

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Prof. Dr. Volker Steinkraus

Geheimnisse schöner Haut

Was Antiaging und Kosmetik leisten

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

1. Antiaging: das Steinkraus-Konzept	9
Für immer jung?	14
Für immer schön?	16
Was der Haut gut tut	19
2. Die flexible Hülle	22
Zarte Haut: Babyjahre	32
Flügge Haut: Flegeljahre	35
Starke Haut: Powerjahre	37
Alternde Haut: Reifejahre	38
3. Die typische Haut	44
Blass oder braun	45
Fett oder fettarm	46
Feucht oder trocken	47
4. Der Haut-Alarm	49
Akne greift an: nie wieder Pickel	50
Sonne brennt: toller Teint ohne Risiko	54
Sonne künstlich: Solarien und Selbstbräuner	61
Sonnenschutz: gut gecremt	62
Muttermal: unter Verdacht	67
Allergie: »Friendly Fire«	74
Nesselfieber: es juckt	78
Kortison: ohne Angst	80

5. Kleine Sprechstunde	88
Warzen: aus dem Nichts	89
Trockene Haut: fast chronisch	91
Altersflecken: auf der Hand	94
»Stewardessen«-Krankheit: mundherum	95
Äderchen: sichtbar	98
Gesichter: blühend	99
Augenbrauen: schuppig	101
Farblos: stellenweise	103
Herpes: simplex	105
Raue Lippen: immer wieder	108
6. Die Mutter-Haut	111
Babys: Spuren	116
7. Mit Haut und Haar	120
Haarausfall: wie Haare wieder wachsen	125
Haarhygiene: wie Haare richtig gewaschen werden. .	131
Körperhaar: wenn Haare stören	139
Nagelprobe: Knibbeln verboten	143
8. Die reine Haut	149
Schwitzen: ohne Geruch	152
Seifenkunde: Schaumstoffe	159
Waschanleitung: von Kopf bis Fuß	163
9. Die pflegende Kosmetik	173
Balsam für die Zelle	177
Warum weniger mehr ist	183
10. Der Jungbrunnen aus der Tube	189
Vitamine: Leben wecken	193
Hormonnachschub: Kraft schöpfen	204
Tees und Soja: Jugend trinken	208

11. Die minimal-invasive Behandlung	212
Geschönt: Filler	214
Geglättet: Botox	221
Gereinigt: Peelings	224
Geheilt: Laser	229
12. Die invasive Behandlung	239
Lid: straffen	240
Face: liften	242
Fett: absaugen	245
Cellulite: lindern	249
13. Maximen einer hautgesunden Lebensweise	252
Seele: wohligh – Körper: leicht – Haut: straff	252

1.

Antiaging: das Steinkraus-Konzept

Professor Steinkraus, wenn Sie morgens in den Spiegel schauen, prüfen Sie dann, ob Ihre Haut so gut und gesund aussieht, wie Sie sich das wünschen?

Kosmetische Kontrolle am frühen Morgen? Eher nicht. Wie die meisten von uns habe ich morgens keine Zeit, mir Gedanken über mein Aussehen zu machen.

Keine Sorge um die eine oder andere Falte mehr, keine Sorge, älter zu werden?

Warum? Ich mag ein Gesicht, das Falten zeigt. Was uns beschäftigt, ist doch etwas ganz anderes: Wir alle wollen Jugendlichkeit bewahren, möglichst lange – für ein vitales, glückliches Leben. Sichtbares Zeichen dieses Glücks kann sein, dass die Haut, das äußerste Organ des Menschen, Schritt für Schritt mit uns älter wird. Sie sollte uns nur nicht dabei vorseilen.

Wenn man an die unüberschaubare Zahl der Kosmetika, an all die Lotionen und Cremes denkt, dann könnte man doch den Eindruck bekommen, der Mensch nehme seine Haut viel zu wichtig.

Nein, das denke ich nicht. Die eigene Haut sollte jedem wichtig sein. Die Frage ist nur, welche Schlüsse man daraus

zieht. Viele von uns, insbesondere Frauen, die sehr auf ihr Äußeres bedacht sind, möchten nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch ihre altersentsprechende Schönheit bewahren. Das ist ein ausgesprochen natürlicher Wunsch und in keiner Weise übertrieben. Wenn eine gesunde und schöne

Vitalität Haut neben einer guten genetischen Veranlagung auch und vor allem Folge einer hautgesunden Lebensweise ist, dann nehmen wir unsere Haut sehr ernst. Von einer solchen hautgesunden Lebensweise profitiert im Übrigen nicht nur die Haut, sondern der gesamte Organismus. Wir sind damit ganz sicher auf dem richtigen Weg, unser aller Ziel zu erreichen, nämlich uns selbst und unsere Haut möglichst lange jung zu erhalten.

Was verstehen Sie unter schöner Haut?

Das ist schwer zu definieren, da Schönheit individuell empfunden wird. Bekanntlich liegt Schönheit im Auge des Betrachters. In der Regel wird aber nur eine gesunde und »ungestresste« Haut, die Vitalität ausstrahlt, als schön empfunden. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass schön und glatt beziehungsweise faltenfrei nicht zwangsläufig zusammengehören. Auch Falten können ungeheuer schön sein. Schönheit muss in jedem Jahrzehnt neu definiert werden. Insofern favorisiere ich den Begriff der altersentsprechenden Schönheit.

Nun hängt das ja sicher von der Veranlagung und der Lebensweise ab, wie deutlich die altersentsprechende Schönheit zum Tragen kommt. Aber welchen Anteil hat denn die Hautpflege wirklich daran?

Sicher einen großen. Die Haut braucht Pflege. Das ist eine Grundwahrheit. Gute, das heißt wirkungsvolle Kosmetika, die auch medizinischen Erkenntnissen und Ansprü-

chen genügen, also solche, die bei allem Luxusgefühl den Hautschutz und die biologischen Bedürfnisse der Haut in den Vordergrund stellen, können sehr hilfreich und gesundheitsfördernd sein und dienen dadurch letztlich auch der Schönheit.

Weil sie Haut und Seele gut tun?

Richtig. Den Menschen ist doch in erster Linie daran gelegen, gesund zu bleiben. Sie wollen sich in ihrer Haut buchstäblich wohl fühlen können. Und Hautprobleme, welcher Art auch immer, signalisieren häufig, dass etwas nicht in Balance ist. Auch deshalb nehmen wir unsere Haut so ernst. Hautkrankheiten gehören zu den Leiden, die den Menschen psychisch ungeheuer stark belasten können, manchmal ein Leben lang. Und selbst wenn es nur um ein vermeintliches Defizit geht, zum Beispiel an Hautreinheit, Straffheit oder jugendlicher Spannkraft – das seelische Gleichgewicht ist immer tangiert. Denken Sie nur an den kleinen, für andere kaum sichtbaren Pickel, der zum falschen Zeitpunkt auftaucht. Das wirft einige völlig aus der Bahn, obwohl man dies leicht behandeln oder auch kaschieren kann. Oft ist die generelle Unzufriedenheit mit dem Äußeren auch Ausdruck einer mehr oder weniger intensiv erlebten Lebenskrise. Auf der anderen Seite kann man sagen, dass Menschen, die sich pflegen und auf ihr Äußeres achten, auch ein allgemein höheres Selbstwertgefühl haben und dem Leben aufgeschlossener und positiver gegenüberstehen.

Der Hautarzt als Psychotherapeut?

Jeder Arzt sollte immer den Menschen als Ganzes sehen, also auch das psychische Empfinden seiner Patienten. Und für den Hautarzt gilt das in besonderer Weise. Uns ist

nicht immer bewusst, dass die Haut nicht nur das größte Organ, sondern Ausdruck der individuellen Persönlichkeit ist. Die Haut macht uns einzigartig und zeichnet die Konturen des individuellen Menschen. Sie gibt uns Form und Schutz. Wenn wir gesund sind, ist sie es auch, wenn wir krank sind, leidet sie ebenfalls. Die Haut kann selbst erkranken, oder die Erkrankung eines anderen Organs anzeigen. In diesem Fall bringt sie den kranken Kern zum Vorschein.

Zum Beispiel ...

... eine Schuppenflechte ist zunächst eine Erkrankung der Haut, die aber auch zu seelischen Störungen führen kann. Ein Nesselfieber mit Quaddeln dagegen kann zum Beispiel Ausdruck einer Mageninfektion sein. In diesem Fall nützt es nichts, nur die Symptome des Nesselfiebers zu behandeln und die Magenerkrankung außer Acht zu lassen. Wichtig ist es, die Gründe für die Symptome auf der Haut aufzuspüren, wo immer es geht. Für den Hautarzt ist es von großer Bedeutung, richtig hinzuschauen und zu erkennen, welche Geschichten die Haut erzählt.

Und mitunter erzählt die Haut eben auch eine Geschichte über die Seelenlage der Patienten?

Ja. Die Haut erzählt uns viel über die Seelenlage. Dies gilt sowohl für die kranke Haut als auch für Aspekte der ästhetischen Dermatologie beziehungsweise dafür, was Menschen von dieser erwarten. So gibt es zum Beispiel Patientinnen, die wirklich sehr darunter leiden, dass die Haut etwa mit Mitte 40 mehr Falten zeigt als mit 30. Oder die ihre Hände nicht mehr anschauen mögen, weil plötzlich auf den Handrücken so genannte Altersflecken sichtbar werden. Wenn wirklich ein Leidensdruck besteht,

dann sollte der Arzt das ernst nehmen und der Patientin helfen – auf welchem Weg auch immer –, die innere Balance wiederzufinden. Umgekehrt gilt: Manche Patientinnen sind eigentlich im Reinen mit sich und fühlen sich nur von außen – berufliche Stellung, Freund, Ehemann und so weiter – unter Druck gesetzt, unbedingt superjungendlich erscheinen zu müssen. In diesem Fall halte ich es für die Pflicht des Arztes, die Patientin darin zu unterstützen, sich selbst treu zu bleiben und sich nicht unter Druck setzen zu lassen. Dies gilt natürlich auch für diverse Publikationen inklusive der digital überarbeiteten »perfekten« Gesichter in unseren Medien, von dem sich viele Frauen und Männer sehr beeindruckt lassen.

Und wie findet man heraus, was richtig ist?

Das ist wie so oft eine Sache der Erfahrung. Ich führe mit den Patienten immer zuerst ein ausführliches Gespräch. Richtig zuhören und genau hinschauen – darauf kommt es an.

Das Auge des Arztes ...

... ist das erste und wichtigste diagnostische Instrument. In keiner anderen Disziplin der Medizin gilt dies so umfassend wie in der Dermatologie. Die Haut verrät nun einmal viel über unser Inneres und darüber, wie es uns geht. In meiner Vorsorgesprechstunde stehen deshalb eine ausführliche Besprechung der persönlichen Vorgeschichte sowie eine komplette Untersuchung des ganzen Körpers im Mittelpunkt. Und das bedeutet wirklich von Kopf bis Fuß. Erst nach einer solchen Untersuchung kann man das persönliche Risikoprofil richtig einschätzen. Manches, was wie eine Erkrankung aussieht, ist lediglich eine Abweichung von der Norm und kein Grund zur Besorgnis.

Erst nach einer solchen medizinischen Vorsorgeuntersuchung können, wenn nötig, Aspekte der ästhetischen Dermatologie erörtert werden.

Selbst leichtere Hauterkrankungen werden immer als besonders belastend empfunden. Warum?

Ganz einfach, weil sie für jedermann sichtbar sind, nicht nur für den Arzt. Schädigungen und Verletzungen der Haut lassen sich nur schwer verbergen. Zumal, wenn diese etwa im Gesicht oder an den Händen zu sehen sind. Denken Sie zum Beispiel an ein großes Feuermal im Gesicht. Patienten empfinden ihr Leiden deshalb häufig als Stigma.

Für immer jung?

Mal in die Zukunft geblickt: Gibt es aus Sicht des Dermatologen die Möglichkeit, für immer eine schöne, junge Haut zu haben?

Eine schöne Haut ja, eine junge Haut nein.

In der Werbung für zahlreiche Gesundheitsprodukte wird ja schon die ewige Jugend versprochen. Ist das Unsinn?

Von ewiger Jugend würde ich sicher nicht sprechen. Aber die Menschen fragen sich natürlich, ob die Haut wirklich altern muss. Sie fragen, was man dagegen tun kann. Welche Rolle die genetische Veranlagung spielt. Warum es die Medizin nicht schafft, den Menschen 100, 120 oder gar 150 Jahre leben zu lassen.

Jugendlichkeit

Man könnte doch auch etwas bescheidener fragen, warum wir nicht wenigstens bis zu unserem letzten Lebenstag jung und schön aussehen können?

Eine Antwort darauf ist schwierig und einfach zugleich. Schwierig, weil sie kompliziert ist, wenn sie fundiert und seriös sein soll. Einfach, weil einiges von dem, was da in diesen Fragen herbeigewünscht und geträumt wird, zumindest theoretisch denkbar wäre ...

... zum Beispiel?

Etwas von jugendlicher Spannkraft innerlich (Körper, Geist, Seele) wie äußerlich (Haut) bewahren zu wollen, ist mehr als natürlich und keine Phantasterei. Allerdings sollte der Mensch sich selbst mit diesem Wunsch nicht überfordern.

Man muss nur eines berücksichtigen: Schönheit und Vitalität wollen in jeder Altersphase neu definiert sein, und sie haben mit jedem Lebensjahr des Reifens ein anderes Gesicht. Hinzu kommt: Wer nur die Zahl der Jahre im Blick hat, übersieht schnell, dass Leben auch Lebensfreude und Lebensqualität braucht. Viele Menschen wollen leben, ohne zu altern, und in Wirklichkeit altern sie, ohne zu leben. Es ist gut möglich, dass die Lebenszeit des Menschen schon in wenigen Jahrzehnten drastisch verlängert werden kann. Nur: Ob der Mensch wirklich 120 Jahre alt werden möchte, wenn er biologisch 120 Jahre alt werden könnte, das darf man bezweifeln.

Das alles wird meist mit dem Begriff Antiaging bezeichnet ...

... genau, und bereits daran sieht man, wie unscharf dieser Begriff ist. Viele reden von Antiaging, aber kaum ein

medizinischer Modebegriff der vergangenen Jahre ist derart nebulös, vieldeutig und missverständlich verwendet worden wie dieser. Bis heute kennen wir keine einzige wirklich wirksame Methode, den Alterungsprozess aufzuhalten. Das Wort »Antiaging« ist so sinnvoll wie etwa der Begriff »Antisonnenuntergang«. Ernst zu nehmende Wissenschaftler haben die vielen »Antiaging-Slogans« längst entzaubert. Es gibt derzeit keine Art der Lebensführung, keine Operationsmethode, keine Vitamine, Antioxidantien, Hormone und keine gentechnische Methode, die nachweislich den Prozess des Alterns beeinflusst. Dies gilt für alle Organe und selbstverständlich auch für die Haut.

Für immer schön?

Dennoch kann man viel für eine jugendliche Haut tun ...

... aber sicher. Deshalb wäre es vielleicht weit besser, von »Pro-Youthing« zu sprechen – für die Erhaltung der Jugendlichkeit. Ziel muss es sein, möglichst lange fit und gesund zu bleiben. Darum geht es. Mein Antiaging-Konzept besteht aus drei gleichwertigen Komponenten: Vorsorge, Strukturverbesserung und Lebensweise.

Was gehört zur Vorsorge?

Zum Beispiel die genetische Disposition zu berücksichtigen, da sich hieraus ein für jeden Menschen individuelles Risikoprofil ergibt. Wer seine Schwachstellen kennt, ist besser gewappnet. Was die Natürlichkeit, Vitalität und Schönheit der Haut betrifft, verlangt die individuelle Veranlagung natürlich auch ein möglichst individuelles Pfl-

gekonzept. Dazu gehört aber auch, gesicherte Stressfaktoren wie Nikotin, zu viel Sonne, Schlafdefizite, falsche Ernährung etc. zu meiden.

Und zur Strukturverbesserung gehören auch ...

... medizinisch-kosmetische Korrekturen, wenn sie zwingend erwünscht sind und bei vertretbarem Risiko auch exzellente Ergebnisse erzielen.

Und eine hautgesunde Lebensweise bedeutet ...

... ein medizinisch vertretbares Gewicht zu halten, emotional ausgeglichen und körperlich aktiv – also bewegt und beweglich – zu bleiben. Das gilt im Übrigen nicht nur für den Körper, sondern auch für **Harmonie** den Kopf. Kurz: die Lebensfreude darf nicht zu kurz kommen. Im Gegenteil, Lachen ist völlig risikofrei und bekommt auch der Haut außerordentlich gut.

Das alles heißt, der Wunsch nach ewiger Jugend bleibt vorerst ein Traum, der Wunsch, möglichst lange schön und attraktiv auszusehen, ist dagegen realistisch?

Der ist höchst realistisch. Für immer schön? Das ist für mich keine Frage mehr. Darauf antworte ich mit ja. Wenn ich aber gefragt werde, ob Falten und Schönheit sich ausschließen, antworte ich ebenso rundheraus mit nein. Zunächst müssen wir uns darüber unterhalten, was eine schöne Haut eigentlich ist. Wir empfinden die Haut als schön, die ungestresst ist und strahlt. Stressfaktoren können körperlicher oder auch psychischer Art sein: Krankheiten, hormonelle Störungen, zu wenig Flüssigkeit oder Überarbeitung, zu wenig Schlaf und seelische Belastungen. Eine schöne Haut ist immer auch Ausdruck einer

inneren Balance, Ausdruck des Ausgeglichenenseins und einer seelischen Harmonie.

Schöne Haut zu bekommen und zu bewahren ist also eher eine Art Lebensprogramm?

Genau das. Und zwar eines, das immer noch äußerst lohnend ist, wenn man es sich erst mit 40 oder 50 zu Eigen macht. Im Grunde kann man damit natürlich nicht früh genug anfangen. Man kann zwar viel dafür tun, dass auch gestresste Haut oberflächlich gesund erscheint. Diese Manipulationen können dann kurzfristig attraktiver machen, sie sind aber immer künstlich und meist auch vorübergehender Art. Schöne Haut zu bekommen und zu bewahren, ist dagegen wirklich ein Lebensprogramm im wahrsten Sinne des Wortes ...

... zu dem vor allem gehört?

Neben der genetischen Veranlagung, die wir nicht beeinflussen können, spielen die hautgesunde Lebensweise sowie die richtige Hautpflege eine herausragende Rolle. Ich bezeichne dies als Intelligenz des Lebensstils. Es kann gelingen, der Haut in allen Abschnitten des Lebens Vitalität und Strahlkraft zu verleihen und damit stets eine altersentsprechende Schönheit zu bewahren. Dazu müssen wir wissen, was wir für die Haut tun können, was medizinisch zu beachten ist, was kosmetisch sinnvoll ist und wirklich hilft. Das heißt, der Traum von bleibender Schönheit ist kein Traum. Außerdem haben die Menschen Schönheit im Laufe der Geschichte immer wieder neu definiert. Mit der steigenden Lebenserwartung wird sich die Bedeutung dieses Begriffs wieder ändern. Schönheit lässt sich nicht auf das faltenfreie Gesicht professionell geschminkter, 20-jähriger Models reduzieren.