die Falte verschwinden zu lassen. Das funktioniert auch bei Krähenfüßen.“

Mit Ruhe: Fadenlifting

Nicht für einzelne Falten, sondern für ganze Partien gedacht ist das Fadenlifting, wie Duve erklärt: „Wenn das Unterhautgewebe erschlafft ist und die Wange absackt, kann man sie mithilfe von Fäden wieder anheben.“ Man bekommt eine lokale Betäubung, in der Regel sind das etwa zehn Spritzen. Wer empfindlich ist, kann auch in einen Dämmerschlaf versetzt werden. Die OP erfolgt ambulant und dauert etwa eine Stunde.

„Es werden Fäden in die Haut eingelegt, die das Gewebe anheben und zugleich die Produktion neuer Kollagenfasern anregen, was für eine zusätzliche Polsterung sorgt“, so beschreibt es der Experte. „Die Fäden bestehen aus einem abbaubaren Material und müssen nicht gezogen werden.“

Allerdings ist das Fadenlifting keine Mittagspausen-Angelegenheit, anders als die anderen zuvor beschriebenen Methoden. Insgesamt sollte man inklusive OP und Heilungszelt vier bis sieben Tage einplanen. Nehmen Sie sich also sicherheitshalber dafür ein paar Tage Urlaub. „Es kann zu Schwellungen und blauen Flecken kommen“, so der Dermatologe. „Sport und Sauna sind für eine Woche auch tabu.“ Je nach Aufwand müssen Sie dabei mit Kosten um die 2500 Euro rechnen. Dafür sollte der Effekt aber auch gut zwei Jahre lang halten.

„Der größte Killer für eine gesunde Haut ist mit weitem Abstand die Sonne. Wer viel Zeit in der Sonne verbracht hat, wird deutlich mehr Falten haben als jemand, der da vorsichtig war.“

Stefan Duve,
Facharzt für Dermatologie und Allergologie