

## Vorwort

Falten sind Spuren des Lebens, sie gehören zum Älterwerden. Warum sollte man etwas dagegen unternehmen?

Es gibt viele zum Teil durchaus berechnete Einwände gegen die Behandlung von Falten. Und trotzdem gehört das Bemühen, ein jugendlich frisches Aussehen zu wahren, wie eine Art Grundbedürfnis zur Geschichte der Menschheit und hat auch seine Legitimation. Oft geht es gar nicht darum, unbedingt jünger auszusehen, sondern einfach besser, entspannter und freundlicher. Welche Gründe für eine Behandlung sprechen und welche Therapien möglich sind, wird in diesem Buch aufgezeigt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der »sanften« Faltentherapie, den Verfahren, deren Effekte bewusst zeitlich begrenzt sind, die sich also zurückbilden und dynamisch dem Lebensprozess angepasst werden können. Sie sind wenig belastend für den Patienten und können als so genannte Lunchtime Procedures ohne entstellende Nebenwirkungen durchgeführt werden.

## Spuren des Älterwerdens mildern

Ziel dieser sanften Faltentherapie ist nicht das Trimmen des Körperäußeren auf ewige Jugend. Das funktioniert oft nicht oder erfordert einen hohen Preis. Sanfte Faltentherapie hat das Ziel, die allmählichen Spuren des Älterwerdens zu mildern und zu harmonisieren, sie aber nicht vollkommen aufzuhalten oder zu leugnen. Falten, die durch unbewusste mimische Macken (z.B. häufiges Stirnrunzeln bei konzentriertem Arbeiten) oder auch durch die Veranlagung bedingt entstehen und die uns an uns selber fremd und störend erscheinen, die uns streng, ernst oder böse wirken lassen, sollen gemildert werden. Sanfte Faltentherapie kann dabei helfen, dass wir morgens wieder gerne in den Spiegel schauen.

## Schwerpunkt sanfte Faltentherapie

Ihr gezielter Einsatz und auch die Durchführung gehören für optimales Gelingen in die Hand hierauf spezialisierter Experten (Dermatologen oder auf Hautbehandlungen spezialisierter Ärzte und plastischer Chirurgen). Die Autoren dieses Buches haben seit Jahren einen Schwer-

punkt auf diese Form der ästhetischen Medizin und auf fachwissenschaftliche Publikationen und Bücher zu diesem Thema gesetzt. Dabei entstand das Bedürfnis, die langjährig gesammelten praktischen und theoretischen Erfahrungen auch direkt an die Patienten weiterzugeben. Nach gutem Erfolg mit einem Ratgeber zum Thema Liposuktion (Fettabsaugung) entstand so dieser Ratgeber mit dem Schwerpunkt auf den Verfahren der sanften Faltentherapie.

Um eine Gesamtübersicht über das Spektrum der Möglichkeiten moderner medizinisch-kosmetischer Faltentherapien zu geben, werden aber auch die invasiveren Verfahren der kosmetischen Medizin kurz dargestellt. Hierzu gehören zum Beispiel ablativ (die Haut abtragende) Laserverfahren, verschiedene Formen des Peelings oder die Verfahren des Facelifts. Eine Aufgabe des entsprechend erfahrenen Therapeuten ist die ehrliche Beratung des Patienten, welches Verfahren für den individuell erwünschten Effekt sowie den vorliegenden Hauttyp sinnvoll ist. Kein Patient soll »routinemäßig« abgespeist werden.

## Schönheit von innen

Da zu einem gelungenen Älterwerden natürlich nicht nur die Harmonisierung der äußeren Erscheinung gehört, erscheint es wichtig, auch auf andere Möglichkeiten einzugehen, die eine Verlängerung der persönlichen Gesundheits- und Wohlfühlspanne unseres immer länger werdenden Lebens ermöglichen. Die hierzu nötigen Verfahren aufzudecken ist Zielsetzung der modernen Anti-Aging-Medizin. Diese möchte dabei nicht nur helfen, die maximale Lebensspanne auszudehnen, d. h. nicht nur dem Leben mehr Jahre, sondern diesen Jahren auch mehr Leben zu geben. In einem eigenen Kapitel werden daher die wichtigsten Strategien der modernen Anti-Aging-Medizin zusammengefasst. Eine Auseinandersetzung mit diesem Thema ist sehr spannend und für ein insgesamt glückendes Altern unerlässlich. Schönheit von innen ist maßgeblich für die äußere Schönheit.

Anti-Aging ist ein derzeit sehr stark beforschtes Feld, in dem fast wöchentlich neue Erkenntnisse erlangt werden. Zahlreiche Bücher setzen sich mit diesem Forschungszweig auseinander. Das Anti-Aging-Kapitel in diesem Buch erhebt daher keinen Anspruch darauf, alle Aspekte der modernen Anti-Aging-Therapie bis ins kleinste Detail darzustellen.

len. Es soll vielmehr die wichtigsten »Eckdaten« beschreiben, etwas zur Orientierung in diesem für Laien oft verwirrenden Feld beitragen und vielleicht zum weiteren Nachforschen anregen. Auch auf einem anderen Gebiet haben die Autoren sich bemüht, eine Übersicht zu schaffen: dem der zahlreichen Cremes und Salben. Auch hier wird fast wöchentlich ein neues Produkt auf den Markt gebracht und man verliert als Verbraucher zunehmend die Übersicht. Der Körperpflege ist daher ein eigenes Kapitel gewidmet.

So ist dieses Buch trotz seines Schwerpunktes als Berater bei der Frage, ob eine sanfte medizinisch-kosmetische Faltenbehandlung für den Leser in Frage kommt, gleichzeitig auch ein kleiner Rundum-Ratgeber zum Thema Schönheit und Sichwohlfühlen in seiner Haut.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung!