



DR. H. W. HÖRL
PLASTISCHE CHIRURGIE

Tel.: 089 / 12391777
www.drhoerl.de

Anti-Aging

Was bedeutet Anti-Aging?

Forever young – ein Traum so alt wie die Menschheit!

Anti-Aging – das Schlagwort unserer Zeit ist in aller Munde. Schon im Altertum haben die Menschen sich darum Gedanken gemacht.

Die Frage ist nicht ob wir altern. Die Frage ist: wie?

Mit 30 geht es bergab. Die moderne Anti-Aging-Medizin und vor allem die Anti-Aging-Forschung beschäftigen sich mit dem Phänomen der dauerhaften Jugend. Dass dies nicht möglich ist, wissen wir alle. Jedoch: durch die Fortschritte in der Medizin erhöht sich unser Lebensalter ständig. So hat sich unsere Lebenserwartung während der letzten 100 Jahre verdoppelt. In Deutschland werden Frauen durchschnittlich 80 Jahre und Männer 73 Jahre alt. Kinder, die derzeit geboren werden, haben eine Lebenserwartung von 120 Jahren!

Die Anti-Aging-Forschung hat 5 Säulen:

- gesunde Ernährung
- sportliches Training
- Entspannung und Gelassenheit
- Zufuhr von Mineralien und Vitaminen
- Ausgleich hormoneller Veränderungen

Warum altern wir?

Wissenschaftler diskutieren derzeit über zwei Theorien, warum wir altern:

- Die Verschleißtheorie:

Auf einen kurzen Nenner gebracht, geht uns Menschen die innere Energie aus. Die Abfallprodukte in unseren Zellen, die durch Energieverbrennung aus Nährstoffen entsteht, sind schädlich und zerstören letztendlich die Zellen. Am schädlichsten wirkt Sauerstoff, aus dem sog. freie Radikale entstehen, die unsere Gene schädigen.

Selbstverständlich sind die Prozesse vielfältiger und kompliziert.

Praxisklinik Nymphenburger Str. 92 80636 München

- Die Programmtheorie:

Hier meint die Wissenschaft, dass jede Körperzelle sich 50 bis 150 mal erneuern kann. Bei jeder Zellerneuerung kämpft der Körper mehr, es fällt ihm schwerer, das bedeutet Alterungsprozess. Letztendlich kann die Zelle sich nicht mehr erneuern, die Uhr ist abgelaufen.

Was hat Anti-Aging mit Ästhetischer Chirurgie zu tun?

Da unsere Gene nicht alles allein bestimmen, können wir selbst mit unserer Lebensweise viel für unser Wohlbefinden tun.

Zu Anti-Aging-Maßnahmen kann auch eine Schönheitsoperation gehören. Denn Anti-Aging bedeutet auch mit dem äußeren Erscheinungsbild zufrieden zu sein. Ästhetische Chirurgie befasst sich mit dem Verändern bzw. Beseitigen subjektiv störender Beeinträchtigungen des Aussehens, denen kein Krankheitswert beizumessen ist. Die Einstellung zum eigenen Körper hat sich geändert. Das Körperliche steht in der heutigen Zeit stark im Vordergrund. Die ästhetische Chirurgie hat in den letzten 25 Jahren einen dramatischen Aufschwung durchgemacht mit deutlich verbesserten chirurgischen Techniken. Ästhetische Chirurgie wird in unserer Gesellschaft immer akzeptierter und ist heute für alle sozialen Schichten da.

Das Angebot reicht von Faltenunterspritzung, Laserbehandlung über Fettgewebeabsaugung und Bauchdeckenplastik bis hin zu Lidplastik und Facelift. Heute steht Wellness – es Körper und Seele gut gehen lassen – im Zentrum des Lebensinteresses. Es geht um das Streben nach emotionaler Erfüllung. Die durch ästhetisch-chirurgische Eingriffe herbeigeführten Veränderungen können zu diesen erfüllenden Ergebnissen gehören. Dabei muss der Erfolg des Eingriffs neben dem sichtbaren äußeren Effekt vor allem am Wellness-Effekt beim Patienten bewertet werden.

Die Plastische Chirurgie beurteilt die äußeren Zeichen des Alterungsprozesses. Dies sind Nachlassen von Hautelastizität durch Abnahme von Kollagen und Elastin. Aber auch Abnahme der Dicke von Haut, Fettgewebe, Muskelgewebe und sogar Knochen. Es entstehen Falten, Nachlassen der Konturen, Herabhängen von Gewebe. Andererseits kommt es zur Zunahme von Fettgewebe z.B. im Hüftbereich der Frau, im Brustbereich von Frauen und Männern. Dies geschieht durch die Abnahme von Insulinrezeptoren. Im Gewebe und in den Zellen steigt der Spiegel von freien Radikalen. Schlüsselhormone, wie Testosteron, Wachstumshormon, Östrogen und Progesteron nehmen ab.

Was wir im Spiegel sehen, spielt sich somit zuvor in dem Mikrokosmos unserer Zellen ab.

Als sinnvoll und optimal ist die Verbindung von Anti-Aging-Maßnahmen mit korrigierenden Eingriffen der Ästhetischen Chirurgie anzusehen.

Da es beim Anti-Aging sowohl um Wohlbefinden, Wohlaussehen, aber auch um Gesund und Krank geht, ein weiteres Beispiel: Auch in Fettzellen werden Östrogene produziert. Diese wiederum fördern Brustkrebs. So erkrankten die durchweg schlankeren Frauen in China fünfmal seltener an Brustkrebs als die häufig übergewichtigen Frauen in den USA. Denn je mehr Fettzellen eine Frau hat, umso mehr Östrogene sind im Blut. Um so mehr Risiko besteht, an Brustkrebs zu erkranken.

Der Gedanke des Anti-Aging auf die Schönheit übertragen bedeutet: wenn Sie Sport treiben und überlegt essen entsteht mehr Muskelmasse und weniger Fettgewebe. Dadurch haben Sie eine straffere Figur. Auch je kräftiger und stärker die Gesichtsmuskulatur ist, desto jünger, glatter, frischer sehen sie aus.

Was können wir dagegen tun?

Überlegter, bewusster und vor allem mit Disziplin essen.

Durch Nahrungsergänzung von Vitaminen und Mineralstoffen werden dem Körper Substanzen zugeführt, die er durch die heutige Nahrung und Nahrungszubereitung nicht ausreichend bekommt.

Bewegung! Durch unseren Bewegungsmangel bei gleichzeitiger Zufuhr von zu vielen Kalorien entsteht nicht nur Übergewicht. Auch Herz, Bauchspeicheldrüse und Gelenke halten dem nicht stand.

Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum wirken dem Anti-Aging entgegen. Auch Stress verkürzt das Leben!