

Psychische Lifestyle-Erkrankungen und die Möglichkeiten diesen durch Beratung vorzubeugen.

Abschlussarbeit zum psychologischen Berater

von

Uschi Piel

„Ändert sich der Zustand der Seele, so ändert dies zugleich auch das Aussehen des Körpers und umgekehrt - ändert sich das Aussehen des Körpers, so ändert dies zugleich auch den Zustand der Seele.“

Aristoteles (384 – 322)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Hauptteil	
Erklärung der Merkmale der ethnischen Störung des körperdysmorphen Störung.	5
Weitere „Lifestyle-Erkrankungen oder“ „Zivilisatosen“	7
Wie äußern sich die Anfänge von Lifestyle- Erkrankungen mit körperdysmorpher Komponente?	8
Übermäßige Anwendung dekorativer Kosmetik	8
Übermäßige Anwendung kosmetischer Pflegemittel	9
Übermäßige Anwendung von „Medical Beauty“	10
Übermäßige Anwendung von ästhetisch dermatologischen Eingriffen und plastischer Chirurgie	11
Übermäßiger Gebrauch von „Lifestyle-Medikamenten“	12
Übermäßige Anwendung mehrerer Methoden und Mittel zur Vermeidung von sichtbarer Alterung	13
Resümee	14
Literaturverzeichnis	17

Einleitung

Der Begriff Lifestyle-Erkrankungen steht für alle, durch einen ungesunden Lebensstil bedingte Zivilisationserkrankungen.

Eine sozialmedizinisch relevante Gruppe sind Lifestyle-Erkrankungen mit psychosomatischen Beschwerden und Störungen, bei denen die Anforderungen der modernen Leistungsgesellschaft als wesentliche auslösende bzw. aufrechterhaltende Bedingungen zum Tragen kommen.

So ist das Aussehen in der heutigen, schnelllebigen Zeit eine immer wichtigere Angelegenheit geworden. Sei es im Freundeskreis, im sozialen Umfeld oder im Beruf. Nicht nur „Kleider machen Leute“, sondern auch ein faltenfreies, ebenmäßiges Gesicht und ein wohlgeformter Körper wird mehr oder weniger intensiv angestrebt.

Bestimmte äußerliche Merkmale werden bestimmten Berufsgruppen zugeordnet, oder ein spezielles Aussehen und Auftreten gehört zu ganz bestimmten gesellschaftlichen Gruppierungen.

Auch ein Jugend- und Schönheitskult löst andere gesellschaftliche Werte immer mehr ab. Schönheit und Jugendlichkeit scheinen heutzutage viel wichtiger zu sein als „Weisheit“ und „Erfahrenheit“ der älteren und reiferen Generation

Durch meine langjährige Arbeit als Kosmetikerin, Outfit- und Stylingberaterin und Anti-Aging-Trainerin kann ich mit ansehen, dass immer mehr Menschen, und dabei mehr Frauen, seelisch darunter leiden zu altern, beziehungsweise sich nicht mit der Alterung bestimmter Gesichts- und Körperareale abfinden können. Vor allem die äußeren Anzeichen eines Älterwerdens erzeugen bei vielen Menschen einen Leidensdruck. Es macht sie regelrecht krank!

Das psychische Krankheitsbild, das diese Veränderung im Menschen beschreibt, wurde im Jahr 2000 durch Dr. Burkhard Brosig (Brosig 200, Brosig et al 2001) geprägt. Das „Dorian-Gray-Syndrom“.

Die drei Originalkriterien lauten:

- Eine übermäßige Beschäftigung mit der äußeren Erscheinung (körperdysmorphe Störung)
- Eingebildete oder minimale Fehler der äußeren Morphe werden mit Scham und sozialem Rückzug (narzisstische Regression) beantwortet
- Neben der überbewerteten Sorge um das äußere Erscheinungsbild besteht ein starker Wunsch die Jugendlichkeit zu bewahren, somit nicht zu altern und gleichsam sich gegen den Strom der Zeit zu stemmen (Verleugnung der Reifeprozesse).

Man kann auch sagen, es handelt sich um eine körperdysmorphe Störung, die durch exzessiven Gebrauch so genannter Lifestyle-Angebote aus Kosmetik und Medizin gekennzeichnet ist.

Die Grenzen zwischen „normaler“ Inanspruchnahme verschiedener Methoden und Mitteln aus der Kosmetik, der kosmetischen Dermatologie, ästhetischer Chirurgie und einer Lifestyle-Medikation sind sehr fließend und somit ist eine Festlegung des Beginns einer psychischen Störung äußerst schwierig.

Hinzu kommt, dass Betroffene oder Personen die prädestiniert sind für eine körperdysmorphe Störung dies nicht als Krankheit sehen oder erkennen, und nicht nach Hilfe in dieser Richtung suchen. Diese Menschen suchen Kosmetikinstitute und andere Beauty-Einrichtungen auf, sie konsultieren Zahnärzte, plastische Chirurgen, und andere Ärzte, die eine Verbesserung ihres Aussehens versprechen und nutzen deren Angebote mehr oder weniger exzessiv.

Es stellt sich die Frage ob verantwortungsbewusste Experten in der Medizin oder in der Kosmetik diesen Menschen helfen können bevor es tatsächlich zu dem Krankheitsbild „Dorian-Gray-Syndrom“, beziehungsweise einer körperdysmorphen Störung kommt. Um diese Gefahren zu erkennen, und eventuell zu helfen, oder gar zu therapieren, ist eine psychologische Zusatzausbildung notwendig.

Schwere psychische Störungen, in Verbindung mit der Haut als umhüllendes Organ gehören auf jeden Fall in psychiatrische Hände (vgl. Brosig B., Gieler, U. 2004, 25 -49).

Durch die Ausbildung zum „psychologischen Berater“ hoffe ich Ansätze von Lifestyle-Erkrankungen zu erkennen und durch rechtzeitige Beratung vorzubeugen und die Betroffenen weiterzuleiten und zu begleiten.

Hauptteil

Erklärung der Merkmale der ethnischen Störung des „Dorian-Gray-Syndroms“ verbunden mit einer körperdysmorphen Störung.

Die Bezeichnung „Schönheit“ bezieht sich heute nicht mehr ausschließlich auf Symmetrie und Proportionen. Nach Fischer (2001) setzt sich das persönliche Schönheitsideal kaleidoskopartig zusammen aus Meinungen von Bekannten, Freunden und aus vermittelten medialen Bildern von Schauspielern und Schauspielerinnen, Models, Sängerinnen und Sängern und anderen Prominenten.

In der heutigen Gesellschaft spielt die Optik eine immer größere Rolle – egal, ob schöne Verpackung oder durchgestyltes Outfit. Mit Hilfe der Attraktivitätsforschung wurde herausgefunden, dass gut aussehende Menschen für intelligenter und sympathischer gehalten werden. Sie finden mehr Anklang in der Öffentlichkeit, schließen schneller Bekanntschaften, haben weniger Probleme in ihren Partnerschaften und anderen sozialen Beziehungen.

Auch im Berufsleben bekommen körperlich attraktive Menschen ein höheres Gehalt, haben bessere Aufstiegschancen und werden als Kooperationspartner bevorzugt, wie eine Studie der "London School of Economics" herausfand. Schönes, jugendliches Aussehen ist vielfach gleichbedeutend mit gesellschaftlicher Macht, und wer für seine Schönheit leidet, was nicht nur gleichzusetzen ist mit Schmerz, sondern auch mit finanziellem und zeitlichem Einsatz, wird privat und beruflich dafür belohnt (vgl. Renz, U. 2006, Kapitel 10, Schönheitskapitalismus).

Viele Menschen glauben mit Hilfe von „Schönheit“ und „Attraktivität“ alle oder zumindest viele Probleme lösen zu können.

Aber was heißt attraktiv oder schön? Welche Merkmale werden allgemein als attraktiv empfunden?

Was die Attraktivitätsforscher durch zahlreiche Befragungen herausfanden ist teilweise verblüffend. (Ronald Henss 1992).

Laut Henss ist unser Attraktivitätsurteil ungefähr zur Hälfte subjektiv, die andere Hälfte teilen wir mit anderen Menschen. Dieser Konsens scheint sogar kulturübergreifend zu sein, sofern die Beurteilenden mit den jeweiligen Ethnien vertraut sind.

So wird ein weniger markantes und aussagekräftiges Gesicht, das recht symmetrisch ist als attraktiver empfunden. Natürlich ist die Makellosigkeit der Haut einer der stärksten Attraktivitätsfaktoren. Je glatter eine Haut, desto ansprechender wird das dazugehörige Gesicht beurteilt. Bei den Frauen werden volle Lippen als attraktiv angesehen, bei Männern ein kräftiges, kantiges Kinn.

Auch beim Körper gilt das Phänomen der Durchschnittlichkeit. Hier wurde in den 90er Jahren die „Waist-to-Hip-ratio“ eingeführt, also das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang, wobei eine Zahl von 0,7 als optimal gilt.

Generell werden Jugend, Attraktivität und Vitalität in der Gesellschaft hochstilisiert. Nachlassende Schönheit und abnehmende Lebenskraft gelten allgemein als negative Eigenschaften. Durch Medien, Werbung und bestimmte gesellschaftliche Gruppen wird vor allem Frauen eingeredet, dass sie nur begehrenswert sind und geachtet werden, wenn sie jung und schön sind. Aber auch bei den Männern nimmt der kritische Blick in den Ganzkörperspiegel immer mehr zu. Bei immer mehr Menschen entsteht so eine signifikante Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen.

„Die Jugend ist das einzige, was zu besitzen sich lohnt. Sowie ich feststelle, dass ich alt werde, bringe ich mich um.“ – Oscar Wilde in „Das Bildnis des Dorian Gray“.

So ist zum Beispiel die weibliche Brust häufig ein Objekt von artifizierlicher Verschönerung. Die Diskrepanz vom aktuellen zum persönlichen idealen Körperbild soll reduziert werden. Dabei liegt oft eine verzerrte Wahrnehmung des eigenen Körpers oder eines Körperteils zu Grunde. Immer mehr Menschen entscheiden sich aus einer psychologischen Motivation heraus zu einer Umgestaltung ihres eigenen Körpers. Nach Davis (1999) ist die Schönheitschirurgie ein „fester Bestandteil spätmoderner Kultur“. Sie ermöglicht Frauen einen „Anschluss an Normalität“ zu finden und ihre „Identität, unter Bezugnahme auf ihren Körper neu zu gestalten“. Es gelingt so Frauen ein Leiden zu lindern, das über das erträgliche Maß hinausgeht.

Aber nicht nur die kosmetische Chirurgie ist hier gefragt. Ein breites Feld nehmen auch Lifestyle-Medikamente ein. Euler, S. et al (2003) schlagen dafür folgende Definition vor:

„Lifestyle-Medikamente sind Pharmaka, die mit dem Ziel eingenommen werden, ein psychosozial determiniertes Ideal zu erreichen, das den Anforderungen der modernen Gesellschaft an Vitalität, Funktionalität und Attraktivität entspricht, wobei kurative Auswirkungen auf die körperliche Vitalfunktionen als medizinische Indikation im engeren Sinne nicht im Vordergrund stehen, sondern deren Schädigung unter Umständen sogar in Kauf genommen wird.“

Darunter fallen Präparate gegen androgenetische Alopezie, Stimmungsaufheller, so genannte „happy pills, Anti-Aging-Präparate wie DHEA oder Melantonin, Mittel gegen erektile Dysfunktion, Anti-Adiposita, Botulinumtoxin.

Weitere „Lifestyle-Erkrankungen oder“ „Zivilisatosen“ ,

wie diese neuen Leiden der Menschen auch genannt werden.

In der populären, nichtmedizinischen Welt werden den „Lifestyle-Erkrankungen“ oft durch die Medien Namen gegeben, die anhand des Schicksals prominenter Zeitgenossen aus Film, Kultur, Sport, Mode und Glamour im öffentlichen Bewusstsein ein Gesicht erhalten.

Hier einige dieser Begriffe mit kurzer Erklärung:

Sven-Hannawald-Syndrom (= Burnout-Syndrom) – anfänglich hoher Enthusiasmus und Ideenreichtum, später Depression.

Sissi-Syndrom – depressive Störung mit gleichzeitigem übermäßigem Schönheitskult, sportlicher Aktivität und Reiseaktivität.

Leisure-Sickness – so genannte Workaholics liegen am Wochenende krank im Bett, begleitet mit depressiver Stimmungslage, durch dauernde Überlastung.

Paradies-Depression – anhaltende Überstimulation durch wachsende Freizeitangebote und Unterhaltungsmöglichkeiten. Es kommt zur Abstumpfung und Interesselosigkeit

Botulinophilie – Einsatz von Botulinumtoxin bei normwertigem Schwitzen

Tanorexie - Bräunungssucht

Wie äußern sich die Anfänge von Lifestyle- Erkrankungen mit körperdysmorpher Komponente?

Die Inanspruchnahme kosmetischer Angebote im unmäßigen Stil sind oft die Anfänge. Es setzt sich dann fort mit so genanntem „medical beauty“, „ästhetischer Dermatologie“ und „plastischer Chirurgie“. Daneben spielen die Lifestyle-Medikamente eine große Rolle.

Noch harmlos sind die Anwendungen kosmetischer Mittel, dekorativer Kosmetik und den unterschiedlichsten Behandlungsangeboten im Kosmetikinstitut im übertriebenen Maße. Jedoch ist ein Abusus hier bereits sehr früh zu erkennen und durch verantwortungsbewusste, ehrliche und kompetente Beratung vielleicht eine entstehende Störung zu verhindern.

Übermäßige Anwendung dekorativer Kosmetik

Es kommt z. B. sehr häufig vor, dass Frauen versuchen durch zu stark aufgetragenes Make-up ihre vermeintlichen Mängel optisch zu beheben. Sie benutzen immer stärker deckende Produkte um Falten oder Flecken „unsichtbar“ zu machen. Dabei übersehen Sie, oder wollen es gar nicht sehen, dass gerade diese dicke unnatürliche Schicht ihr Problem nicht verschwinden lässt, sondern es sogar noch mehr betont. Aber – sie fühlen sich unter der dicken Schicht sicherer.

Andere, nicht mehr ganz junge Frauen, sind der Meinung ein kräftiger Lidstrich, ein recht farbiges und glitzerndes Augen-Make-up, oder tiefrote Lippen geben ihnen ein jugendlicheres Aussehen.

Beide Personengruppen sind sehr schwer davon zu überzeugen, dass das Gegenteil der Fall ist. Diese Frauen sind auch selten als Kundinnen in Kosmetikinstituten vertreten, da sie im Pflegebereich verhältnismäßig wenig für sich und Ihre Haut tun. Für sie sind jugendliche Kleidung und stets aktuell gefärbte Haare ein weiteres Kriterium für jugendliche Schönheit.

Meine Erfahrung zeigt aber auch, dass diese Personengruppe, auch aus finanzieller Sicht, keine weiteren gesundheitsschädigenden Maßnahmen zur Verjüngung in Anspruch nehmen. Im Großen und Ganzen sind sie mit sich und ihrem Aussehen zufrieden, solange sie die Zeit und die Fingerfertigkeit für ihre „Verschönerung“ haben.

Problematisch wird es, wenn ihnen durch Krankheit, körperliche Einschränkungen, finanziellen Einbußen oder ähnlichen Faktoren ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten der Verschönerungen genommen werden.

Beispiel:

Frau S. (62), eine langjährige Kundin, hatte ihr Haar immer gut frisiert und stets frisch gefärbt. Sie liebte kräftig grünen Lidschatten und viel Rouge. Sie fand sich schön und jung mit diesen Attributen.

Ein rheumatischer Schub sorgte aber dann dafür, dass sie ihre Arme nicht mehr ohne starke Schmerzen nach oben nehmen konnte. Sie konnte sich weder täglich föhnen noch ihre Augen kräftig schminken. Sie wurde depressiv, wobei die Ärzte dies nur auf die rheumatische Erkrankung selbst, aber nicht auf solche „kleinen“ Auswirkungen schoben. Die Medikamente führten zu einer starken Gewichtszunahme und somit zu weiterem Unwohlsein.

Erst ganz langsam konnte ich Frau S. davon überzeugen, dass kräftig gefärbte Wimpern nun ihre Augen ebenso strahlen lassen wie der frühere grüne Lidschatten, und ein dezentes Permanent-Make-up der Augenbrauen ihrem Gesicht einen harmonischen Rahmen geben. Ihre Haare haben nun einen praktischen Schnitt, der wenig kompliziertes Styling benötigt.

Als sie sich nach mehreren Gesprächen endlich traute ein Fitness-Studio mit guter medizinischen Betreuung aufzusuchen und sich nach eingehender Beratung nun regelmäßig bewegt geht es ihr viel besser. Sie konnte die Antidepressiva absetzen und auch das Rheuma hat sich gebessert.

Übermäßige Anwendung kosmetischer Pflegemittel

Eine weitere Gruppe von gefährdeten Personen im Kosmetikinstitut sind die Kunden, die viel zu viele und unterschiedliche verjüngende Pflegemittel benutzen. Es sind sowohl Frauen, als auch Männer, die meinen: Viel hilft viel!

Sie kaufen Augencreme, Halscreme, Anti-Aging Creme, Lift-Serum, straffende Ampullen, aufpolsternde Seren, verjüngende Masken, teure Tages- und Nachtcremes und wenden alle Präparate auch regelmäßig an. Es sind gute Kunden, aber keine zufriedenen Kunden. Diese Menschen verbringen sehr viel Zeit vor dem Spiegel und ihrer Gesichts- und Körperpflege, sehen aber kein zufrieden stellendes Ergebnis und - sie kaufen noch mehr. Die Anwendung der vielen „Verschönerungsmittel“ geschieht fast schon als Zwang.

Das „Gute“ ist, dass diese Personengruppe meist Angst hat vor ästhetisch dermatologischen Eingriffen oder gar plastisch chirurgischen Maßnahmen. Die Gruppe beschränkt sich also auf die Pflege und schadet wenigstens nicht dem Körper – oft aber der Seele.

Beispiel:

Frau O. (58), seit 21 Jahren Kundin in meinem Institut ist eine solche Kundin. Stets kauft sie alle Neuigkeiten die verjüngende Ergebnisse versprechen, und ruft auch immer eine Woche vor ihrem Behandlungstermin an um eine Bestellung der von ihr benötigten Präparate durchzugeben, damit auch alles vorrätig ist. Die Ankündigung, dass es mit einer Creme oder ein Serum im Augenblick Lieferschwierigkeiten gibt macht sie mehr als unruhig und stets versuche ich das Gewünschte rechtzeitig herbei zu schaffen.

Durch die langjährige Treue als Kundin kenne ich die privaten Verhältnisse von Frau K. sehr gut. Wenn ihr um viele Jahre älterer Lebenspartner, sie verlässt, sei es dass er stirbt, oder in ein Pflegeheim muss sieht es aus finanzieller Sicht viel schlechter für Frau K. aus. Sie muss sich eine eigene Wohnung suchen und finanzieren und auch über die sonstigen anfallenden Kosten eines „Single-Lebens“ macht sie sich keine Vorstellungen. Ihre kostspieligen Pflegepräparate kann sie sich dann bestimmt nicht mehr leisten.

Seit Jahren versuche ich schon sie dieser Tatsache bewusst zu machen und gebe ihr kleine „Denkhausaufgaben“ ihre Zukunft betreffend mit auf den Weg. Auch frage ich sie jedes Mal nach einem Behandlungstermin ab welche Pflegepräparate sie noch zu Hause hat, und empfehle ihr das ein oder andere Produkt erst aufzubrauchen bevor sie ein neues Präparat kauft um es auszuprobieren.

Es gelingt mir noch nicht immer sie zu überzeugen.

Übermäßige Anwendung von „Medical Beauty“

Zu „Medical Beauty“ zählen tiefgreifendere Behandlungsmethoden, deren Grenzen zwischen Kosmetik und Medizin liegen.

Dazu gehören zum Beispiel:

Permanent-Make-up, Fruchtsäurepeelings, Zahnbleaching, Mikrodermabrasion mit Ultraschall, weitere apparative Kosmetik zur intensiven Falten glättung, dauerhafte Haarentfernung (IPL-Methode), Behandlung von Narben, Pigmentflecken, Entfernung kleiner Warzen und Couperose (Ultra-Short-High-Frequenz), Hautbehandlungen mit Cosmeceuticals. Cosmeceuticals unterliegen speziellen Herstellungsverfahren. Zudem verfügen sie über eine erheblich höhere Wirkstoffkonzentration als herkömmliche Produkte. Die hoch dosierten Präparate enthalten unter anderem Aminosäuren, Biomarinkomplexe, Hyaluronsäure, Phytohormone und hoch dosiertes Vitamin C.

Die Menschen, die „Medical Beauty“ in Anspruch nehmen sind auch offen für alle Arten von Verschönerungsmethoden. Angefangen von speziellen Pflegeprodukten und Behandlungsmethoden, bis hin zur ästhetischen Dermatologie und plastischen Chirurgie.

Beispiel:

Frau M. (64) hat bereits ein großes Face-Lift hinter sich, Stirnfalten und Augenpartie werden mit Botulinumtoxin gespritzt, Augenbrauen, Lidstriche und Lippen tragen seit Jahren ein Permanent-Make-up, die Haare sind stets gefärbt, gut geschnitten und gestylt. Die Nägel lässt sich Frau M. alle drei Wochen frisch mit Gel überziehen. Ihr Aussehen ist immer perfekt und harmonisch und ihre Figur dank Joggen und Fitness-Studio absolut in Ordnung. Man sieht ihr das Alter auf keinen Fall an.

Dahinter verbirgt sich jedoch eine große Angst. Der Mann von Frau M. ist 10 Jahre jünger! Viel zu häufig lässt Frau M. alle Verschönerungen auffrischen. Fast alle 14 Tage kommt sie in mein Kosmetikinstitut um sich Brauen und Wimpern nachfärben zu lassen und zu fragen was sie noch tun könnte oder sollte um sich ihr Aussehen möglichst lange zu erhalten. Es vergeht kein Tag ohne Sport und viel Heimpflege.

Hier wäre eine Beratung angebracht. Ein sensibel machen auf die Gefahr einer psychischen Störung, die entsteht, wenn körperliche Fitness, Zeit und Geld schwinden. Ein sensibel machen auf die Normalität einer äußeren Alterung, die ja nicht eine innere Alterung nachziehen muss. Aber es ist schwer Frau M. darauf anzusprechen, schnell wirkt sie reserviert und blockt ab. Frau M. ist sehr intelligent und ich hoffe Ihr durch kleine Äußerungen während ihrer Besuche zu signalisieren, dass ich im Bedarfsfall für Gespräche jederzeit bereit bin.

Übermäßige Anwendung von ästhetisch dermatologischen Eingriffen und plastischer Chirurgie

Eigentlich dürfte es bei diesen Methoden einer Verjüngung kein „Zuviel“ geben, da die ausführenden Ärzte nach ihrer Ausbildung einen Eid geschworen haben und die Ethik in der Medizin eine nicht unbedeutende Rolle spielt.

Die Wirklichkeit sieht jedoch anders aus. Auch der Arzt muss heutzutage Kaufmann sein. Und es gibt viele private Schönheitskliniken, es ist eine Industrie, die von den Wünschen ihrer Patienten lebt.

Beispiele werden uns durch die Medien näher gebracht. So mancher Busen muss immer noch größer werden, Bäuche und Schenkel kleiner und straffer und auch unnatürlich dick aufgespritzte Lippen kann man immer wieder bei den „Schönen und Reichen“ sehen.

Aber gerade die weitaus einfacheren Eingriffe wie Unterspritzungen von Falten und Hautarealen sind weit verbreitete Mittel zur Verjüngung. So genannte Filler, das sind reversible, teilweise reversible und irreversible Unterfütterungspräparate, die durch ihre relativ einfache Handhabung sehr beliebt sind, und Botulinumtoxin, das richtig angewendet und gesetzt, Teile der Gesichtsmuskulatur lähmt und somit Mimikfalten

reduziert oder verschwinden lässt, gehören heute schon zum „guten Ton“ in der Gesellschaft.

Die Grenze zwischen „eventuell notwendig“ und „übermäßigem Gebrauch“ ist hier sehr schwer zu ziehen und zu verallgemeinern.

Übermäßiger Gebrauch von „Lifestyle-Medikamenten“

„Lifestyle-Medikamente sind Pharmaka, die von gesunden Menschen zur Erlangung eines aktuell psychosozialen Schönheitsideals eingenommen werden und nicht der Stabilisierung körperlicher Vitalfunktionen von Kranken dienen“.

Die Zuordnung eines Medikamentes zur Kategorie der Lifestyle-Therapeutika ist dabei entscheidend von psychosozialen Aspekten des Behandlungswunsches geprägt. Die Ovulationshemmer waren die erste Medikamentengruppe, welche die Kriterien eines Lifestyle-Medikamentes erfüllte und einen ausschlaggebenden Einfluss auf die Lebensgewohnheiten, insbesondere das Sexualverhalten, Ethikdiskussion und auch die Krankheitsmorbidity von Geschlechterkrankungen hatte. (Harth, W., Wandler, M., Linse, R. 2003).

Es ist viel einfacher eine Pille zu schlucken, als selbst etwas zu tun. Das ist die Ansicht vieler Menschen, die auf solche Medikamente zurückgreifen. Natürlich gibt es echte medizinische Indikationen für Mittel gegen Haarwuchsstörungen, Potenzstörungen, Übergewicht (Adipositas) und Muskelschwäche.

In einigen Fällen sollen Lifestyle-Medikamente dann den natürlichen Alterungsprozess aufhalten. Hierbei handelt es sich um kein neues Thema. Der Traum nach Jugend und Schönheit wurde bereits 1546 von Lucas Cranach dem Älteren in seinem Gemälde Jungbrunnen dargestellt. Aber mit zunehmendem Alter lässt eben der Haarwuchs nach, die Potenz verringert sich, und Muskeln werden in Fett umgebaut. Und für jedes dieser oder noch vielschichtigeren Probleme gibt es Medikamente, die häufig ohne Rücksicht auf Nebenwirkungen parallel geschluckt werden.

Viele solcher Lifestyle-Medikamente können über das Internet oder im Ausland ohne Rezept bezogen werden.

Übermäßige Anwendung mehrerer Methoden und Mittel zur Vermeidung von sichtbarer Alterung

In den meisten Fällen kombinieren Personen mit angehenden oder bestehenden Lifestyle-Erkrankungen mehrere Methoden und Mittel um ihre vermeintlichen Mängel zu beseitigen oder zu kaschieren.

Doch selbst in diesen Fällen ist die Grenze zwischen „normalem“ und „übermäßigem“ Gebrauch sehr schwer zu ziehen.

Beispiel 1:

Frau M. (51), Unternehmerin, verheiratet, 1 erwachsene Tochter. Sie war immer berufstätig und erfolgreich. Regelmäßige Besuche im Kosmetikinstitut, angemessene Heimpflege und ab und zu ein Beauty-Urlaub in einem Wellness-Hotel gehören zu ihren Ritualen. Seit 3 Jahren lässt sich Frau M. Botulinumtoxin spritzen um Mimikfalten zu reduzieren, außerdem unterfüttert der Arzt ab und zu die tiefer werdenden Nasolabialfalten mit einem Hyaluronsäurepräparat. Angeregt durch einen Vortrag und nach Rücksprache mit ihrem Gynäkologen nimmt Frau M. inzwischen täglich 25 mg DHEA ein, und außerdem empfahl er ihr auch nach der Pille eine Hormonersatztherapie mit einem leichten Östrogenpräparat. Auch in der Kosmetikkabine wünscht Frau M. intensivere Behandlungen, die entsprechend ihrem Hautzustand eine Anti-Aging-Wirkung versprechen. Sie ist sehr selbstbewusst und selbstsicher und mit sich, ihrem Beruf und ihrer privaten Situation zufrieden. Es gibt keine Anzeichen einer psychischen Störung

Beispiel 2:

Frau B. (55), verheiratet, 2 erwachsene Kinder, nicht mehr berufstätig, großes Haus, wohlhabend. Nach fast 30 Jahren mehr oder weniger tatkräftige Mitarbeit im Unternehmen ihres Mannes gab sie die Beschäftigung auf, da sie mit den neuen Techniken im Büro nicht zurecht kam. Solange die Kinder noch mit im Haus lebten war sie meist ausgeglichen und zufrieden. Auch Frau B. besuchte regelmäßig Beauty-Salons, pflegte sich und das große Haus. Die Aufgaben wurden mit den Jahren weniger und da sie auch keine besonderen sportlichen Neigungen nachgeht hat sie viel Zeit sich mit Freundinnen zu treffen, zu lesen und vor dem Fernseher zu sitzen. Zum 50. Geburtstag gönnte sie sich ein Facelift, aber es machte sie nicht glücklicher, da auch ihr Mann plötzlich immer weniger Zeit für sie hatte. Es folgten regelmäßige Faltenunterspritzungen, Botuxinjektionen, eine Fettabsaugung an den Oberschenkeln und am Bauch und viele teure Behandlungen und Pflegepräparate. Sie fühlt sich alt, nichtsnutzig und verfällt immer öfter in Depressionen. Um aus diesen Depressionen heraus zu kommen probiert sie neue verjüngende Maßnahmen, merkt aber bald, dass sie das auch

nicht glücklicher macht und verfällt in neue Depressionen. Ihr Mann kann mit ihr und der ständig wechselnden Gemüts-Situation nicht umgehen und ist selten anwesend.

Ich riet Frau B. zu einer Therapie, die sie inzwischen auch begonnen hat. Ein Gespräch mit Herrn B. half beiden viel, da er sie immer noch liebt und sich nun in die Therapie mit einbeziehen lässt.

Resumée

An den letzten beiden Beispielen kann man sehen, wie schwierig es für Außenstehende ist Grenzen zwischen „normaler“ und „übermäßiger“ Anwendung verändernder Eingriffe und Behandlungen, die zu mehr Schönheit führen sollen, zu ziehen. Und es ist auch ersichtlich wie wichtig der soziale Stand, das eingebettet sein in eine bestimmte Gesellschaft, die Familie und das engere Netzwerk der jeweiligen Person ist.

Jeder hat dadurch eine eigene Grenze „erlaubter“ und „nicht mehr erlaubter“ Schönheitsverbesserungen mit seinen ganz persönlichen Argumenten. Aber verläuft nicht die Grenze da, wo Schönheit aufhört ein Spiel zu sein und in Schönheitszwang umschlägt? Und wer Schönheit mit Glück verwechselt, der sitzt in der Falle.

Lifestyle-Erkrankungen , bzw. deren Anfänge, sind ein biopsychosoziales Phänomen, das eigentlich schnell unter Beachtung der rasant wechselnden soziokulturellen Aspekte behoben werden sollte.

Eine frühzeitige Beratung wäre für viele sicher sehr hilfreich, ist jedoch aus meiner Sicht nur machbar, wenn der Beratende sowieso schon Kontakt zu der gefährdeten Person hat.

Das können Schönheitspezialisten, Physiotherapeuten, Ärzte verschiedener Fachrichtung usw. sein.

Als erfahrene Kosmetikerin, Anti-Aging-Beraterin, Visagistin und psychologische Beraterin sehe ich einen praktikablen Weg diesen Menschen zu helfen.

Die „unerträglichen körperlichen Makel“ beschäftigen in großem Umfang das Denken und Handeln der Betroffenen. In der Beratung versuche ich daher die Aufmerksamkeit des Klienten auf etwas anderes zu lenken. Zeit- und aufmerksamkeitsintensive Aktivitäten, bei denen Körper und Geist einbezogen werden sind gut geeignet. Natürlich sollte Sport, Musik oder Kunst Spaß machen und der Klient sollte auch gewisse Fähigkeiten für das ein oder andere besitzen. Werden diese Aktivitäten dann erfolgreich durchgeführt entsteht ein neues Selbstbewusstsein und eine neue Zufriedenheit.

Ein weiterer Punkt ist, zusammen mit dem Klienten Wege zu finden von seinem Makel abzulenken, und andere Körperareale positiv hervorzuheben. Befindet sich der „wunde Punkt“ z.B. in den alterbedingten Lippenfältchen zeige ich, in meiner Funktion als Visagistin, wie Augen strahlender und größer aussehen können, und rate eventuell zu einer neuen Frisur. Leidet eine Frau unter zu kräftigen Hüften und Gesäß, sollte sie die Blicke der Mitmenschen auf einen schönen Hals und ein gepflegtes Dekolleté lenken, das gelingt mit einer Farb- und Stilberatung. Die Einstellung zu seinem eigenen Körper kann so positiv verändert werden und das Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Ist der Leidensdruck bezüglich tatsächlicher Makel sehr groß, kann man natürlich empfehlen diese wirklich zu beheben, aber mit begleitender psychologischer Beratung. Ein zu großer Busen, ein stark hängendes Augenlid, eine krumme Nase oder heftige Reiterhosen-Oberschenkel gehören heute für gute plastischen Chirurgen zum Tagesgeschäft. Die Betroffenen profitieren hier von meinem langjährigen Netzwerk mit verantwortungsbewussten Ärzten. Insgesamt ist aber immer zu beachten, dass sich vor allem das innere Verhältnis zum eigenen Körper ändern muss. Allein den Makel zu beseitigen reicht in fast allen Fällen nicht aus.

Die Betroffenen haben meist übersteigerte Normvorstellungen, sowie idealisierte Schönheitsbegriffe. Sie neigen zu ängstlich depressiven Verstimmungen, können sowohl introvertiert, als auch aggressiv gegen sich und andere sein. Sie fühlen sich von ihrer Umwelt stark beachtet und leiden unter Beziehungsstörungen. Häufig waren sie schon in jungen Jahren unsicher, litten unter Minderwertigkeitsgefühlen und hatten sexuelle Hemmungen.

Hilfreich kann ein Tagebuch sein, in das der Klient einträgt in welchen Situationen oder unter welchen Umständen bestimmte Gefühle oder Verhaltensweisen auftreten. Gemeinsam kann man dann nach Wegen suchen die negativen Annahmen und Überzeugungen der Betroffenen aufzudecken und zu verändern.

Lautet eine Grundeinstellung z.B. „Ich muss gut aussehen, weil ich sonst keinen Partner bekomme“ geht es dann darum Argumente gegen solch eine These zu finden, bzw. zu begreifen, dass diese Grundüberzeugungen auf falschen Schlussfolgerungen und Interpretationen beruhen.

Der Klient soll erkennen, dass nicht nur das Äußere zählt, sondern auch seine Eigenschaften, sein Charakter, sein Wissen, sein innerer Individualismus. Mit diesen inneren, bewusst gemachten Werten kann dann weiter vorgegangen werden.

Je mehr dem Klienten während der Beratung das Gefühl gegeben wird, dass er ernst genommen wird, umso erfolgreicher wird diese Therapie sein. Je deutlicher die Betroffenen ihre Unzufriedenheit in den Gesprächen

beschreiben lernen und je realistischer ihre gemeinsam erarbeiteten Erwartungen und Ziele sind, umso besser das Ergebnis.

Es bleibt zu hoffen, dass die Einsicht der Betroffenen wächst, durch eine vorgeschaltete psychologische Abklärung die Aussichten auf einen langfristigen Erfolg zu steigern. Und nicht die verzweifelten Korrekturwünsche, die nur auf den scheinbaren Mangel und nicht auf die dahinter verborgenen seelischen Beeinträchtigungen zielen.

Literaturverzeichnis:

Brosig, B & Gieler, U. (2000): Das Dorian-Gray-Syndrom. Hessisches Ärzteblatt 61,470-472

Brosig, B. & Gieler, U. (2004): Die Haut als psychische Hülle-
Psychosozial-Verlag

Davis, K. (1999): Umgestaltung des Körpers – Neugestaltung des Selbst.
Zeitschrift für Sexualforschung 12, 1-9.

Euler, S. Brähler, E., Brosig, B. (2003) Das Dorian-Gray-Syndrom als
„ethnische Störung“ der Spätmoderne. Psychosozial 26, 73-89, Gießen,
Psychosozial-Verlag.

Fischer, F. (2001) Time is on my side. Schönheit als Wille und Vorstellung.
Brigitte Beautyforum 2001.

Harth, W., Wandler, M., Linse, R. (2003) Lifestyle-Medikamente und
körperdysmorphe Störungen: Ein neues medizinisches Phänomen am
Beispiel der Dermatologie
Dtsch Arztebl 2003; 100(3): A-128 / B-116 / C-112

Henss, R., Spieglein, Spieglein an der Wand – Geschlecht, Alter und
physische Attraktivität. Beltz Psychologie Verlags Union, 1992.

Renz, U.(2006): Schönheit – Eine Wissenschaft für sich
Berlin-Verlag