

Silvia von Kutzschenbach



Anti-Aging leben!

42 Experten-Interviews über neueste Erkenntnisse:
Kosmetik und Ästhetik, Ernährung,
Hormone und Biochemie, Bewegung und Lebensweise,
Sinn und Spiritualität - das Buch vom Kongress

cosmetics & more-Verlag

Auszug aus:

Silvia von Kutzschenbach

Anti-Aging leben!

42 Experten-Interviews über neueste Erkenntnisse: Kosmetik und Ästhetik, Ernährung, Hormone und Biochemie, Bewegung und Lebensweise, Sinn und Spiritualität - das Buch vom Kongress.

Wiesbaden 2020,

ISBN: 9798635360613, 336 Seiten, 19,80 Euro

© 2020 Silvia von Kutzschenbach Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder in einem Abrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise elektronisch, mechanisch, fotokopiert, aufzeichnet oder auf andere Weise übertragen werden.

Coverdesign: cvk-consulting

Titelfoto: Nils Hachmeister

Verlag: cosmetics & more-Verlag

Umschlagentwurf: cvk-consulting

Titelfoto: Nils Hachmeister

Erscheinungsjahr 2020

ISBN: 9798635360613

Imprint: Independently published

Auszug der folgenden Seiten mit freundlicher Genehmigung durch Silvia von Kutzschenbach, Inhaberin des Copyrights, Wiesbaden, 14.04.2020

Ästhetische Dermatologie

Es geht auch ohne Skalpell: Die Dermatologin **Sabine Zenker** weiß, welche modernen ästhetischen Maßnahmen es gibt, um Haut und Gesicht mit minimal-invasiven Behandlungen sehr nachhaltig zu verjüngen.

Erkenntnisse aus dem Interview:

- Welche ästhetischen Maßnahmen sinnvoll sind
- Auf was man bei der Wahl der Behandlung achten muss
- Wann man mit solchen Behandlungen anfangen soll
- Wie man dem Alterungsprozess vorbeugen kann

Das vollständige Interview finden Sie im Anti-Aging-Kongress unter:

Tag 2 - Kosmetik und Ästhetik 2/2

Dr. med. Sabine Zenker - Effektive, ästhetische Maßnahmen für schöne und junge Haut



Dr. Sabine Zenker ist eine international bekannte deutsche Dermatologin, die ihr dermatologisches Fachwissen mit einem besonderen Sinn für dermatologische Ästhetik verbindet.

Basierend auf ihrer langjährigen Erfahrung in Dermatologie und Ästhetischer Dermatologie konzentriert sich Dr. Zenker auf professionelle Lösungen für die Gesundheit von Haut und Haaren. Sie hat sich auf Behandlungen zu deren Schutz, Hydratation, Verjüngung, Straffung, Entgiftung und Regeneration spezialisiert.

Web-Adressen Dr Sabine Zenker:

<https://www.dr-zenker.de/>

<https://www.facebook.com/Sabine.Zenker.MD.Dermatologist>

<https://www.linkedin.com/in/sabine-dr-zenker-6a0b9129/>

<https://www.instagram.com/sabinezenkerdermatologist/?hl=de>

https://www.youtube.com/results?search_query=dr+sabine+zenker

Nicht immer gleich operieren!

Ich bin mit Leidenschaft Ärztin und Dermatologin. Gesundheit und Schönheit von Haut und Haaren stehen in meiner täglichen Arbeit in meiner Praxis auf Münchens Maximilianstrasse im Mittelpunkt. Ich kümmere mich um jeden Patienten individuell und mit Zeit. Am Anfang steht die ärztliche Untersuchung und Beratung um festzustellen, worum es geht und wo es hingehen soll. Und hier: Die Dermatologie geht immer vor. Das heißt, zunächst muss die Haut gesund sein, dann kommen dermatologisch-ästhetische Behandlungen!

Nicht einfach "Ästhetik shoppen"

Die Ansprüche an das eigene Aussehen sind sehr stark gewachsen, man will gut aussehen, vielleicht ein bisschen jünger als man ist, sich wohl in seiner Haut fühlen, das Aussehen verbessern. Man sollte aber sehr gut darüber nachdenken, wenn man ärztliche ästhetische Behandlungen machen lässt. Denn: diese sind immerhin ärztliche Eingriffe, die von verantwortungsvollen Ärzten sorgsam, mit extrem langer Erfahrung und insbesondere mit einem besonderen Sinn für gutes Aussehen gemacht werden sollen. Diese Art der Ästhetik kann und darf man nicht "shoppen".

Internet und so viel Media haben großen Einfluss

Die Nachfrage nach Schönheit und junglichem Aussehen ist größer geworden. Gerade jüngere Menschen sind extrem viel im Internet und in sozialen Medien unterwegs. Im Gegensatz zu älteren Patienten, die häufig den Dermatologen erst mal „testen“, ob „die Warze bei dem mal endlich weggeht“ und diesen Arzt dann nach Botulinumtoxin/Botox fragen, sammeln jüngere Patienten dagegen übers Internet nicht nur viele Informationen sondern werden ständig mit Bilder von gutaussehenden und deshalb glücklich scheinenden Menschen bombardiert. Dies verursacht oft den Wunsch, bei Manchen auch einen extremen inneren Druck, selbst etwas für ein besseres Aussehen unternehmen zu wollen. Der Bedarf an ärztlichen ästhetischen Behandlungen wächst also - umso wichtiger ist es, immer wieder darauf hinzuweisen, wie wichtig gerade hier die seriöse ärztliche Beratung ist!

Nicht jede Behandlung passt für jeden

Es passt nicht jede Behandlung für Jeden und nicht jeder Arzt ist gleich gut ausgebildet, kann gleich gut behandeln. In der ästhetischen Dermatologie werden ja zum Beispiel Materialien wie Füller oder Botulinumtoxin in und unter die Haut gespritzt – das ist nicht jedermanns Sache. Wir Ärzte haben da eine sehr große Verantwortung.

Mit nichtoperativen Eingriffen das Aussehen effektiv verbessern

Wir können heute mit unzähligen nichtoperativen Eingriffen Hautqualität sowie die Form des Gesichtes behandeln und damit letztendlich den ästhetischen Gesamteindruck natürlich und nachhaltig verbessern. Ich erkläre mein Konzept gerne mit den Worten „Form Service to Sharpe“, das heißt, mein Ziel ist es, die Haut wieder zum Strahlen zu bringen sowie Gesichtsform, -Kontur und Proportionen individuell und natürlich zu optimieren indem ich Falten abschwäche, glätte, Volumen zurückgebe, lifte und konturiere. Chemische Peelings, Filler, Eigenfett, Fadenlifting, Injektionslipolyse sind zum Beispiel typische non- und mikro-invasive Methoden, die ich verwende.

Gesichter begleiten beim Älterwerden – „Aging gracefully“

Die Kunst ist es nicht nur, für jeden Patienten die idealen und die für sie oder ihn „richtigen“ Behandlungsmethoden aus dem riesigen Angebot des medizinisch-ästhetischen „Bauchladens“ auszusuchen. Sondern es ist eben sehr wichtig, als gewissenhafte Ärztin solche Behandlungen extrem gut in der Technik, elegant, sicher und individuell und idealerweise über einen langen Zeitraum richtig dosiert einzusetzen.

Mit gut zusammengestellten Behandlungsprotokollen kann man jedes Gesicht beim mit kleinen Korrekturen beim schönen Älterwerden begleiten ohne dass man jemand das Altern gleich ansehen muss! Eine meiner langjährigen Patientinnen (ich behandle sie seit Anfang an, seitdem ich meine Praxis auf der Maximilianstrasse in München 2003 gegründet habe) sah vor der Behandlung mit 45 Jahren deutlich älter aus, als heute mit ihren immerhin 61 Jahren!

Denn wenn man immer wieder mal „etwas machen lässt“, hat ein Gesicht gar keine Chance, richtig alt auszusehen! Ein in diesem Sinne geschickt begleitetes Gesicht altert zwar logischerweise auch aber eben nicht „im freien Fall“! Und noch eine Bemerkung hier: Man sieht immer nur die „schlecht gemachten“ Fälle. Eine gut gemachte Arbeit fällt nicht als solche auf. Man denkt dann nur: „Mensch, die sieht ja echt gut aus für ihr Alter.“ Und so soll es auch sein.

Beginn der Behandlung ist entscheidend

Entscheidend ist, wann man mit diesen ärztlich-ästhetischen Behandlungen beginnt. Ich persönlich sehe zum Beispiel den präventiven Einsatz von Botox, das heißt mit Anfang 20, damit erst gar keine Falten entstehen, als kritisch an.

Wenn aber eine junge Frau unter einem Nasenhöcker oder darunter leidet, dass zum Beispiel ihre Oberlippe kaum erkennbar ausgebildet ist, verstehe ich es völlig, hier ärztliche Hilfe zu suchen. Typischerweise kommen Patientinnen und Patienten aus unseren Breitengraden zur ersten Ästhetikbehandlung erst, wenn Falten anfangen, sich einzugraben und nicht allein weggehen.

Ich sage das ganz bewusst, weil es sehr individuell ist und vor Allem viel mit dem kulturellen Background und dem Sinn für Ästhetik zu tun hat, ab wann sich jemand für eine ärztliche ästhetische Behandlung entscheidet. Für eine südländische Frau gehören viele der ästhetischen Behandlungen in ihrem Leben wie ganz selbstverständlich dazu. Nach einem „Nese-Job“ am Telefon unserer Terminvergabe zu fragen, ist da ganz selbstverständlich.

Bei Abbruch der Behandlung sieht man nicht gleich älter aus

Interessanterweise altert man aber nicht gleich schneller oder stärker, wenn man irgendwann wieder mal eine Auszeit von diesen Behandlungen einlegt. Nur geht der Alterungsprozess dann eben unbegleitet weiter. Es ist und sollte immer eine sehr persönliche Entscheidung sein und bleiben, wie viel und wie oft man hier mitmacht. Immerhin sind solche Behandlungen ja nicht notwendig „fürs Überleben“. Sie sollten uns nur guttun, uns in unserer Haut wohler fühlen lassen!

Zornesfalten behandeln

Zornesfalten entstehen dadurch, dass die Muskulatur in der Region zwischen den Augenbrauen bewusst oder unbewusst sehr aktiv ist und gleichzeitig die Haut an Elastizität verliert, so dass die Falten im entspannten Zustand nicht mehr von alleine weggehen. Diese sogenannten mimischen Falten werden typischerweise mit Botulinum-Toxin behandelt, wodurch eine kontrollierte Entspannung dieses Areals erreicht wird. In manchen Fällen, wenn die Falten zum Beispiel sehr tief sind und nach Entspannung mit Botulinumtoxin immer noch da sind, kann es notwendig sein, den Volumenverlust noch zusätzlich mit etwas Hyaluronsäure aufzufüllen.

Beide Substanzen, sowohl das Medikament Botulinumtoxin als auch der Füller Hyaluronsäure, bauen sich von alleine wieder ab, Botox nach ca. 3 Monaten, Hyaluronsäure nach ca. 6 Monaten, kann aber je nach Patienten variieren. Die meisten Patienten lassen die Behandlungen dann wieder durchführen, weil ihnen der Effekt gut gefallen hat.

Prävention ist Alles

Mit Prävention sollte man viel früher anfangen, als man so denkt! Gerade der ganzjährige, Hauttyp-adaptierte Sonnenschutz sollte schon von Kindesbeinen an gelernt und gemacht werden. Ja, ganzjährig, auch in unserer Klimazone und ja, auch im Winter. Und auch, wenn man den ganzen Tag nur drinnen im Büro oder in der Schule sitzt: Denn 80 Prozent der Hautalterung sind durch die UV-Strahlen bedingt.

Ganz zu schweigen davon, wie schädlich ein Zuviel an UV-Strahlen für unsere Hautgesundheit ist!

Außerdem sollte die Hautpflege mit Reinigung, Feuchtigkeit und eben Lichtschutz einen wichtigen Platz in der täglichen Routine einnehmen. Denn: Man kann mit einer frei verkäuflichen Creme zwar nicht Falten wegcremen, man sieht der Haut aber an, ob sie richtig gepflegt ist! Und: als Hautarzt kann ich aber Cremes mit medikamentösen Inhaltsstoffen auf Rezept verschreiben, die auf Zellebene einen deutlich Kollagen-stimulierenden Effekt haben!

Schönheit von innen - die Lebensweise ist entscheidend

Und zu guter Letzt: an dem Thema „Schönheit von innen“ ist sehr viel Wahres dran! Denn wenn ich gesund, ausgeschlafen und gut drauf bin, dann sieht man mir das ja auch an. Deswegen ist es auch in der Ästhetisch-Dermatologischen Sprechstunde so wichtig, ganzheitlich zu untersuchen. Ist eine interdisziplinäre Untersuchung nötig, muss ich den Patienten noch zusätzlich zu einem anderen Facharzt schicken? Und: für gesunde Haut und gesunde Haare, ein gesundes Aussehen spielen natürlich auch Lebensgewohnheiten wie Stress, Rauchen, übermäßiger Genuss von Alkohol oder Kaffee, die hormonelle Situation, die Darmgesundheit, Unverträglichkeiten und Allergien eine Rolle -viele Themen, die wir heute schon sehr gut verstehen.

Zucker macht alt

Hier geht es darum, was übermäßiger Konsum von Zucker mit unserer Haut macht, das Thema „Verzuckerung“. Es geht es nicht um Diabetes, nein, hier geht es darum, dass der übermäßige Zuckerkonsum auch bei nicht zuckerkranken Menschen Schäden anrichtet: versteckter und zu viel Zucker wie in Junk-Food, Getränken richten Schäden auf Zellebene an. Dadurch altert die Haut schneller!

Man sieht es der Haut an: sie sieht früher als normal ein wenig derber, faltiger und fahler aus. Zucker macht alt- deswegen sollte man aber nicht auf Weihnachtsplätzchen verzichten, sondern Zucker bewusst und in Maßen essen! Übrigens: Schokolade enthält ja nicht nur Zucker und Fett. Sie kann manchmal sogar sehr gesund sein, besonders die dunkle Schokolade mit hohem Kakaogehalt enthält nämlich viele Antioxidantien, die auch unsere Hautzellen vor den schädlichen freien Radikalen schützen!

Mein Tipp ist, bleiben Sie kritisch, seien Sie vorsichtig und realistisch. Eine Creme kann keine Falten wegcremen; aber unsere Haut braucht adäquate Pflege und vor Allem Schutz. Wenn dann Flecken, Falten, sackende Haut, unvorteilhafte Gesichtsforn usw. stören: Lassen Sie sich professionell, individuell und vor Allem gut beraten. Denn mit nicht-operativen Behandlungen aus der Ästhetischen Dermatologie kann man älter werden, ohne dass man Einem das Alter gleich ansieht.