

PSYCHOHYGIENE

Zur Psychologie des Alltags

Prof. Dr. med. Volker Faust
Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

Das Gesicht

- und wie es sich im Laufe des Alterns verändert

Das Gesicht als Spiegel der Seele? Sicher, und noch mehr: als Spiegel des gesamten Organismus. Nur bezieht sich unsere begrenzte Sichtweise auf ästhetische Aspekte, und die bleiben hängen bei einem „jungen“ oder „junggebliebenen Gesicht“ – dem Wunschtraum aller Menschen, ob zugegeben oder nicht.

Nun ist das Gesicht aber nicht betrüger, es zeigt, was es zeigen muss. In seelischer Hinsicht ist es vor allem die Mimik, das Gebärdenspiel des Menschen als psychologischer Schwerpunkt seiner Körpersprache. In körperlicher sind es meist Krankheiten, im Laufe des Lebens aber auch altersbedingte Veränderungen. Einiges ist genetisch vorbestimmt, ja sogar geschlechtsspezifisch, anderes nicht zuletzt selbst zu verantworten (konkret: selbstverschuldet...).

Welches sind die wichtigsten Gründe der Gesichtsalterung? Das wird uns täglich in den Medien vorgestellt (einschließlich der werbe-unterstützten kosmetischen, ja operativen Korrekturmöglichkeiten). Was ändert sich aber nun aber wirklich im Verlaufe eines „gelebten Lebens“ in einem Gesicht, unterteilt in ein oberes, mittleres und unteres Gesichtsdrittel? Oder konkret: Stirn, Augenbrauen, Ober- und Unterlider, Ohren, Nase, Mund im Allgemeinen und Lippen im Speziellen, Wangen, Kinn, Hals u. a.?

Nachfolgend eine kurz gefasste Übersicht, wie sich derlei nüchtern aus ärztlicher Sicht darstellt.

Wohin die Blicke der Männerwelt als Erstes auch schweifen mögen, vor allem wenn sie einer Frau begegnen, wie uns entsprechende Beobachtungen bzw. Befragungen immer wieder glauben machen wollen – am Gesicht kommt letztlich niemand vorbei. Es ist „der Spiegel der Seele“ (wobei dies manche auf die Augen begrenzt sehen wollen).

Gleichwohl: Das Gesicht ist und bleibt der zentrale Punkt des Menschen, will man herausfinden, was der andere denkt, fühlt, strategisch überlegt und plant, vielleicht auch befürchtet. Das Gesicht als Zentrum der Körpersprache, darüber gibt es zahllose Publikationen, populärmedizinische Sach- und hochwissenschaftlich Fachbücher.

Wer sich übrigens gerne mit Zitaten, Sprichwörtern und Redewendungen beschäftigt, weil sie in der Tat das „in Tinte geronnene Wissen vieler Generationen aus allen Teilen der Erde“ wiedergeben, wird eine Überraschung bzw. heilsame Enttäuschung erleben: Das Gesicht und hier vor allem die Augen, noch weniger Mund und alle übrigen Teile des Kopfes finden *keinen* eindrucksvollen Niederschlag in der ansonsten fast unüberschaubaren Fülle der Aphorismen. Und wenn, dann in der Regel symbolisch, im übertragenen Sinne, nicht auf die eigentliche Funktion der einzelnen Sinnes-Organen und der sie umgebenden Haut, Muskeln, Sehnen und Knochen bezogen, die ja letztlich die Mimik, auf die es uns ankommt, ausmachen. Einige Beispiele dazu finden sich später im Kasten, wobei rasch deutlich wird: Hier gibt es wenig zu nutzen.

Das ist allerdings kein neuer Trend (wenngleich für die Autoren, Lebensberater und Verhaltenstrainer unverändert ergiebig, in jeder Hinsicht). Denn die *Physiognomik*, also die Lehre vom Ausdruck des Gesichts oder konkreter der Mimik und damit die „Mienen-Kunde“ ist so alt wie die Menschheit. Bereits im Altertum war dies ein wichtiger Teil der ärztlichen, vor allem seelen-ärztlichen Diagnostik (Lehre vom Erkennen krankhafter Veränderungen).

Berühmte Namen, auf die man sich heute noch gelegentlich beruft, sind J. K. Lavater, der Begründer der Physiognomik und vor allem F.J. Gall mit seiner Phrenologie. Das ist der Versuch, Charakter, Gemüt und viele Eigenschaften aus der Schädelform abzuleiten, basierend auf der Hypothese, dass das Gehirn das Organ des Geistes sei (was nicht zu leugnen ist), wobei jede Eigenschaft einer bestimmten Gehirn-Region entspricht und deren Größe bzw. relative Ausprägung die jeweilige geistige oder seelische Funktion bestimmen.

Heute weiß man: So einfach ist es nun auch wieder nicht, aber auch nicht ganz abwegig. Derzeit sind es vor allem forschungsaktive Vertreter der Anatomie, Neurobiologie, Psychobiologie, physiologischen Psychologie, der Psychiatrie u. a., die sich in interdisziplinären Expertenzirkeln über „Gefühl und Gefühlsausdruck“ verbreiten. Und zwar streng wissenschaftlich – und damit auch deutlich weniger spektakulär als früher, wo so manche Theorie ins Kraut

schoss, begeisterte Anhänger fand – und wieder in der Versenkung verschwand, weil es dann doch nicht haltbar war. Allerdings finden sich immer wieder populärmedizinische Ansätze, die zumindest Teil-Aspekte wiederbeleben – und der Kreis beginnt von vorne.

Nun wird niemand leugnen, dass das Gesicht, vor allem die Augen, aber auch der Mund und die gesamte übrigen Mimik den entscheidenden Zugang zur Seele eines Menschen darstellen, insbesondere was sein Wesen, sein Charakter, seine Eigenschaften, sein Vorgehen, vielleicht sogar seine Ziele und Befürchtungen anbelangt. Nur ist es viel komplizierter, braucht einige Erfahrung (vor allem Lebenserfahrung) und lässt sich keinesfalls im Verhältnis 1 : 1 übertragen, d. h. man kann sich nie sicher sein, was sich wirklich „hinter dem Gesicht“ verbirgt. Das betrifft im Übrigen auch die gesamte Körpersprache, obgleich man bei Berücksichtigung des „gesamten Menschen“, der da vor einem steht und spricht, schon deutlich mehr zu erkennen vermag.

Aber dies ist nicht das Thema unseres Beitrags. Hier geht es um *Gesicht und Alter*, oder konkret: Wie verändert sich der Gesichtsbereich im Einzelnen?

Alle wollen es werden...

Wir kennen den antiken Spruch: Alle wollen es werden, keiner will es sein: alt. D. h. so einfach ist es auch wieder nicht. Denn die Lebenserfahrung und damit ggf. Lebensweisheit, die sich aus einem „gelebten Leben“ und damit 6, 7 oder gar 8 Jahrzehnten und mehr ergeben, die hätten wir schon gerne verfügbar, bewahrt und genutzt. Deshalb auch der bekannte Seufzer: „Nochmals ganz von vorne lieber nicht, es sei denn, ich könnte meine Lebenserfahrung mitbringen...“.

Oder kurz: Die wenigstens stehen dem Älterwerden wirklich offen gegenüber, mit allen Funktionseinbußen und psychosozialen Nachteilen, die damit verbunden sind. Und dies bezieht sich überwiegend auf soziale und organische Aspekte, z. B. Partnerschaft (Verwitwung), Familie (Einsamkeit), Nachbarschaft (Ärger), berufliches Umfeld (längst berentet), Freundeskreis (selber beeinträchtigt oder schon verstorben) sowie natürlich Gesundheit (seelisch, geistig, körperlich). Aber nicht nur auf dies. Auch der äußere Eindruck, beginnend mit dem Gesicht und seinen Folgen des Älterwerdens, macht jeden Tag deutlich, spätestens beim frühmorgendlichen Blick in den Spiegel: Hier verändert sich etwas, und leider nicht zum besten.

Aber was verändert sich im Gesichtsbereich? Das kann zwar jeder rasch wiedergeben, sei es als junger Mensch bei Eltern, Großeltern und allen anderen im näheren und weiteren Umfeld beobachtet, sei es im „dritten Lebensalter“ an sich selber. Aber so richtig im mimischen Einzelnen ist es den wenigsten bewusst (oder erfolgreich verdrängt). Nachfolgend deshalb eine kurz gefasste Übersicht zum Thema:

Altersveränderungen des Gesichts

Es ist entnommen dem Kapitel von Prof. Dr. med. Dr. dent. J. E. Zöller von der Klinik und Poliklinik für Zahnärztliche Chirurgie sowie für Mund-, Kiefer- und Plastische Gesichtschirurgie der Universität Köln über „Ästhetische Chirurgie im Gesichtsbereich – auch ein Männerthema?“ in dem Fachbuch von G. Jacobi u. Mitarb. (Herausgeber): Anti-Aging für Männer. Thieme-Verlag, 2004. Er beginnt mit dem Satz:

„Kein Teil des menschlichen Organismus spiegelt die Alterung so schonungslos wie der Gesichtsbereich, und zwar auch bei Männern“.

Die wichtigsten Merkmale sind auch und vor allem im Gesicht eine erschlaffende Gesichtshaut und eine zunehmende Faltenbildung. Dabei ist für die Experten wichtig zu wissen: Die einzelnen Komponenten, die das Gesicht zusammenstellen, nämlich Haut, Unterhaut-Fettgewebe, Muskulatur und Knochenstruktur altern unabhängig voneinander. Beim jungen Menschen und noch im mittleren Lebensalter stehen alle in einem gewissen Gleichgewicht. Doch mit fortschreitendem Alter droht eine so genannte Imbalance zwischen Knochen, Muskeln, Fett und Haut, wobei Letzterer die größte Bedeutung zukommt: Elastizität und Hautdicke nehmen ab.

Außerdem kommt es in einigen Bezirken des Gesichtes zu einer Zunahme von Fett, während man in anderen Bereichen eine Reduktion beobachtet. Das führt dazu, dass das so genannte Weichgewebe der Schwerkraft folgend herabsinkt, oder wenn man so will: Die Gesichtszüge fallen nach unten. Dort, wo vor allem viel Bindegewebe aktiv war, wird diese altersbedingte Bindegewebs-Schwäche besonders auffällig.

Allerdings gibt es hier Unterschiede, und zwar je nach Rasse, genetischen (Erb-)Faktoren und individuellen Aspekten (bei einigen früher, bei anderen später). Auf was ist auch beim männlichen Geschlecht zu achten?

Die alternde Haut des Mannes

Männer leben anders. Die tägliche Rasur trocknet die Haut jeden Tag ein wenig mehr aus. Eine unausgewogene und zu gehaltvolle Nahrung begünstigt Rötungen und erweiterte Poren. Da die Männerhaut darüber hinaus äußeren Angriffen ohne filterndes Make-up und zu häufig ohne den Schutz einer Sonnenpflege ausgesetzt ist, wirken die Luftverschmutzung und die Sonnenbestrahlung wie ein Peitschenhieb. Kurzum: Sie ist immer in vorderster Front und völlig schutzlos.

Natürlich hat Männerhaut spezielle Eigenschaften. Sie ist ölicher, hält darum den Zeichen der Zeit länger Stand und altert später als die Haut der Frau. Da sie jedoch dicker und schwerer ist, sind Falten und Müdigkeitserscheinungen dann umso tiefer, denn das unumgängliche Gesetz der Schwerkraft macht sich gravierender bemerkbar.

Hat der Alterungsprozess einmal begonnen, graben sich Linien und Fältchen schnell ein, die Wangen werden schwerer, es entsteht ein Doppelkinn, der Hals wird faltig und schlaff („die Kragenweite wächst“: das Zungenbein, das auf dem allseits bekannten Adamsapfel ruht, bildet mit der Kinnschuppe einen schrägen Winkel, der sich für Fettansammlungen bestens eignet...).

Auf was sollte der Mann als Erstes achten, wenn sich Alterungserscheinungen andeuten: Es beginnt mit den tiefen Stirnfalten, den Rötungen und trockenen Stellen unter den Augen, den ausgeprägteren Nasen-Lippenfalten, den Hängewangen und dem Doppelkinn.

Nach *pour vous* 4 (2004) 56

Welches sind die wichtigsten Ursachen der Gesichtsalterung?

Nun hat sich die Forschung (aus welchen Gründen auch immer, einschließlich kosmetische Industrie) schon immer dafür interessiert, welches die wichtigsten Ursachen einer (z. B. vorzeitigen) Gesichtsalterung sein könnten. Das wird bis heute kontrovers diskutiert. Übereinstimmung besteht aber bei der Unterteilung in zwei Haupt-Bereiche, nämlich in die so genannten Intrinsic- und Extrinsic-Systeme (intrinsic = englischer Begriff für innerhalb, innerlich, endogen; extrinsic = von außen her wirkend).

- *Innerlich wirkende Faktoren* sind beispielsweise genetisch (erblich) vorbestimmte Altersveränderungen (man schaue Eltern, Großeltern und deren nahe Verwandte an), pathologische (krankhafte) Alterungsprozesse (mit bestimmten Fachnamen, Einzelheiten siehe die entsprechende Fachliteratur), innere Krankheiten, die der Internist diagnostiziert und behandelt und Geschlechtsunterschiede (siehe später).
- *Äußerliche Aspekte* bzw. Belastungsfaktoren sind Nikotin-Missbrauch, Sonnenschädigung, bestimmte Ernährungseinflüsse sowie belastende Lebensumstände bzw. Gewohnheiten.

Die Haut-Aalterung ist nun das Ergebnis dieser zwei Einfluss-Bereiche. Das zeigt schon: Der Verlauf ist bei jedem anders. Und vor allem: Die Alterung ist nicht kontinuierlich (Fachbegriff: linear), sondern stufenartig (längere Zeit

nichts, dann plötzlich „Einbruch“, auch wenn man sich gerade jetzt nichts hat zuschulden kommen lassen.

Ein Faktor, der teils nicht ausreichend berücksichtigt und manchmal sogar sträflich strapaziert wird, sind Witterungseinflüsse: Hitze, Kälte und ultraviolette Strahlung. Sie belasten, ja schädigen vor allem die ungeschützte Haut. Die Folge: Die Haut wird immer dünner, ihre Abwehrkräfte verringern sich, die Elastizität lässt nach und die Verletzbarkeit nimmt zu.

Hautalterung – ein „modernes“ Problem?

Die Haut ist nicht nur ein Problem des weiblichen Geschlechts, sie wird auch zunehmend zu einem problematischen „Männer-Organ“. Die Haut als Organ?

Tatsächlich ist die Haut mehr als nur eine Schutzhülle, sie ist ein ganzes Organ-System, das die Körpertemperatur reguliert, schmerzhafte und angenehme Reize wahrnimmt, das Eindringen von Fremdkörpern verhindert und den Körper vor den schädlichen Einflüssen der Sonne schützt. Jede Hautschicht – Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut-Fettschicht – hat ganz spezielle Aufgaben. Doch die Haut verändert sich auch im Laufe des Lebens: Das Unterhaut-Fettgewebe bildet sich zurück, Leder- und Oberhaut werden dünner, die elastischen Fasern verändern sich, die Haut wird runzelig. Auch die Hautdurchblutung und damit die Heilungstendenz nehmen ab, desgleichen der Hauttalg, so dass sie schneller austrocknet.

Doch man kann es auch selber beschleunigen, besonders durch Ernährungsfehler, schädliche Umwelteinflüsse (z. B. Ozon) und Rauchen. Dies betrifft vor allem Männer, die sich ohnehin mit ihrer Haut kaum beschäftigen. Äußerlich verursachte und sogar potentiell bösartige Hautschäden treffen sie sehr viel häufiger als das weibliche Geschlecht. Und da sie sich kaum darum kümmern, sind ihre Heilungsaussichten deutlich geringer.

Das inzwischen häufigste Problem ist die „männliche Sonnenbräune“, denn sie vermittelt den Eindruck von Jugend, Schwung, Dynamik, kurz: „Männlichkeit“, wie man das heute werbe-geleitet sieht. Doch unkritisch zugelassene oder gar provozierte UV-Bestrahlung begünstigen vorzeitige Hautalterung, bahnen also gerade das Gegenteil. Sie machen rund 80% der äußeren Belastungs-Faktoren aus (das Rauchen geht ja gerade bei Männern inzwischen deutlich zurück).

Natürlich hängt die Belastung auch vom Hauttyp ab. So unterscheidet man ganz bestimmte foto-biologische Hauttypen wie I. keltisch (extrem empfindlich, sehr helle Haut), II. nordisch (empfindlich, helle Haut), III. europäisch dunkel (mäßig empfindlich, helle bis hellbraune Haut),

IV. mediterran hell (unempfindlich, hell- bis olivebraune Haut), V. mediterran dunkel bis asiatisch (unempfindlich, braune Haut) und schließlich VI. negroid (unempfindlich, dunkelbraune bis fast schwarze Haut).

Die Mitteleuropäer gehören meist zu den Typen I und II (III). Sie sollten sich um mehr Sonnenschutz bemühen, teils strategisch-mechanisch (Schatten, Sonnenhut), teils dermo-kosmetisch (UV-Filter, sekundäre Schutzstoffe). Wer das nicht tut, weil er jugendlich braun werden will, muss später ggf. nicht nur mit einer besonders unansehnlichen Haut, sondern auch erhöhter Krebs-Gefährdung rechnen.

Wie verändert sich die Haut im Laufe des Alterns?

Im Mittelpunkt der Altersveränderung steht – wie bereits erwähnt – das Bindegewebe. Einzelheiten würden hier zu weit führen, doch lässt es sich im Wesentlichen auf die Erkenntnis reduzieren: Es sind die so genannten Fibroblasten (junge Zellen, die wesentlich an der Bildung von Bindegewebe beteiligt sind), die nicht mehr in der Lage sind, „normale“ elastische und kollagene Fasern (Gerüsteiweißkörper) zu bilden. Auch vermindert sich die so genannte Wasserbindungs-Kapazität und die seborrhoeische Drüsen-Aktivität (für die Entwicklung des Fettmantels der Oberhaut verantwortlich). Oder kurz: Die Haut wird trockener.

Das führt zu einer verringerten Spannkraft solcher elastischer Hautnetze (konkret: die Hautfalten machen immer seltener und weniger wieder der normalen glatten Haut Platz, sobald die Faltenbildung, z. B. Stirnrunzeln ihren ursprünglichen Zweck erfüllt hat).

Schließlich nimmt auch die chemische Zusammensetzung der Bindegewebs-Grundsubstanz Schaden, was im Wesentlichen auf einen Flüssigkeitsverlust hinaus läuft. Und wiederum kurz: Der Haut-Turgor (die Durchsaftung des Gewebes) nimmt ab.

Zuletzt gehen auch das Fettgewebe, vor allem die Fettpolster unter der Haut zurück. Die Haut wird schlaffer, besonders im Bereich beider Wangen und Unterkiefer-Partien.

Mit diesen unerfreulichen Erkenntnissen ist vor allem in den „mittleren Lebensjahren“, also zwischen 40 und 50 zu rechnen. Hier wird am ehesten sorgenvoll registriert: Die Haut wird immer unelastischer, die unwiderrufliche Faltenbildung beginnt (weniger widerstandsfähig und stärker dehnbar). Außerdem macht sich eine ungleiche Pigmentierung (Dunkelfärbung der Haut, im normalen Verlauf durch physiologische Alters-Pigmente) und Haut-Strukturierung (hier mehr, da noch nicht) bemerkbar.

Der alternde Gesichtsausdruck

Der Mensch verfügt über allein 600 so genannten quergestreifte (willkürlich beeinflussbare) Muskeln. Sie machen den größten Teil (nämlich 40 bis 45%) des Körpergewichts aus. Davon sind – auf relativ kleinem Raum konzentriert – 25 Gesichtsmuskeln. D. h.: Keine Region des Körpers ist so intensiv mit ganz verschieden ansetzenden Muskelgruppen versorgt wie das Gesicht. Das ist auch nötig, denn hier liegt die Grundlage der Mimik, des Gebärdenspiels des Gesichts. Und hier besonders setzt der Alterungsprozess an – je differenzierter, desto empfindlicher, „alters-bedrohter“.

Vor allem im Laufe des „dritten Lebensalters“ verändern sich Aufbau und Funktion der mimischen Muskulatur. Freundlich gesprochen heißt das: Es entsteht ein Antlitz des Betagten mit betont individueller Note (Zöller). So kann man es auch nennen, obgleich die Mehrzahl der Betroffenen darauf gerne verzichten würde. Denn was dem über 40-/50-Jährigen besonders auffällt ist nicht seine „mimische Durchgeistigung“, sondern feine Falten, speziell die gefürchteten Krähenfüße (die sich schon Anfang des 3. Lebensjahrzehnts zu vertiefen beginnen). Dazu kommen individuelle Gesichtsbewegungen (etwa Stirnrunzeln), die sich jetzt verstärkt ausprägen. Auch die vertikalen und horizontalen Falten an der Nasenwurzel machen sich nun deutlicher bemerkbar, von den queren Stirnfalten ganz zu schweigen (die sich ebenfalls schon früher ausprägen können).

Wie äußert sich das nun im Einzelnen?

- Das **obere Gesichtsdrittel** umfasst Stirn und Augenbrauen. Seine Alterszeichen sind die erwähnten querverlaufenden Stirnfalten, die längsverlaufende Zornesfalte und die querverlaufende Nasenwurzelfalten. Außerdem sinken die gesamten Stirnweichteile herab und damit sogar – das dürfte den wenigsten bekannt sein – die Augenbrauen.

Die Ptosis (das Herabsinken des Oberlides) fängt schon zu Beginn der „besten Lebensjahre“ an, obgleich es noch niemand auffällt. Denn bei Heranwachsenden liegen die Augenbrauen noch oberhalb des anatomisch Margo supra-orbitalis genannten oberen Rands der knöchernen Augenhöhle. Bei einem 50-Jährigen aber sind sie bereits über diesen Rand nach unten gewandert, wenn auch nur um einige Millimeter (was aber völlig ausreicht, um dem Gesicht eine „neue Note“ zu geben), und um bei einem 70-Jährigen deutlich unterhalb der früheren Position zu liegen zu kommen.

Vor allem der „Abstieg“ (treffender: das Abgleiten oder gar Abrutschen) der seitlichen Augenbrauen-Anteile lässt die Augen damit schmaler erscheinen und führt mit anderen bindegewebs-abhängigen Veränderungen zu einem sichtbaren Lagewechsel von Tränenrinne, optisch verlängertem Unterlid und überhängendem Oberlid und – weiter unten – zu herabgesunkenen Wangen („Hamsterbacken“ – s. u.). Bei manchen erscheinen außerdem noch unterhalb

der Augenlider halbmondartige Vorwölbungen (im Volksmund fälschlicherweise als „Tränensäcke“ bezeichnet, obwohl sie damit überhaupt nichts zu tun haben). In Wirklichkeit handelt es sich auch hier um eine Erschlaffung von Muskeln und Bindegewebe der Augen-Ringmuskulatur (die beispielsweise das schützende Zusammenkneifen der Augen ermöglicht) und um die Senkung des darunter liegenden Fettkörpers.

Das alles führt zu einem „müden Gesichtsausdruck im Augenbereich“ und prägt nicht nur das obere und mittlere Gesichtsdrittel, sondern den gesamten Eindruck.

Oder wie es die Experten zusammenfassen: Die Augen-Region des jungen Gesichts ist offen, voll, oval und mit kurzem Unterlid. Dagegen wirkt das alternde Gesicht besonders in der Augen-Region eher rund und vor allem leer. Bei Hochbetagten (bei entsprechender Anlage aber auch schon zuvor) sinken durch Rückbildung des retrobulbären (hinter dem Augapfel liegenden) Gewebes die Augen in die Augenhöhlen zurück. Dadurch erhält der Gesichtsausdruck dieser Menschen einen eher „versonnenen“, manchmal aber auch erschreckend kachektischen Eindruck (allgemeiner Kräfteverfall).

- Die **Alterungserscheinungen im Nasenbereich** sind zwar weniger auffallend, für den Gesamteindruck aber nicht minder wichtig. Denn die Nase spielt im Alterungsprozess eine wichtige Rolle. Das fällt zwar erst im höheren Lebensalter auf, kann aber schon im mittleren registriert werden – sofern man darauf achtet. Dabei geht es vor allem um die Nasenbreite, die Nasenflügel, aber auch um die Nasenspitze und vor allem um die Form des Nasenrückens. Denn im Verlaufe des Lebens verändert sich die Nase von der kindlichen Stupsnase über das mehr oder weniger gerade Nasenprofil des Erwachsenen bis zur Alters-Nase ab dem 60. Lebensjahr. Diese ist charakterisiert durch breiter werdende Nasenflügel, verstärkte Bogenbildung nach außen und vergrößerte Abwärtsbewegung, d. h. die Nasenspitze zieht es nach unten und die Nasenlänge nimmt zu. Dazu kommt noch der bereits erwähnte Schwund des Unterhaut-Fettgewebes, der Rückgang des Knorpels und des Knochengerüsts und die Schwächung des Nasen-Halteapparats innen. Deutlich vertieft sich auch die so genannten Nasolabial-Falte, also die Verbindung vom mittleren und unteren Gesichtsdrittel von den Nasenflügeln zu den Mundwinkeln.
- Die **Ohrregion** fällt im Allgemeinen noch weniger auf. Manchmal aber erschrickt man schon, wie sich beim älteren Menschen ausgerechnet die Ohren zu vergrößern scheinen, insbesondere was ihre Länge angeht (weshalb beispielsweise die Ohrläppchen ganz besonders groß herauskommen). Tatsächlich scheinen sich Nase und Ohren zu verlängern, was aber kein aktiver Vorgang ist, sondern eine passive Entwicklung, weil sowohl der Halteapparat als auch die gesamte Umgebung (Muskeln, Fett, Gewebe und Haut) schwinden. Oder kurz: Die Ohren scheinen nur deshalb

zu wachsen, weil sie nicht mit der übrigen Kopf-Anatomie schrumpfen, also weitgehend gleich bleiben und dadurch indirekt größer werden.

- So gesehen ist insbesondere das **Mittelgesicht** oder **mittlere Gesichtsdrittel** vom Alterungsprozess betroffen. Dadurch wird der Gesichtsausdruck hohlwangig, flach, leer und schmal.
- Aber auch das **untere Gesichtsdrittel** kommt nicht ungeschoren davon. Manchmal schiebt es sich sogar unangenehm in den Vordergrund.

Dies geht speziell auf die **Mundregion** zurück. Diese ist beim jugendlichen Gesicht charakterisiert durch eine kurze Oberlippe, sichtbare Oberkieferzähne, horizontale oder auch mal schon früher nach unten zeigende Mundwinkel, größeres Lippenrot, vollere und faltenlose Lippen.

Das ändert sich im Alter, und zwar durch eine lange Oberlippe, sichtbare *Unterkieferzähne*, meist nach unten gebogene Mundwinkel und dünne, faltige Lippen mit Verkleinerung des so genannten Lippenrots. Oder kurz: Das junge Gesicht ist voll mit geschwungener und das alte flach mit eckiger Kontur. Im höheren Lebensalter sind die Lippen dann oft noch trocken, aufgesprungen und mit warzigen Ecken verunziert. Auch die Zunge – sofern sichtbar, und das findet sich beim älteren Menschen öfter, wenn auch unbewusst – ist nicht selten auffallend rot und mit geschwollenen Geschmackspapillen versehen (also den kleinen warzenförmigen Erhabenheiten, mit den für die Geschmacksempfindung entscheidenden Geschmacksknospen).

Kommt noch frühzeitiger oder zumindest altersbedingter Zahnverlust hinzu, der nicht korrigiert werden konnte, ändert sich das untere Gesichtsdrittel natürlich noch mehr, förmlich drastisch.

- Die **Kinnregion** wird ebenfalls nicht verschont. Sie ist allerdings – im Gegensatz zum Halsbereich – nur selten Grund zu ernsteren Klagen. Doch auch das Kinn sinkt durch Verlust der knöchernen Abstützung nach unten und trägt damit zum Eindruck des alternden Gesichtes bei. Noch deutlicher wird es dann, wenn das früher im Wangen-Bereich für ein volles Gesicht sorgende Unterhaut-Fettgewebe durch den Elastizitätsverlust der Haut herabsinkt und zu den „unglücklichen Hängebacken“ beiträgt. Das kann dann allerdings das untere Gesichtsdrittel zu einem besonders negativen optischen Schwerpunkt verurteilen, jedenfalls im Meinungsbild der Damenwelt.
- Und der hat dann noch einmal eine Etage tiefer einen eklatant schwerwiegenden Klage-Schwerpunkt, nämlich den **Halsbereich**: Die Halsregion erstreckt sich von der Kinnschuppe bis zur Schlüsselbeinregion und noch weiter unten bis zum Ansatz der Brust- und Rückenmuskeln. Hier ist jedem klar, wer die Hauptschuld trägt: der Elastizitätsschwund der Halshaut (die „60/65-Jahresfalten“) und die unvorteilhafte Fettverteilung im Halsbereich

(aber auch das Herabsinken der früher unauffällig im Unterkiefer eingebetteten Speicheldrüsen). So etwas nennt man in Fachkreisen die „Laxizität des Platysmas“ (wie dieser flache und breite mimische Hautmuskel am Hals genannt wird) und in der Laiensprache gnadenlos einen „Truthahnhal“ (engl.: turkey gobbler).

So wurde – nebenbei bemerkt – die so genannte „Hals-Verjüngung“ zu einem intensiv gewünschten und wissenschaftlich rege diskutierten Thema, war aber in Wirklichkeit lange Zeit eine „Geisel der ästhetischen Gesichtschirurgie“ (Zöller), was den wenigsten Laien bekannt sein dürfte. Heute habe sich allerdings die Facelift-Technik soweit verbessert, dass auch die Kontur-Anpassung der Halsregion befriedigend in Angriff genommen werden könne.

- Schließlich soll noch auf den erwähnten (meist altersbedingten) **Verlust von Zähnen** kurz eingegangen werden. Denn bereits ein einziger Zahn weniger, vor allem im Frontbereich, führt nicht nur zu einer Einschränkung der Kau-Funktion, sondern auch zu einer ästhetischen Beeinträchtigung. Beim Verlust von mehreren Zähnen bei vielleicht noch gleichzeitigem Knochenschwund ist mit einer Verlagerung der Lippen nach innen zu rechnen – und damit mit einem deutlich vorgealterten Eindruck. Dieser Grund ist zwar in unseren Breiten kein Thema mehr, kann aber beispielsweise bei starkem Knochenabbau auch heute noch vor rekonstruktive Probleme stellen.

Das alternde Gesicht - Schlussfolgerung

Wer lebt, altert auch. Und dies schon ab einem erstaunlich frühen Zeitpunkt. Dem sollte man sich nicht entgegenstemmen, jedenfalls nicht was die schon erwähnten „inneren“ Aspekte anbelangt (Erbanlagen, krankhafte Alterungsprozesse, was jedoch nicht gegen eine möglichst frühe Diagnose und Therapietreue spricht).

Etwas anderes aber sind die äußeren Schädigungsfaktoren, die eine Alterung, insbesondere im Gesicht vorziehen und verstärken, nämlich unkritisch provozierte Witterungseinflüsse (vor allem Sonnenschädigung), Genussgifte (insbesondere Nikotin-Abusus) sowie sich negativ auswirkende Ernährungseinflüsse, Lebensumstände und Gewohnheiten. Dann nämlich machen die scheinbar gnadenlosen Aphorismen einen verhängnisvollen Sinn: „Man altert, wie man gelebt hat“ bzw. „mit 50 hat jeder das Gesicht, dass er verdient...“.

Was heißt das konkret? Tatsächlich bestätigt eine moderne Harvard-Studie in ihren letzten Ergebnissen aus dem Jahre 2002 (und sie ist mit 60 Jahren Beobachtungszeitraum einer der längsten und umfassendsten Alters-Untersuchungen):

Der Mensch bestimmt weitgehend selber, wie er altert. Und es werden auch gleich die sieben zentralen Einflussgrößen nachgeschoben, die über ein erfolgreiches oder belastendes Altern (mit-)entscheiden: Tabakabstinenz (wahrscheinlich der wichtigste Faktor), gesundes Körpergewicht, wenig Alkohol, regelmäßige Bewegung, solide Partnerbeziehung, kompetenter Umgang mit Konflikten und Stress, gute und lange Ausbildung – und zwar lebenslang (Solon der Weise: „Ich altere wohl, aber täglich lerne ich etwas dazu“).

Und wenn das Gesicht der Spiegel der Seele, wahrscheinlich aber sogar des ganzen Organismus ist (jeder Arzt kann aus einem Gebiet berichten, was man alles aus den krankhaften Veränderungen allein im Gesicht diagnostizieren kann, vom **Augenarzt** bis zum **Zahnarzt**, den Psychiater mit „seiner Seele“ eingeschlossen), dann wird insbesondere eines deutlich:

Zum Alter und zum Altern werden wir vor allem über das Gesicht geführt. Und hier besonders wegen der allseits bekannten ästhetischen Einbußen, die wir dann auch nur kosmetisch korrigieren wollen. Doch in Wirklichkeit sind die Veränderungen des Gesichts, also Haut, Augen, Nase, Mund, Kinn, Ohren, Halsregion u. a. eine unerlässliche und sogar unerschöpfliche und letztlich nicht bestechbare (siehe Kosmetik) Informationsquelle, was den Funktionszustand des gesamten Organismus, also nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele anbelangt. Und das schon ab Eintritt in die so genannten „besten Jahre“, wie das chinesische Sprichwort gnadenlos, aber auch hilfreich formuliert (siehe die Sinnsprüche am Schluss des Kapitels).

Grämen wir uns also nicht, nutzen wir es – rechtzeitig und vor allem konsequent. Beides liegt im Argen, besonders bei Männern, wie die Ärzteschaft immer wieder beklagt. Und im Übrigen jeder von sich selber weiß, nur ist es eben viele Jahrzehnte kein Thema – scheinbar.

LITERATUR

Daniels, R.: **Haut – auch ein Männerorgan.** In: G. Jacobi u. Mitarb. (Hrsg.): **Anti-Aging für Männer.** Thieme-Verlag, Stuttgart-New York 2004

Franke, H.: **Das Altersantlitz. Medizinische, kosmetische, psychologische und kunsthistorische Aspekte.** Schattauer-Verlag, Stuttgart-New York 1990

Funk, W.: **Das alternde Gesicht.** In: G. Lemperle (Hrsg.): **Ästhetische Chirurgie.** ecomed, Landsberg 1999

Jacobi, G. u. Mitarb. (Hrsg.): **Anti-Aging für Männer.** Thieme-Verlag, Stuttgart- New York 2004

Jacobi, G. u. Mitarb. (Hrsg.): **Kursbuch Anti-Aging**. Thieme-Verlag, Stuttgart-New York 2004

Zöller, J.E.: **Ästhetische Chirurgie im Gesichtsbereich – auch ein Männerthema?** In: G. Jacobi u. Mitarb. (Hrsg.): **Anti-Aging für Männer**. Thieme-Verlag, Stuttgart-New York 2004

Sinnsprüche über das Gesicht

- Ab 30 ändert sich das Gesicht (*chinesisches Sprichwort*).
- Wirf einen tiefen Blick ins Gesicht, und du hast den Charakter schon in Sicht (*malaiisches Sprichwort*).
- Sünden der Jugend machen das Antlitz hässlich im Alter (*Talmud*).
- Glück und Gesundheit sind die beste Schminke (*Christine von Schweden*).
- Die Gesichtszüge eines Menschen sind kein unfehlbares Merkmal, um seinen Charakter zu beurteilen, sie können uns aber als Anhalt dazu dienen (*Jean de la Bruyère*).
- Dein Gesicht ist der Spiegel der Seele; ist diese schön, so muss auch das Antlitz schön sein (*Christoph Martin Wieland*).
- Die unterhaltsamste Fläche auf der Erde für uns ist die des menschlichen Gesichts (*Georg Christoph Lichtenberg*).
- Das Gesicht eines Menschen sagt gerade aus, was er ist; und täuscht es uns, so ist dies nicht seine, sondern unsere Schuld. Die Worte eines Menschen hingegen sagen bloß, was er denkt, öfters mal was er gelernt hat oder gar was er zu denken bloß vorgibt (*Arthur Schopenhauer*).
- Die heutigen Gesichter sind allzu sehr zweckbestimmt, zielbestimmt; sie stehen an ihrer eigenen Grenze: es ist alles aufgebraucht. Die Gesichter bestehen nur noch aus Enden, sie sind spitz, Angriffs-Gesichter – früher hatte das Gesicht ... Freiheit, Natürlichkeit (*Max Picard*).
- Gesichter sind Landkarten der Seele (*Adolf Reitz*).
- Wer sich ewig hinter einer Maske verbirgt, wird eines Tages gleich das ganze Gesicht verlieren (*Maurice Chevalier*).
- Das Gesicht ist die Seele des Körpers (*Ludwig Wittgenstein*).

- An den Ballsaal-Türen steht manchmal angeschrieben: Heute Maskenzwang. Ich träume von einer Lustbarkeit, die unter dem Leitspruch von-statten geht: Heute Gesichterzwang (*Adolf Kuh*).
 - Vom Körper her sind wir alle als Massenmenschen angelegt, vom Gesicht her nicht (*Eugen Gürster*).
 - Mit 50 hat jeder das Gesicht, das er verdient (*George Orwell*).
 - Von einem bestimmten Alter an ist jeder Mensch für sein Gesicht verantwortlich (*Albert Camus*).
-
- Eine Maske tragen wir alle. Nur sollte sie zum Gesicht passen (*Heinrich Nüsse*).
-
- In manchen Gesichtern stehen Sachen – das müssen Typ-Fehler sein (*Hans-Hermann Gersten*).
 - Nicht hinter jeder Maske verbirgt sich ein Gesicht (*Werner Mitsch*).
 - Im Herbst des Lebens welkt die Haut – und blüht die Kosmetik (*Gerhard Uhlenbruck*).
 - Die raffinierteste Maske ist das nackte Gesicht (*Peter Tille*).
 - Es gibt eine Menge Menschen, aber noch viel mehr Gesichter, denn jeder hat mehrere (*Rainer Maria Rilke*).
 - Gesichter sind die Lesebücher des Lebens (*Federico Fellini*).
 - Ein Gesicht ist in der Tat eine wunderbare Tastatur. Schon der Hauch eines Gedankens verändert die Linien der Lippen mit einer unglaublichen Genauigkeit des Ausdrucks (*Sully Brudhomme*).
 - Mehr kann ein Mensch nicht verlieren als sein Gesicht (*Tom Stoppard*).
 - Wer kommt, wird nach seinem Gesicht beurteilt. Wer geht, nach seinem Kopf (*Heinrich Wiesner*).