

# G

**GUT AUSSEHENDE KERLE HABEN** es einfacher im Leben. Das ist nicht nur eine Vermutung, das ist bewiesen. Sie verdienen im Beruf mehr Geld, werden für kompetenter gehalten – und: kommen vor Gericht sogar mit milderer Strafe davon. Studien zufolge dürfen gut aussehende Fußballer sogar öfters auf das Spielfeld als mittelmäßig aussehende Teamkollegen. Übrigens: Je höher Männer in der gesellschaftlichen Hierarchie aufsteigen, umso wichtiger wird ihr Aussehen, konnte der Wiener Soziologe Otto Penz belegen. Für Frauen dagegen wird auf der Karriereleiter nach oben die eigene Attraktivität unwichtiger. Da wundert es nicht, dass wir Männer bereit sind, viel Geld in unser Aussehen zu investieren. Die Ausgaben von Männern für Anti-Aging-Kosmetik werden weltweit auf mehr als 115 Milliarden Dollar beziffert. Das Geld scheint gut angelegt: Frauen stürzen bekanntlich in die Menopause, aber auch Männer kommen in die Wechseljahre – und diese zeichnen sich gleichermaßen auf der Haut ab.



## TESTOSTERON ALS URSTOFF DER MÄNNLICHEN ATTRAKTIVITÄT

Biologisch ist der Mann darauf ausgelegt, seine Gene in die nächste Generation weiterzutragen. Ab Mitte 30 sollte dieser Auftrag erledigt sein, denn der Körper beginnt, so hart es klingt, abzubauen. Die nun folgenden Mechanismen sind ausufernd untersucht: Freie Radikale greifen unsere Zellstrukturen an, das Gewebe verliert an Elastizität und Feuchtigkeit, der Stoffwechsel kann überschüssiges Körperfett weniger verarbeiten. Kurz gesagt: Wir bekommen Falten, einen Bauch und Tränensäcke. Schuld ist unter anderem der Rückgang des



Zünglein an der Waage  
IM ALTER NIMMT  
DIE BILDUNG DES  
STRESSHORMONS  
CORTISOL DEUT-  
LICH ZU. DAS MACHT  
DICH UNDFAHL.

Hormons Testosteron. Schon etwa mit 30 Jahren beginnt sein Spiegel zu sinken. Haben Männer die 45 erreicht, kann es sogar zu Testosteronmangel kommen – die Medizin nennt das Andropause. Dafür steigt der Cortisolspiegel plötzlich in hektischen Phasen an – das sogenannte Stresshormon lässt uns dann müde aussehen. Im Gegensatz zur Menopause der Frau aber geht beim Mann die Hormonproduktion nicht schlagartig zurück. Vielmehr sinkt die Ausschüttung des Geschlechtshormons kontinuierlich. Dadurch lassen Muskelmasse, Körperspannung, Knochendichte sowie die geistige Präsenz nach. Und die Haut? Testosteron regt eigentlich die Talgdrüsen zur Produktion von Hautfett an, hält sie also geschmeidig. Aber: „Ab Ende 20 beginnt, zu erst unbemerkt, die Hautalterung“, erklärt Anti-Aging-Expertin **Dr. Elisabeth Schuh-**

**makers** ([hautarzt-schuhmakers.de](http://hautarzt-schuhmakers.de)). „Die Hyaluronsäurekonzentration sinkt kontinuierlich, dadurch kann die Haut weniger Feuchtigkeit speichern, während gleichzeitig die Talgproduktion nachlässt.“ Das heißt: Die Haut wird trockener und „knittert“ schneller. „Durch die Prozesse der sichtbaren Alterung wird sie dünner, zusätzlich nimmt das Fettgewebe vor allem im Mittelgesicht ab. Das führt zu einem Abrutschen des Gesichts, dem sogenannten ‚Sagging‘. Erste Anzeichen: tiefere Nasolabialfalten, Hängebacken und ein müder Ausdruck um die Augen.“ Das treibt mitunter merkwürdige Blüten: In Deutschland ist bereits jeder sechste Patient beim Schönheitschirurg ein Mann. Besonders gefragt sind Faltenbehandlungen, etwa mit Botulinumtoxin, oder eine Lidstraffung. Anti-Aging-Gurus in Amerika gehen

## Wege aus der Testosteronfalle

WENN MAN DER HAUT PLÖTZLICH DAS ALTER ANSIEHT:  
DAS KÖNNEN SIE DAGEGEN UNTERNEHMEN

sogar noch einen Schritt weiter und versuchen, die Wechseljahre ganz auszubremsen: Sie schwören auf Testosteroninjektionen. New York ist mittlerweile so etwas wie die Testosteronhochburg der Welt. 90 Prozent der Patienten kommen aus der Wall Street, berichten Ärzte. „Mittlerweile weiß man aber, dass eine künstlich erhöhte Testosteronkonzentration das Risiko für bestimmte bösartige Tumoren wie das Prostatakarzinom steigert“, warnt Elisabeth Schuhmachers.



### KÖNNEN KOSMETIKPRODUKTE GEGEN FALTEN HELFEN?

Fakt ist: Etwa 30 Prozent der sichtbaren Hautalterung sind genetisch bedingt, an den restlichen 70 Prozent sind unsere Lebensumstände schuld, allen voran Nikotin, Alkohol, Stress und Sonnenlicht. Insofern kann man Anti-Aging auch billig haben: Nicht rauchen, gesund essen, Sport treiben und jeden Tag Sonnencreme auftragen, fertig. Das würde auch reichen, wenn der Mann nicht in die Wechseljahre kommen würde. Denn dann kann nur regelmäßiges Cremehelfen. Es gibt zwar keinen Beweis dafür, dass man mithilfe von Cremes Falten verschwinden lassen kann. Und dass der Begriff „Lifting“ auf einem Tiegel nicht ernst genommen werden sollte, weiß wohl auch jeder. Aber ein bisschen was geht doch. Nämlich dann, wenn das Produkt zwei Aufgaben erfüllt: tiefe Durchfeuchtung der Haut (zum Beispiel mit Hyaluronsäure) und entzündungshemmende, also antioxidative Wirkung (zum Beispiel mit Vitaminen). Die Erklärung ist simpel: Feuchtigkeit füllt ausgetrocknete Hautzellen auf, dadurch glätten sich Falten – wie ein verknitterter Luftballon, den man aufbläst. Und Vitamine hemmen die Aktivität der zellschädigenden freien Radikalen. Dazu noch ein bisschen an Ernährung und Lebensstil arbeiten – schon hat man den perfekten Anti-Aging-Fahrplan. ●●

01

#### GESÄTTIGTE FETTE WEGLASSEN

Weniger gesättigte, tierische Fette bedeutet auch: weniger schädliche freie Radikale. Stattdessen ist es wichtig, natürliche Radikalkiller zu sich zu nehmen – also statt Fast Food, Speck und Butter lieber mehr Früchte, Fisch und Gemüse.

05

#### ACTIONFILME GUCKEN

Kein Scherz. Diese steigern tatsächlich den Testosteronspiegel. Das konnte ein US-Forscher team der University of Michigan zeigen. Roman tische Filme anschauen führt dagegen nur zu mehr Progesteron, dem weiblichen Pendant.

02

#### SPORT TREIBEN

Sport wirkt gegen vorzeitiges Altern der Haut: Wer dreimal pro Woche je 30 Minuten ins Schwitzen kommt, steigert die Sauerstoffversorgung der Zellen – auch der Haut – und kurbelt den Abtransport von Zellschadstoffen an.

06

#### WENIGER ALKOHOL TRINKEN

Bereits mit einem halben Liter Bier oder einem Viertelliter Wein pro Tag ist auf Dauer die schädliche Grenze von 20 Gramm reinem Alkohol überschritten. Blöd. Denn Alkohol blockiert die für die Testosteronbildung wichtigen Prozesse.

03

#### STEAKS ESSEN

Englische Forscher der University of Worcester haben herausgefunden: Je proteinärmer sich Männer ernähren, desto mehr Globuline (spezielle Eiweißverbindungen) tummeln sich im Blut, die Testosteron binden, also ineffektiv machen.

07

#### NIE WIEDER RAUCHEN

Mehr als 8 000 – überwiegend schädliche – Substanzen stecken in einer Zigarette. Sie bewirken den Abbau von straffenden Kollagenfasern, und das im Rauch enthaltene Kohlenmonoxid verschlechtert außerdem die Durchblutung der Haut.

04

#### ENDLICH ABNEHMEN

Je dicker der Bauch, desto niedriger ist der Testosteronspiegel – so das Ergebnis zahlreicher Studien. Denn das Fettgewebe ist selbst eine Hormonfabrik, es produziert aber die falschen Hormone und baut männliche zu weiblichen um.

08

#### REGELMÄSSIG SEX HABEN

Zwar fällt nach befriedigendem Sex der Testosteronspiegel kurzfristig ab, – deswegen haben Profifußballer vor wichtigen Spielen eine Liebesperre. Aber durch regelmäßigen Sex steigt der Testosteronspiegel dauerhaft an.



### CREMEN GEGEN DIE ZEICHEN DER ZEIT



**ONE-FOR-ALL**  
Steigert die Kollagenproduktion, wirkt gegen müden, fahlen Teint und beugt UV-Schäden vor: „Future Solution LX Superior Radiance Serum“, Shiseido, 280 Euro



**DURSTLÖSCHER**  
Reichert die Haut mit dreierlei Sorten Hyaluronsäure und viel Sauerstoff an: „Skin Therapy Oxygen Moisture Booster“, Lancaster, 55 Euro



**FÜR DIE MÜDE AUGENPARTIE**  
Fixiert Wasser in der Epidermis, versorgt sie reichhaltig mit Nährstoffen und lindert Reizungen: „Baume Anti-Rides Contour des Yeux“, Clarins, 50 Euro



**VITAMINKUR**  
Wirkt mit 20%iger Ethyl-Ascorbinsäure, also Vitamin C in reinsten Form, gegen freie Radikale. „Derma Cellular Ultimate Vitamin C Booster Concentrate“, Doctor Babor, 100 Euro