

Nase wird im Alter immer länger . . .

Christine L.: „Ich habe den Eindruck, dass meine Nase mit zunehmendem Alter immer länger wird. Kann man sie verkürzen? Wie aufwändig bzw. riskant ist ein derartiger Eingriff?“

Wenn nur der Nasenrücken zu verkürzen ist, bleibt die Operation relativ einfach. Die Kürzung kann dann sehr gut mit der so genannten offenen Technik durch Anheben der Nasenspitze erreicht werden. Die se wird dann mit dauerhaften Stützsnähten abgesichert. Bei Bedarf kann die Nasenspitze gleich mitkorrigiert – also verschmälert oder verkleinert – werden.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Kontrolle des Winkels zwischen Nasensteg und Oberlippe: Er darf durch die Anhebung nicht zu stumpf werden (über 130°). Andernfalls entsteht eine „Stupsnase“, die oft auch mit einer Sattelbildung kombiniert und nicht attraktiv ist.

Im Harmoniebild des Gesichtes spielt neben der Nase auch das Kinn eine wichtige Rolle. Im Idealfall bilden der vorderste Punkt der Stirn und das Kinn eine Ebene. Die Korrektur eines fliehenden Kinns verbessert das Ergebnis einer Nasenoperation deutlich. Zumeist ist das Längsdefizit oder der Überschuss so gering, dass die Änderung des Kinns keinen großen Aufwand erfordert.

Bei kaum einem anderen ästhetisch-plastischen Eingriff ist ausführliche Beratung und Planung so wichtig wie bei der Nase. Aus diesem Grund sollte ein digitales Bild des „Riechorgans“ angefertigt und mit einem speziellen Programm die gewünschten Änderungen mit dem Patienten genau besprochen werden. So kann Machbares mit Gewünschtem in Einklang gebracht werden. Der Patient hat keine unrealistische Erwartungshaltung.

Prof. Dr. Edvin Turkof, Facharzt für Plastische Chirurgie aus Wien. Information: www.derturkof.at/forum

Bei dieser Patientin wurde die Nase nicht nur verkürzt, sondern auch der Höcker begradigt. Wichtig vor einem geplanten Eingriff im Nasenbereich ist die exakte Planung!



Fotos: Turkof

SPRECHSTUNDE

Dr.med. Wolfgang Exel interviewt Spezialisten aus allen Gebieten der Medizin

Blutdruck viel zu niedrig – die Ärzte finden keine Krankheit

Sabine T.: „Ich bin 36, grundsätzlich gesund, habe aber ständig einen zu niedrigen Blutdruck. Die Werte schwanken zwischen 100/60 und sogar 90/50. Ich fühle mich müde, habe aber sonst keine Beschwerden. Die Ärzte finden keine Krankheit. Was kann die Ursache sein? Was soll ich selbst noch tun?“

Falls keine organische Ursache entdeckt werden kann, könnte ein so genannter nervöser Niederdruck vorliegen. Auch unser Kreislauf wird vom unbewussten (vegetativen) Nervensystem gesteuert. Dieses hat einen aktivierenden Anteil (Sympathikus) und einen blutdrucksenkenden (Parasympathikus oder Vagus). Gelingt es nun dem Sympathikus nicht, den Blutdruck

ausreichend auf Touren zu bringen, so liegt eine Fehlsteuerung des unbewussten Nervensystems vor – die Ärzte sprechen dann von vegetativer Dystonie.

Neben dem niedrigen Blut-

druck finden sich typische „Nervenzeichen“: Bestreicht man die Haut so, als ob man auf ihr schreiben würde, wird diese Schrift für kurze Zeit sichtbar. Dieses Phänomen nennt man Dermographismus.

Als Behandlung kann man vieles versuchen, etwa auch Medikamente. Erfahrungsgemäß nützen aber nur Selbsthilfemaßnahmen wie Kneippanwendungen und vernünftig dosierter Ausdauersport wirklich . . .

Dr. Karl Maier, Internist und Kurarzt in Bad Gleichenberg (Steiermark)



TIPPS Gegen zu niedrigen Blutdruck helfen Maßnahmen wie langsames Aufstehen am Morgen, noch im Bett Tee, Kaffee oder einfach nur ein großes Glas Wasser trinken. Langes Stehen und rasches Bücken ebenso vermeiden wie üppige Mahlzeiten, zu heiße Bäder, zu viel Alkohol.

Erhöhen Sie, falls möglich, das Kopfende des Bettes um rund 25 Zentimeter: Dadurch gewöhnt sich der nächtliche Kreislauf an das morgendliche Aufstehen. In der Früh bewährt sich jede Art von Gymnastik wie Armkreisen, Kniebeugen, Situps etc.

Salzen Sie das Essen ein bisschen mehr. Für den Urlaub ist Reizklima am Meer und in den Bergen vorzuziehen. Sowohl Über- als auch Untergewicht vermeiden.

Neujahrswunsch: Schöne Haut!

Wie Sie mit Solebädern und Pflegetipps Anzeichen vorzeitiger Alterung wie etwa Juckreiz oder Falten verhindern können

Von Dr. med. Wolfgang Exel

Wer will schon Falten? Leider lassen sich diese mit zunehmendem Alter nicht vollständig verhindern. Die Haut wird nun einmal im Laufe der Zeit dünner, trockener und erneuert sich langsamer. Aber diese Veränderungen lassen sich in erträglichen Grenzen halten:



TIPP Duschen Sie, so oft es geht, kalt! Damit fördern Sie die Durchblutung der Haut und sehen länger jünger aus. Nach dem Duschen oder Baden unbedingt eincremen! Dafür eignen sich Produkte, die Melkfett, Aloe oder Jojobaöl enthalten. Cremes mit Urea haben zusätzlich feuchtigkeitssteigernde Wirkung.

Meiden Sie andererseits Mittel, die viele Konservierungsstoffe oder Alkohol enthalten – die Haut wird dadurch nur noch mehr ausgetrocknet.



Beginnen Sie das neue Jahr mit dem Vorsatz, künftig mehr für Ihre Haut zu tun!

Zunächst möchte ich in Erinnerung rufen, wie Hautprobleme auch ohne Krankheit entstehen. Mit der Zeit können sich Feuchtigkeit und Fett nicht mehr so gut einlagern wie in jüngeren Jahren. Auch der natürliche Säureschutzmantel ist nicht mehr so stabil. Keime können dadurch leichter eindringen. Als Folge stellen sich Juckreiz, vermehrte Schuppenbildung, erhöhte Neigung für Ausschläge, Infektionen und auch Falten ein.

Medizinisch ist die Ursache für Altersjuckreiz noch ungeklärt. Die Trockenheit der Haut wird aber eine wesentliche Rolle spielen. Zu häufiges Waschen mit diversen chemischen Substanzen wie Seifen und Badezusätzen schädigt die natürliche Barriere der Haut zusätzlich.

Gerade im Winter wirkt die trockene Luft in meist überheizten Räumen überdies noch strafverschärfend.

In vielen Fällen beruht vorzeitige Hautalterung, verbunden mit quälendem Juckreiz, freilich auch auf Hautkrankheiten, Verletzungen, inneren Erkrankungen sowie psychischen Problemen. Die Haut wird ja gerne als Spiegelbild der Seele bezeichnet . . .

Daher sollte ein Arzt die Diagnose stellen und im Krankheitsfall die Ursache beseitigen helfen. Immer wichtig ist die richtige Pflege! Sie muss in fortgeschrittenem Alter vor allem auch intensiver sein



Foto: Martin A. Jöchl

als in der Jugend. Erste Maßnahme: Wiederherstellung des genannten Säureschuttmantels. Das lässt sich geradezu ideal durch Solebäder

mit feuchtigkeitsregulierendem Heilsalz erreichen – die Haut normalisiert sich, Rötung, Schuppen und Juckreiz verschwinden.



SPELTENBACHER HEILSALZ.

Bei Rheuma und Gelenkerkrankungen
Bei Neurodermitis, Psoriasis und
allergischen Ekzemen.

Erhältlich in Apotheken als
330g und 1.000g Dose.



Speltenbacher
HEILSALZ

www.heilsalz.at