

Wer schön sein will, muss leiden?

Gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung als Alternativen zu Botox & Co.

Aus ersten Lachfältchen werden mit den Jahren tiefe Furchen. Das Bindegewebe wird schwächer, die Haut schlaff. Es wird immer schwieriger, das Gewicht zu halten und jede Kaloriensünde scheint sich rächen zu wollen. Der natürliche Alterungsprozess lässt sich nicht verhindern, doch angesichts der vorherrschenden Schönheitsideale fühlen sich viele Menschen in unseren Breitengraden mit zunehmendem Alter in ihrer Haut unwohl und hässlich.

Das Gesicht ist zu faltig und der Bauch zu dick.

In Deutschland sind zwei Drittel aller Frauen mit ihrem Äußeren unzufrieden. Und auch die Männer sind in dieser Hinsicht auf dem Vormarsch. Denn auf eine gepflegte, glatte Haut legt der moderne Mann großen Wert. Das sind Umstände, die besonders der Kosmetikindustrie, der Pharmazie und der ästhetischen Chirurgie zugutekommen. In den Drogerieregalen warten zahlreiches Cremes mit Anti-Aging-Wirkstoffen, Vitaminen, Ceramiden und Antioxidantien auf Kundinnen und Kunden, die sich bei regelmäßiger Anwendung eine deutlich sichtbare Glättung ihrer Falten versprechen. Kosmetische Behandlungen mit dem Nervengift Botox oder Lasertherapien sind heutzutage gängige Methoden, um Zornesfalten und Krähenfüße in den Griff zu bekommen; die gesundheitlichen Risiken werden dabei unterschätzt.

Gegen Übergewicht helfen Diätpillen aus der Apotheke - oder etwa nicht?

Würden diese Maßnahmen ihren Zweck erfüllen, so bliebe die Nachfrage aus.

Tut sie aber nicht.

Im Gegenteil: Anti-Aging-Mittel liegen seit Jahrzehnten im Trend und der Bedarf wächst kontinuierlich. Und das, obwohl es einfachere, gesündere und weitaus kostengünstigere Methoden gibt, sich jung und vital zu fühlen und auch so auszusehen:

ausreichend viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßiger Stressabbau sind die Schlüssel hierfür.

Schonende Wege zum frischen Aussehen

Ausgebildete Fachberater aus dem Gesundheitswesen stehen Menschen zur Seite, die mit ihrem Aussehen unglücklich sind. Die erfahrenen Ernährungsberater, Gesundheitspädagogen und Gesundheitsberater, Entspannungspädagogen, Fitness- und Personaltrainer der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dppg.org) helfen ihren Klienten umfassend und nachhaltig.

Ernährungsexperten erläutern die Bestandteile der einzelnen Lebensmittel und zeigen ihren Kunden in Kochkursen eine vitaminschonende, vollwertige Zubereitung der täglichen Mahlzeiten. Denn nur, wer sich ausgewogen ernährt und genügend Flüssigkeit am Tag zu sich nimmt, der hat einen strahlenden Teint und feste Haut.

Leicht zu erlernende Methoden zur Stressbewältigung, wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung, lehren erfahrene Entspannungspädagogen. Denn Stress kann Körperzellen nachweislich schneller altern lassen. Genforscher haben zudem herausgefunden, dass eine dauerhafte Stressbelastung die Lebensdauer von Immunzellen vermindert und so eine Reihe gefährlicher Krankheiten auslösen kann.

Um die Muskeln zu stärken und das Bindegewebe zu festigen, ist regelmäßiger Sport ratsam. Fitness- und Personaltrainer gehen bei ihrer Hilfestellung individuell auf die Klienten ein. Dabei berücksichtigen sie die jeweilige körperliche Kondition ihrer Kunden und passen die Trainingspläne an.

Die Berater der DGGP e. V. leisten wertvolle Arbeit. Sie geben Menschen aller Altersklassen in Einzel- oder Gruppensitzungen wertvolle Ratschläge, damit sich diese ihre Gesundheit und ein jugendlicheres Aussehen länger erhalten können.

Was bin ich noch wert, wenn ich nicht mehr schön bin?

Modeschöpfer, Werbefachleute, Diätpillenhersteller, Kosmetikfirmen und Showstars tragen in unserer Gesellschaft zur Bildung von Schönheitsidealen bei - und verdienen damit prächtig.

Zu diesen Idealen gehören Makellosigkeit, Vollkommenheit und Jugendlichkeit. Die Vergänglichkeit und das Nichtperfekte haben hier keinen Platz. „2000 bis 5000 Mal pro Woche werden wir mit Bildern digital manipulierter Körper konfrontiert. Diese Bilder vermitteln die Idee eines Körpers, den es in Wirklichkeit gar nicht gibt“, schreibt die

Londoner Psychoanalytikerin Susie Orbach in ihrem 2009 erschienenem Buch „Bodies - Schlachtfelder der Schönheit“.

Supermodel Julia Stegner klagt über ihren schiefen Mund und Hollywood-Star Gwyneth Paltrow beschwert sich über Unebenheiten an den Oberschenkeln. Für Menschen, die beruflich und privat in der Öffentlichkeit stehen, ist gutes Aussehen entscheidend für ihren Marktwert.

Eine Umfrage der Marplan Forschungsgesellschaft mit 10.167 Befragten kam zu dem Ergebnis, dass knapp die Hälfte aller Deutschen glaubt, nur gut aussehende Menschen hätten im Leben eine Chance. Also eifern sie den Schönsten der Schönen nach.

Eine Vielzahl der Menschen, die von der Natur aus nicht der Schönheitsnorm entsprechen oder bei denen im Alter mehr und mehr Mimikfalten im Gesicht auftauchen, fühlen sich minderwertig und drittklassig. Scham, Hemmungen und Ängste können sich entwickeln. So werden selbst an schwülen Sommertagen nur weite Kleider getragen, unter denen die vermeintlich unansehnlichen Rundungen und Makel versteckt werden. Die innere Ablehnung gegenüber dem Körper kann schließlich sogar zu ernsthaften psychischen Störungen führen. Zahlreiche Studien belegen, dass der allgemeine Schlangheitswahn besonders bei Jugendlichen zu Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie führen können.

Gefährliches Gift

Ob Denker- oder Sorgenfältchen, Zornes- oder Konzentrationsfalten - das Leben hinterlässt seine Spuren im Gesicht.

Für eine glatte Haut und ein attraktiveres Äußeres lassen sich immer mehr Menschen das Nervengift Botulinumtoxin A, im allgemeinen Sprachgebrauch Botox, unter die Haut spritzen, wenn Anti-Aging-Cremes ihren Dienst versagen. Botox hemmt oder stoppt die Weiterleitung von Nerveninformationen auf einen Muskel. Werden bestimmte Gesichtspartien mit Botox unterspritzt, sind die betroffenen Muskeln gelähmt. Diese können sich fortan nicht mehr zusammenziehen - und Falten verschwinden. Die Wirkung dauert einige Monate bis ein halbes Jahr an. Nach mehrfacher Einspritzung kommt es in der Regel zu einer längeren Dauer der Wirkung nach einer Behandlungssitzung.

Nach einer Botoxbehandlung treten gelegentlich Blutergüsse um die Einstichstellen herum auf. Bei im Bereich des Augenwinkels gesetzten Spritzen kann das Mittel manchmal in Augenmuskelnähe gelangen, so dass die Augapfelbewegung zeitweise eingeschränkt ist und der Patient Doppelbilder sieht. Hängende Lider und Brauen können auf ähnliche Weise entstehen. Außerdem kann es zu Blutungen, Infektionen, allgemeinem Krankheitsgefühl, trockenem Mund und Augen, Pigmentveränderungen, Muskelschwund oder allergischen Reaktionen kommen.

Neuesten Forschungen zufolge droht jedoch bei längerer Anwendung von mindestens einem Jahr sogar eine vermehrte Faltenbildung. Mediziner verschweigen allerdings häufig die Nebenwirkungen, wie die Stiftung Warentest ermittelte.

Viele Anbieter werben mittlerweile mit Slogans wie „Botox to go“. Immer öfters werden auf Reisen Anwendungen durchgeführt. Sogenannte "Botox-Partys" werden gefeiert, auf denen sich Frauen gleich gruppenweise das Anti-Faltenmittel unter die Haut spritzen lassen. Die Gefahren des Wirkstoffes werden dabei verharmlost.

Eine solche Behandlung vermag mangelndes Selbstvertrauen und Selbstablehnung nicht auszulöschen. Kurzfristig kann sich Zufriedenheit einstellen, doch der Betroffene wird ständig in der Angst leben, die künstlich erworbene Schönheit schon bald wieder zu verlieren.

Empfehlenswerter ist es, ein "gesundes Verhältnis" zu seinem Körper aufzubauen. Eine bewusste Ernährung und Sport sorgen für die Ausschüttung von Glückshormonen - die wiederum geben ein gutes Lebensgefühl und genügend Selbstbewusstsein, um dem gesellschaftlichem Schönheitswahn gelassen zu begegnen. Um seinen Körper in die optimale Balance zu bringen, darf dürfen aber auch Entspannungsphasen nicht fehlen. Sie können zwischendurch, beispielsweise in der Mittagspause, oder am Abend vor dem Zubettgehen stattfinden. Auf die Weise wird auch ein ruhiger, erholsamer Schlaf gefördert - ein weiterer Faktor, der den Alterungsprozess verzögern kann.

Weitere Informationen unter www.dggp.org.

Das Anmeldeformular für die Fachfortbildungen der DGGP e. V. ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dgpp.org

Internet: www.dgpp.org