

# Seelisch Kranke unter uns

## Allgemeine Informationen – Reports – Kommentare

---

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

### **Das Gesicht: der „Spiegel“ der Seele – und wie es sich im Laufe des Alterns verändert**

#### **Alterung von Haut und Gesicht-Muskulatur – Stirn und Augen - Nasenbereich und Ohr-Region – Mund, Kinn und Hals**

Kein Körperteil steht so im Mittelpunkt wie das Gesicht. Und keiner weist uns so gnadenlos darauf hin, dass „alles seine Zeit hat“. Und die vergeht, unbeeindruckt. Und mit ihr wandelt sich unser Gesicht – und zwar nicht immer zu unserer Zufriedenheit.

Dies nun wiederum hängt von vielen Faktoren ab, mehr als wir uns eingestehen wollen und die Kosmetik uns vorgaukeln will. Was aber ändert sich nun konkret in unserem Gesicht im Laufe des Älterwerdens und damit Alterns? Nachfolgend eine kurz gefasste Übersicht, ein wenig nüchtern geraten, aber vielleicht gerade deshalb durchaus hilfreich, was die realen Möglichkeiten anbelangt – rechtzeitig.

Niemand soll behaupten, der morgendliche Blick in den Spiegel lasse ihn unbeeindruckt, besonders mit den Jahren. Denn wie heißt das ironische Dichterwort: „Wir werden alt, unsere Eitelkeit wird immer jünger“. Nachfolgend deshalb einige Zeilen über das Gesicht und wie es sich im Laufe des Alterns verändert.

Denn wenn sich etwas verändert, und zwar schon relativ früh (alter Zweizeiler: „Ab 30 ändert sich das Gesicht, ob es Dir passt – oder auch nicht...“), dann ist es das Gesicht, der „Spiegel der Seele“, wie es die Literaten nennen oder die „Seele des Körpers“, wie es die Philosophen umschreiben oder das „Lesebuch des Lebens“, wie es die Medien-Vertreter charakterisieren.

Im Allgemeinen bezieht sich aber unsere begrenzte Sichtweise auf ästhetische Aspekte. Und die bleiben hängen bei einem „jungen“ oder „jung-gebliebenen Gesicht“ – oder dem vergilbten Wunschtraum aller Menschen, wenn man nun halt nicht mehr jung ist und sich auch nicht mehr jung schminken kann (zweites ironischer Sprichwort: „Im Herbst des Lebens welkt die Haut – und blüht die Kosmetik“).

Tatsächlich ist das Gesicht trotz aller beschönigenden Maßnahmen auch ein „Spiegel unseres Alterns und Alters“: „Von einem bestimmten Alter an ist jeder Mensch für sein Gesicht verantwortlich“. Oder noch härter: „Mit 50 hat jeder das Gesicht, das er verdient“.

Was also ändert sich bei der unvermeidlichen Gesichts-Alterung, ganz konkret, von oben nach unten? Da muss man vor allem die Vertreter der plastischen oder ästhetischen Chirurgie fragen. Die kommen zur Sache, denn nach ihrer Meinung spiegelt kein Teil des menschlichen Organismus die Alterung so schonungslos wieder wie der Gesichtsbereich, ganz gleich, was wir dagegen zu tun gedenken (und zwar auch immer mehr die Männer).

Die wichtigsten Alterungs-Merkmale sind die erschlaffende Gesichtshaut und eine zunehmende Faltenbildung. Die einzelnen Komponenten, die das Gesicht formen, nämlich Haut, Unterhaut-Fettgewebe, Muskulatur und Knochenstruktur altern unabhängig voneinander (zuerst in einem gewissen Gleichgewicht, später immer unterschiedlicher).

Als Erstes kommt also die Haut: Elastizität und Dicke nehmen ab. Dann verschiebt sich das Fettpolster im Gesicht; das so genannte Weichgewebe folgt der Schwerkraft und sinkt herab. Oder gnadenlos ausgedrückt: Die Gesichtszüge fallen nach unten.

Dort wo das Bindegewebe Halt geben musste, wird die jetzt einsetzende altersbedingte Bindegewebs-Schwäche besonders auffällig. Dabei gibt es aber auch innerlich wirkende Faktoren, zum Beispiel:

- Vor allem Erbanlage (man prüfe kritisch auf alten Fotos Eltern, Großeltern und deren nahe Verwandte),
- krankhafte Alterungsprozesse (vor allem internistische Leiden),
- ferner Geschlechtsunterschiede,
- aber auch individuelle Belastungsfaktoren, die jeder selber im Griff hat: Sonnenschädigung, Nikotin-Missbrauch, bestimmte Ernährungseinflüsse sowie beeinträchtigende Lebensumstände bzw. Gewohnheiten (z. B. zu wenig Schlaf, viel unterwegs, kaum an frischer Luft u. a.).

Die Alterung verläuft aber nicht kontinuierlich, sondern stufenartig (längere Zeit nichts = Entwarnung, dann plötzlich „Einbruch“, obgleich man sich gerade jetzt nichts hat zu Schulden kommen lassen...). Was geschieht nun im Einzelnen?

– Die **Haut-Alterung** steht also im Mittelpunkt. Das zeigt sich an der Faltenbildung, z. B. an der mangelhaften Rückbildung der Falten im Rahmen der Mimik. Ursachen sind der Schwund des Bindegewebs-Gerüsts sowie Flüssigkeitsverlust (Haut-Turgor, d. h. Durchsaftung des Gewebes). Auch das Fettpolster geht zurück, die Haut wirft schlaffer und beginnt zu hängen (siehe unten). Das fängt schon zwischen 40 und 50 an.

– Auch die **Gesichts-Muskulatur** erschlafft. Der Mensch verfügt allein über 600 willkürlich beeinflussbare Muskeln. 25 davon sind Gesichtsmuskeln, also für die Mimik verantwortlich. Erschlaffende Gesichtsmuskeln aber führen zu einer Verarmung des Gebärdenspiels im Gesicht. Freundlich gesprochen droht jetzt eine „mimische Durchgeistigung“, in Wirklichkeit natürlich ein zunehmend „inhaltsloses, ja leeres Gesicht“. Das kann zwar durch die „interessante Faltenbildung“ wieder etwas kompensiert werden, aber das ist ja bekanntlich ein zwiespältiges Angebot der Natur. Und wenn dann noch das Zentrum des Gesichts, d. h. insbesondere die Leuchtkraft der Augen nachlässt, dann wird es tatsächlich eng. Aber gehen wir doch einmal von oben nach unten durch:

– Das **obere Gesichtsdrittel** ist im Alter vor allem von den quer verlaufenden Stirnfalten und der längs verlaufenden Zornesfalte an der Nasenwurzel geprägt. Die kennt jeder. Aber es sinken ja auch die gesamten Stirnweichteile herab und damit – und das dürfte den wenigsten bekannt sein – die Augenbrauen. Sie rutschen langsam über den oberen Rand der knöchernen Augenhöhle herab.

Unter ihnen – es kommt ja alles ins Rutschen – sinkt dann auch das Oberlid herunter und verengt die einst „großen Kinderaugen“ zu dem immer schmaler werdenden Sehschlitz des älteren Gesichtes. Zu allem verlängert sich dann auch noch das Unterlid, was zu den halbmondartigen Vorwölbungen führt, die fälschlicherweise als „Tränensäcke“ bezeichnet werden, obgleich sie damit überhaupt nichts zu tun haben. In Wirklichkeit handelt es sich um eine Erschlaffung der Augen-Ring-Muskulatur (die z. B. das schützende Zusammenkneifen der Augen ermöglicht) – und um die Senkung des darunter liegenden Fettkörpers. Das führt zu einem insgesamt „besinnlichen“, tatsächlich aber „müden Gesichtsausdruck im Augenbereich“, der letztlich den Gesamteindruck prägt.

Im höheren Lebensalter sinkt dann noch der Augapfel zurück, weil das in den Augenhöhlen stoß-abpuffernde Fettgewebe an der hinteren Knochenwand schwindet. Dann wirkt der Gesamteindruck bisweilen schon sehr „versonnen“,

im Extremfall sogar hinfällig. Wenn dann auch noch die Produktion der Tränenflüssigkeit leidet (die ja bekanntlich ganz unterschiedlich zusammengesetzt ist, je nach Lach-, Schmerz-, Trauer- oder einfach Schutzfilm-Tränen), dann verliert auch das Auge selber seinen Glanz. Und wenn der Tränen-Abfluss verstopft ist, wird es dadurch nicht besser, nur das Auge beginnt zu tränen.

– Alters-Veränderungen **im Nasenbereich** fallen zwar weniger auf, haben aber einen großen Anteil am Alterungsprozess im Mittelgesicht. Um es kurz zu machen: Der „Nasen-Erker“ muss ja mit einem komplizierten Knochen-Knorpel-Muskel-Bindegewebs-System aufgehängt werden – und das alles schwindet und erschlafft. Also verändert sich die Nase von der kindlichen Stupsnase über das mehr oder weniger gerade Nasenprofil des mittleren Lebensalters zur charakteristisch herabsinkenden Nase des älteren Menschen.

Oder kurz: Die Nasenflügel werden breiter, die Nasenspitze sinkt nach unten, die Nase wird länger. Damit vertieft sich auch die Falte zwischen Nasenflügeln und Mundwinkeln (was schon früher bei bestimmten Krankheiten möglich ist).

– Dafür fällt die **Ohr-Region** niemand auf – oder doch? Gerade im höheren Lebensalter scheinen nämlich die Ohren noch zu wachsen, insbesondere in der Länge einschließlich Ohrläppchen. Das stimmt natürlich nicht, der Eindruck täuscht. Die Ohren wachsen nicht, sondern bleiben weitgehend gleich (was sogar der konstanteste Faktor in der gesamten Altersentwicklung des Kopfes sein soll). Aber die gesamte Umgebung (Muskeln, Fett, Gewebe und Haut) wird weniger. Oder wieder kurz: Der Kopf schrumpft, die Ohren werden dadurch nur indirekt größer.

– Aber auch das untere Gesichtsdrittel kommt nicht ungeschoren davon, vor allem die **Mund-Region**. Auch hier fällt alles nach unten, da führt kein Weg dran vorbei. Die Oberlippe wird dünn, das Lippenrot weniger, manchmal stellt sich der gefürchtete Faltenmund ein. Und zu allem hin zieht es noch die Mundwinkel nach unten, was nicht gerade frohgemut aussieht.

Wenn man redet, ja sogar wenn man lacht, sieht man deshalb die oberen Schneidezähne nur noch selten. Dafür machen sich jetzt die Unterkieferzähne bemerkbar, denn auch die Unterlippe fällt ja nach unten und legt sie frei. Und da sich alles - wie erwähnt - nach unten fortsetzt, bleibt auch

– die **Kinn- und Hals-Region** nicht verschont. Beim Kinn fällt es nicht so sehr auf, außer dass rechts und links davon die „unglückseligen Hamsterbacken“ drohen. Das sind die zuvor im Wangen-Bereich für ein volles Gesicht sorgenden Unterhaut-Fettgewebs-Pfröpfe, die durch den Elastizitätsverlust ihres Umfelds herabsinken und schließlich als Hängebacken auch dort hängen bleiben, wo es dann halt auch nicht mehr weiter geht.

Das wird dann noch durch einen zunehmend faltigen Hals negativ verstärkt, auf den man jetzt nicht besonders eingehen muss, denn er ist allseits bekannt und beklagt („Truthahn-Hals“). Kein Wunder, dass die „schönheits-chirurgische Hals-Verjüngung“ zu den am meisten gefragten Aufgaben der ästhetischen Gesichts-Chirurgie zählt (früher übrigens ein Problem, heute technisch besser im Griff).

**Schlussfolgerung:** Zwar hört sich das alles jetzt wenig trostreich an, doch „wer lebt, altert auch“, und zwar jeder. Und schon ab einem erstaunlich frühen Zeitpunkt. Dem sollte man sich nicht dort entgegenstemmen, wo die „inneren Anlagen“ (siehe oben) unbeeindruckt ihren Weg gehen. Etwas anderes sind die äußeren Schädigungsfaktoren, die dann schon den Satz bestätigen: „Man altert, wie man gelebt hat“.

Und da lassen sich auch gleich einige zentrale Einflussgrößen ausmachen, die über ein auch äußerlich erfolgreiches oder belastendes Altern (mit-)entscheiden: Tabak-Abstinenz (Rauchen ist wahrscheinlich der wichtigste äußere Alterungs-Faktor), „gesundes“ Körpergewicht, wenig Alkohol, regelmäßige Bewegung, eine solide Partnerbeziehung, kompetenter Umgang mit Konflikten und Stress sowie eine gute und kontinuierliche Ausbildung.

Denn wie sagte schon Solon der Weise im antiken Griechenland: „Ich altere wohl, doch täglich lerne ich etwas dazu“. Und ob man es glaubt oder nicht, gerade die geistige Aktivität soll der allseits beklagten und scheinbar unabänderlichen Gesichts-Alterung mit am wirkungsvollsten entgegenarbeiten.

Weitere Informationen siehe die Internet-Serie *Psychiatrie heute*

<http://www.volker-faust.de/psychiatrie>