

Anti- Aging

Schönheit kommt von innen

MMAG. INGRID PIRKER-BINDER | Stresstherapeutin, und psychotherapeutische Beraterin, Wien

► **Leben – die einzelnen Jahreszeiten annehmen**

Zeitlos schön sein – das ist der Wunsch vieler, wenn nicht sogar jeder Frau. Doch was bedeutet älter werden und Schönheit bewahren? Heißt es faltenfrei und makellos sein? Heißt es wirklich für immer jung bleiben, oder vielmehr die Vielfalt des Lebens annehmen, die eigene Persönlichkeit entdecken, innere Zufriedenheit und Erfüllung? Natürlich bedeutet Anti Aging auch, ohne große Beschwerden durch die Wechseljahre zu kommen, Lebenskraft und Vitalität zu erhalten. Die Basis für Schönheit im Alter liegt in unseren Händen.

► **Schönheitskiller 1 – Perfektionsdrang und Lebenskrisen**

Frauen durchleben viel bewusster ihre Lebensabschnitte mit all ihren Höhepunkten und Belastungen. Zeiten der Schwangerschaft, Kindererziehung, Beruf, Karriere und Ehe sind Schwerpunkte der Zeit zwischen dem 20. und 45. Lebensjahr. Die Tage sind ausgefüllt, und oft bleibt keine Stunde für das eigene Ich, den persönlichen Freiraum, das Pflegen der eigenen Ressourcen. Persönlichkeitsmuster, wie Perfektionismus, „Alles oder Nichts“-Denken, Leben nach Imperativen, wie „man muss, man sollte“, bedeuten für die betreffenden Personen eine große Belastung, die sich oft in körperlichen Beschwerden ausdrückt. Die Gesellschaft zwingt Frauen nicht selten in diese Denkspirale, denn es ist selbstverständlich, dass man eine gute Mutter, perfekte Hausfrau und Ehefrau ist und auch im Beruf „seinen Mann steht“. Sind die Kinder aus dem Haus, fällt mit der Verantwortung auch eine Lebensaufgabe weg. Angst vor der Leere, des Nichtmehrgebrauchtwerdens kann zu einer Depression, auch



BILD: PIRKER-BINDER

noogenen Depression (Sinnleere, Werteverlust) führen.

Tipp: Achtsamkeit und Psychohygiene – Persönlichkeitscoaching

Innere Ruhe und Gelassenheit wirken sich auf die gesamte Persönlichkeit aus. Gesicht und Haltung wirken entspannt und unterstützen eine positive Ausstrahlung.

Jede Frau kann dieses Ziel erreichen, denn die Kraft zum Wohlfühlen liegt in uns. Das Zauberwort dafür heißt – Achtsamkeit. Achtsamkeit heißt, den Augenblick genießen lernen, leben mit allen Sinnen. Sie verbindet uns mit uns selbst und der Umwelt und impliziert Selbstbewusstheit, Annahme des eigenen Ichs, der eigenen Persönlichkeit.

Achtsam sein heißt, sich Zeit für den Augenblick nehmen, im Hier und Jetzt leben, Distanz zur Vergangenheit und zur Zukunft haben. Es ermöglicht uns das Leben mit allen Sinnen zu erfassen. Das Tagebuch des Lebens schreibt uns ein Handlungsskript, das wir tagtäglich im Alltagstrott befolgen. Alte Einstellungen und Pflichtbewusstsein lassen den Frauen oft keinen Freiraum für sich selbst. Abhilfe

schafft man durch Psychohygiene: Das heißt, alte Einstellungen und Haltungen öfter einmal überprüfen und neu ordnen, zum Beispiel alte Zwänge aufgeben, neue Lebenseinteilungen schaffen, mehr Freiraum einplanen, sich öfter einmal die Frage stellen: Was möchte ich denn jetzt gerne tun? Was könnte ich mir Gutes tun? Hilfreich kann auch sein, sich jemandem anzuvertrauen und einen Coach, eine psychologische Beratung oder therapeutische Intervention in Anspruch zu nehmen. Persönlichkeitscoaching bedeutet, sich auf seinen eigenen Weg bringen und bestärken lassen.

► **Schönheitskiller 2 – Stress**

Nicht nur große Ereignisse im Leben, wie Scheidung, Umzug oder Verlust des Arbeitsplatzes oder Tod eines Angehörigen strapazieren die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen. Ihr sozialer Status erfordert es, dass sie auf die Bedürfnisse ihrer Lieben eingehen. Frauen haben eine um 19 Prozent größere Wahrscheinlichkeit als Männer, einen extrem stressreichen Tag zu erleben. Besonders gesundheitsschädigend ist die Zeit zwischen 17 und 21 Uhr für berufstätige Frauen. Diese stressreichen Stunden gefährden besonders das Immunsystem, Herz-Kreislaufsystem. Rücken-, Magen-, Kopfschmerzen sind die Wurzel für Schlaflosigkeit. Stress verengt die Blutgefäße, Dauerstress macht fahle Gesichter und lasche Haut, weil die Durchblutung nicht mehr gut funktioniert.

Frauen, die einem Konflikt mit ihrem Ehemann aus dem Wege gehen, haben ein vier Mal höheres Risiko an Herzerkrankungen und Schlaganfall zu sterben als unverheiratete Frauen. Verdrängung und Frust sind Energie- und Vitalitätsräuber, unterstützen eine ver-

härmt Miene und Falten. Zuviel Stress kann nicht nur in einen Burn-out-Prozess führen, zuviel Stress kann auch die Wechseljahre früher eintreten lassen, in Einzelfällen sogar schon ab dem 40. Lebensjahr! Stress führt zum Verschleiß der Maschine Körper und lässt sie – ohne geeignete Regenerationsmethoden – früher altern.

Tipp: Stress nachweisen – freie Hormone im Speichel

Cortisol ist das Hormon, das bei Stress vermehrt im Körper vorhanden ist. Bis jetzt war es relativ schwierig, es für einen Stresstest im Blut nachzuweisen, da dafür mehrere Blutabnahmen über den Tag verteilt notwendig waren.

Prim. Univ.-Doz. Dr. A. Thomas Endler über neue Messbarkeit von Cortisol: „Cortisol ist ein idealer Parameter um sowohl körperlichen als auch psychischen Stress nachzuweisen. Heute ist es möglich im Speichel das freie Hormon direkt nachzuweisen. Da Cortisol ein kleines Molekül mit einem Molekulargewicht von 517 ist, diffundiert der freie, ungebundene Anteil passiv zwischen den Acinarzellen aus dem Blut in den Speichel.“

Die Cortisolkonzentration unterliegt einem diurnalen Rhythmus. 30 bis 90 Minuten nach dem Aufwachen erreicht der Cortisolspiegel sein Maximum und fällt anschließend kontinuierlich ab. Hiermit kann man den biologischen Stress des Jetlags nach einem Transatlantikflug, aber auch den Einfluss von Nachtarbeitsschichten nachweisen. Ebenso korrelieren sowohl psy-



PIRKER-BINDER

chosozialer Stress als auch körperliche Aktivität mit einem starken Cortisolanstieg. Sportler zum Beispiel, die gut trainiert sind, weisen nach einem Training einen geringeren Cortisolanstieg auf als untrainierte Anfänger.

Im Speichel können auch Sexualhormone auf ihre Konzentration hin untersucht werden, was durch die problemlose Probengewinnung, aber auch auf Grund der Mehrfachbestimmungen an einem Tag oder über einen längeren Zeitraum möglich ist. Es ist ein einfaches diagnostisches Hilfsmittel, das sowohl in der Anti-Aging Medizin, aber auch in der Pädiatrie eingesetzt werden kann. Testosteron, DHEA, Melatonin, Progesteron, Östrogen und Androstendion können derzeit im Speichel untersucht werden.

► Problemzeit Wechseljahre ?

Beschwerden in den Wechseljahren müssen nicht sein. Neue Studien belegen, dass Selbstregulierungstechniken wirksam gegen die so genannten Hitzewallungen helfen und den betroffe-

nen Frauen ein neues Lebensgefühl geben können. Die Eierstöcke stellen ihre Arbeit ein und diese Umstellung kann für 70 bis 80 Prozent der Frauen ein Ungleichgewicht in der Hormonalbalance ergeben (Norepinephrine und Dopamin). Diese Umstellung kann zu einer vasomotorischen Instabilität führen, die sich in folgenden Beschwerden zeigt: Hitzewallungen (dabei kommt es zu einer Erhöhung der Hauttemperatur, die das Gesicht und den Oberkörper betrifft), vermehrtes nächtliches Schwitzen, Herzrasen, und mehr. Selbstregulierungstechniken gekoppelt mit dem richtigen Atemtraining können hierbei helfen.

Tipp: richtiges Atmen – Basis für Regeneration und Selbstregulation

Die richtige Atmung verknüpft Aktivierung (einatmen) mit Loslassen und Beruhigen (ausatmen). Es ist ein ständiger Prozess, wie ein Fluss der seinen Lauf nehmen darf. Viele stressbedingte Beschwerden, wie z.B. Kopfschmerzen, stressbezogener Bluthochdruck, Magen- und Darmstörungen oder Ein- und Durchschlafprobleme, haben ihre Wurzeln in falscher Atmung und mangelnder Bewegung. Bewegung und Atmung halten die Lebensenergie aufrecht und wirken wie ein Antiblockiersystem.

Die natürliche Atmung steht in Verbindung mit den inneren Organen, der Muskulatur, aber auch mit dem Nerven-, dem Hormon-, und Immunsystem. Auch die Steuerzentrale im Gehirn, das limbische System, ist daran beteiligt, denn negative Gedanken und Einstellungen beeinflussen unsere Atmung und wirken wie eine Blockade.

Atmen heißt Leben, bewusstes Atmen bedeutet Harmonie und Ausgleich, eine Urkraft, die Dynamik und Loslassen verbindet und ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit verbreitet. Es ist die Basis für Regeneration, Vitalität und Energie. Angstgefühle, Beklemmungen, Dauerstress verschwinden, die Beschwerden lassen nach. Der Säure-Basenhaushalt kommt wieder ins Gleichgewicht und versorgt alle Zellen vermehrt mit Blut und Sauerstoff. Bessere Durchblutung



FOTO: BERT ILSINGER

macht eine schöne Haut und ein strahlendes Gesicht.

Sind alle Zellen besser versorgt, wird das Immun- und Hormonsystem wieder gestärkt, Infektionen und Atemwegserkrankungen, Schlaf- und Sexualstörungen, Erschöpfungszustände, Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, vorzeitiges Altern und Verspannungen verschwinden beziehungsweise werden hinten gehalten. Es stellt sich ein neues Wohlbefinden ein.

Besonders effizient ist Atemtraining mit Biofeedback. Biofeedback meldet die Veränderungen des Körpers über den Computerbildschirm direkt zurück, erleichtert das Lernen und macht den Gleichklang des Körpers sichtbar.

Die Effizienz von Selbstregulierungsmaßnahmen bei Hitzewallungen (richtiges Atmen und Regeneration sind die Basis) wurde von Erik Peper (Peper, Gibney, Frobish Studie: Menopausal hot flashes, A Self Regulation Pilot Study) dargestellt. Die teilnehmenden Frauen berichteten über eine 60-prozentige Reduktion in der Häufigkeit der Hitzewallungen, eine 49-prozentige in der Intensität und eine 40-prozentige Reduktion im Unbehagen. (Biofeedbackunterstütztes Trainingsprogramm, Infos im Institut).

Tipp: Entspannung und Energie durch Klangschalenmassage

Die Klangschalen kommen aus Tibet und öffnen uns für das Ursprüngliche, das Erdige. Sie werden von einer speziell ausgebildeten Therapeutin auf bestimmte Weise auf den Körper aufgelegt und angeschlagen. Die entstehenden Schwingungen durchdringen den Körper und lösen Verspannungen und Blockaden. Das Eintauchen in eine Klangwolke öffnet uns für das Loslassen, das Spüren von Tiefe und Ruhe.

Tipp: Phytoöstrogenreiche Ernährung: Hilfe bei Wechselbeschwerden?

Mag. Isabel Kaas, Ernährungswissenschaftlerin, die sich intensiv mit Gewürzen und genussvoller gesunder Ernährung beschäftigt zum Thema Anti-Aging: „85 Prozent der Westeuropäerinnen klagen über Wechseljahresbeschwerden, während Asiatinnen



FOTO: BERT ILSINGER



FOTO: ISABEL KAAS

kaum über entsprechende Unpässlichkeiten klagen. Für dieses Phänomen wird neben psychosozialen Faktoren die phytoöstrogenreiche Ernährung im asiatischen Raum verantwortlich gemacht. Erste klinische Studien zeigen günstige Effekte auf Hitzewallungen, Brustkrebsrisiko oder Osteoporose, jedoch reichen diese Hinweise aus schulmedizinischer Sicht bislang nicht für allgemein gültige Empfehlungen für die tägliche Aufnahme an Phytoöstrogenen aus. Trotzdem steht es jeder Frau zu, durch die richtige Ernährung das Ticken der biologischen Altersuhr zu überlisten. Lernen Sie neue Gewürze kennen, probieren Sie neue Speisen aus, verführen Sie Ihren Gaumen von Zeit zu Zeit mit neuer und gesunder Kost. Essen ist nicht nur ein Genuss, es kann sie gesund und dynamisch erhalten

und ist ein genialer Beitrag zu Lebenslust und Wohlbefinden.“

Tipp: Beckenbodentraining mit Biofeedback

Sexualität ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Leider gibt es eine Reihe von gynäkologischen Beschwerdemustern, die Frauen in ihrer Sexualität stark einschränken können. Oft sind diese Beschwerden von Schmerzen oder Inkontinenz begleitet.

Eine gesunde und straffe Muskulatur des Beckenbodens ist für die Prophylaxe und Rehabilitation notwendig. Als effizientes Trainingsmittel zum Erlernen von Selbstkontrollmechanismen im Bereich des Beckenbodens empfiehlt Dr. Howard Glazer, (Assistenzprofessor, Cornell University Medical College New York), sEMG Biofeedback (surface electromyography biofeedback). Die moderne Technik hilft betroffenen Frauen eine Sensibilität für die Beckenbodenmuskeln zu entwickeln und so das Training effizienter zu gestalten. Spezielle Sensoren für den intravaginalen und intraanal Gebrauch melden die Stärke des ausgeübten Drucks an den Computer zurück und werden auf dem Bildschirm dargestellt. Die Elektroden sind leicht zu handhaben und können von den betroffenen Klientinnen schnell und diskret ein- und wieder ausgeführt werden. Spezielle kleine portable Heimgeräte erleichtern das Training und garantieren den Erfolg. Wesentlich ist eine genaue Diagnose durch den Facharzt. ■

Literatur bei der Autorin



FAZIT FÜR DIE PRAXIS

Die Schönheit des Lebens liegt allein in unseren Händen. Zufriedenheit, Loslassen und innere Ruhe kann jeder lernen. Manchmal ist es ganz gut, Hilfe und Anleitung in Anspruch zu nehmen und sich aus den Zwängen des Alltags befreien zu lassen. Wer in sich ruhen gelernt hat, strahlt nach außen, wirkt entspannt und schön.