



## Tipp

Ein Apfel am Tag ... hilft auch beim Abnehmen! Wer zu jeder Mahlzeit eine Frucht isst, hat weniger Lust auf Süßes und ist schneller satt.

# Diese Zeichen verraten das wahre Alter

Veränderungen an Hals, Augenpartie und Händen zeigen, wie alt man ist – auch wenn an den üblichen Stellen bereits nachgeholfen wurde.

**DERMATOLOGE** Dr. Felix Bertram weiss, wo man hinschauen muss.

TEXT LISA MERZ

**A**uch wenn manche Prominente mit 60 Jahren noch wie 25 aussehen, versteckte Alterszeichen entlarven fast alle. Bei Frauen vor allem erschlaffende Haut und Querfalten am Hals sowie sehnige Handrücken und knöchrige Finger. Bei Männern zeigen Veränderungen um die Augen das wahre Alter. Dr. med. Felix Bertram, leitender Arzt in der Klinik Skinmed für Plastische Chirurgie und Dermatologie in Aarau, kennt die Top 6 der versteckten Alterszeichen und weiss, was man dagegen tun kann:

**1. Kinnfalte** Das Kinn bewegt sich mit zunehmendem Alter (durch Veränderungen der darunterliegenden Anatomie und des Schädelknochens) nach oben und nach innen. Dadurch entsteht eine Falte an der

Oberseite des Kinns. Lösung: Injektionen hochviskoser Filler direkt oder indirekt in die richtige Gewebeschicht.

**2. Pigmentungleichheiten im Gesicht, auf dem Handrücken** Eine Studie der Uni Göttingen zeigt, dass Altersflecken die Haut älter erscheinen lassen als Falten. Selbst wenn man Altersflecken lasert, sind im Gesicht dezente Pigmentunterschiede zu erkennen. Lösung: spezifische Peelings.

**3. Mittelgesicht** Anatomische Veränderungen des Schädelknochens und der Verlust von Fettdepots führen zum Einsinken der Mittelgesichtspartie (unterhalb der Unterlider, unmittelbar rechts und links der Nase). Lösung: hochviskoser Filler, Liquid Lifting und Eigenfett.

**4. Knöchrige Finger und Handrücken** Muskel und Fett um die Fingerknochen und

an den Handrücken nehmen im Alter ab. Dadurch werden die Hände knöchriger, und die Fingergelenke haben einen grösseren Umfang als die Fingerknoten. Lösung: spezieller Filler mit Kalzium-Hydroxylapatit.

**5. Augen stehen tiefer in den Augenhöhlen und werden kleiner** Wird verursacht durch anatomische Veränderungen am Schädelknochen und durch Verlust von Fett in den Augenhöhlen. Lösung: Eigenfett und indirekte Behandlung der Augenumgebung.

**6. Vertiefte Tränenrinne** Selbst ein Unterlid-Lifting schafft hier keine Abhilfe. Lösung: Hyaluronsäure.

«Je früher man mit den Behandlungen beginnt, desto harmonischer sind die Ergebnisse. Das Beste, was man allgemein tun kann: gesund leben!», sagt Dr. Felix Bertram.

## Alzheimer: Neuer Bluttest

**Obu** Japanische Forscher haben einen Serumtest auf Alzheimer entwickelt, der mit einer Genauigkeit von 90 Prozent eine erhöhte Amyloidbelastung im Gehirn feststellen kann. Dieser Bluttest könnte die Alzheimerdiagnostik erheblich erleichtern.

[www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)

## Cortison gegen COPD

**Basel** Forscher des Universitätsspitals Basel zeigen in einer klinischen Studie mit COPD-Patienten, dass mit einer gezielten Erhöhung der Cortison-Dosis bei Beginn von Erkältungssymptomen viele Spitalaufenthalte vermieden werden können.

[www.unispital-basel.ch](http://www.unispital-basel.ch)

## Wie gut hören Sie?

**Aarau** Anlässlich des World Hearing Day Anfang März widmet sich das Kantonsspital Aarau am 28. Februar dem Thema Schwerhörigkeit. Tagsüber werden beim Empfang kostenlose Hörtests angeboten. Um 19 Uhr gibts einen Vortrag zum Thema.

[www.ksa.ch](http://www.ksa.ch)