

GENE- RATION ALTERS LOS

Wir werden
immer ÄLTER, wollen uns dabei
aber immer JÜNGER
fühlen. Geht das? Können wir der
ZEIT wirklich ein
Schnippchen schlagen?

Kunstwerk Körper:
Es gibt Mittel und
Wege, ihn vor
den Zeichen der
Zeit zu schützen

MENSCHEN LEBEN NICHT EWIG

... aber immer länger. Schon heißt es, dass die Kinder, die jetzt in der westlichen Welt geboren werden, gute Chancen haben, 120 Jahre alt zu werden. „Die verbesserten Lebensbedingungen“, erklärt die Münchner Dermatologin **Dr. Elisabeth Schuhmachers**, die sich in ihrer Praxis täglich mit Altern und Anti-Aging beschäftigt, „unser Wissen über Prävention, gesunder Lifestyle und die neusten Forschungen in der Medizin – all das führt dazu, dass die Lebenserwartung immer weiter ansteigt.“ Das sind gute Nachrichten. Aber die werfen auch gleich Fragen auf: Wenn man 120 werden sollte, kann man dann mit Ende 30 (da erscheinen die ersten sichtbaren Zeichen, wie kleine Fältchen ...) schon zu altern anfangen? Das würde ja bedeuten, fast zwei Drittel seines

Lebens als alternder Mensch zu verbringen. Vielleicht ist das der Grund, warum sich die Generation um die 20 schon fast strategisch darauf vorzubereiten scheint, das Alter zu verschieben. Werden die heute 20-Jährigen die erste „Generation Ageless“? „Diese Generation hat gute Bedingungen – und kann prophylaktisch arbeiten. Da ihre Eltern bereits von Sonnenschäden gehört hatten, wurden sie als Kinder gut mit Sonnenschutz versorgt“, sagt Dr. Schuhmachers. Außerdem helfen neue Erkenntnisse über Ernährung: „Das intermittierende Fasten wird gerade massiv beforscht. Die Annahme: Wenn man einmal pro Woche 20 Stunden am Stück nichts isst, altert man langsamer.“ Mehr Wissen, mehr Bewusstsein. „Wenn man heute mit 20 sagt: Ich pflege meine Haut perfekt, gehe nicht in die Sonne, beginne mit kleinen Beauty-Maßnahmen und lebe vernünftig, dann ist es möglich, mit 40 nicht viel älter auszusehen als mit 20.“ Und alle anderen? „Mit den Möglichkeiten, die wir heute haben von Radiofrequenz-Microneedling über Ultherapy bis Filler, Botox und Fadenlifting können wir es immerhin schaffen, die Zeit fünf bis zehn Jahre zurückzudrehen und das weitere Altern zu verzögern ...“

FOTOS: ARMIN ZOGBAUM/MARLENE OHLSSON; REDAKTION: MELANIE KUNZE