

Mooi zijn en mooi blijven

15 juni 2008 | Undercover

Lethargisch toekijken wat de toekomst voor haar huid en lijf in petto heeft, is niets voor onze redacteur Fleur. Op de vooravond van haar dertigste verjaardag besluit ze nú actie te ondernemen. Wat komt ze tegen tijdens haar zoektocht naar de eeuwige jeugd? En hoe luidt het oordeel van de experts? “Je hebt héél veel rimpels.”

Lange tijd heb ik gedacht dat ik de eeuwige jeugd had. Mijn favoriete klederdracht van versleten jeans en capuchontrui zullen daar ongetwijfeld aan bijgedragen hebben, maar tot een paar jaar geleden kon ik elk museum probleemloos met een kinderkaartje betreden en werd er in de supermarkt standaard gevraagd of ik wel ‘oud genoeg was om alcohol te kopen’. Maar zoals dat gaat in het leven, doet ook bij mij het verval genadeloos zijn intrede. Groot was de paniek toen ik vorige week plotsklaps een beginnend rimpeltje ontdekte – om over het triootje kraaienpoten naast mijn ogen maar te zwijgen. En hingen mijn oogleden altijd al zo naar beneden?

Oud worden, prima. Gráág zelfs. Maar dan wel móói oud. Weliswaar is de schade op dit moment zonder vergrootglas nauwelijks waarneembaar, de rimpels liggen onmiskenbaar op de loer. Vastbesloten om niet lethargisch af te wachten wat de toekomst voor mijn huid en lijf in petto heeft, struin ik op de vooravond van mijn dertigste verjaardag het internet af naar alles wat met preventieve verouderingskuren, anti-age en wonderpillen te maken heeft. Wil ik mijn jeugdige schoonheid behouden, dan is het zaak nú alle mogelijke opties te onderzoeken. Voorkomen is beter dan genezen, zei mijn oma altijd. En dat is *precies* wat ik ga doen.

Het eerste doelwit van mijn queeste is privé-kliniek Kazem Aesthetica, gevestigd in een keurig bedrijfspand in het pittoreske Leimuiden. Als één van de weinigen in Nederland werkt plastisch chirurg Farid Kazem hier al enkele jaren met de Visia, een innovatief apparaat dat binnen luttele secondes een uitgebreide analyse van je gehele huidconditie kan maken en deze resultaten vervolgens vergelijkt met het gemiddelde van je leeftijdsgroep. Op basis van deze gegevens kan er voor elke cliënt individueel een behandeling op maat worden samengesteld om zijn of haar huid in een zo optimaal mogelijke conditie te krijgen of houden.

Heel boeiend natuurlijk, maar het is een andere *feature* van de Visia die mijn voornaamste interesse heeft. Namelijk dat het apparaat je ook kan laten zien hoe je gezicht zich in de toekomst zal ontwikkelen als je voor die tijd géén actie onderneemt. Een soort tijdmachine, dus. Nieuwsgierig en tegelijkertijd licht bevreesd om wat komen gaat (wie weet wijst de uitslag van de Visia wel uit dat ik over twintig jaar een zeemleren lap als huid heb), stap ik op een kille woensdagochtend de kliniek binnen voor mijn consult met directeur Kazem, een bijzonder charmant heerschap die me ontvangt met een brede glimlach en mok cappuccino.

“Ik ga je zo meenemen naar de Visia”, legt hij uit nadat hij in zijn werkkamer geïnteresseerd heeft geluisterd naar mijn ingestudeerde relaas over ‘mooi zijn en mooi blijven’ en gelijktijdig mijn gezicht aandachtig heeft bestudeerd. “Dat doe ik bij iedereen die hier komt voor een consult of intake. De reden daarvoor is dat de Visia op een objectieve manier je huidconditie analyseert. Dat is een goed en betrouwbaar uitgangspunt om een behandelplan samen te stellen. Ga jij met jouw verhaal naar een commerciële arts, dan zou het kunnen gebeuren dat je iets aangesmeerd krijgt. De informatie die uit de Visia rolt, is volledig objectief.”

De mysterieuze Visia bevindt zich in een kamertje tegenover de werkkamer van Kazem en blijkt te bestaan uit een soort witte bol met aan één kant een brede opening waarin precies een hoofd past. “Zit je goed?” vraagt Kazem terwijl ik de diverse lenzen en spiegels aan de binnenkant van de Visia aan een nader onderzoek onderwerp. “Sluit dan je ogen en schrik niet van de flits.” Een inderdaad felle lichtflits volgt, waarna amper een minuut later de eerste testresultaten uit de computer naast de Visia rollen. “Rimpels, vergrote poriën, schade door de zon, couperose en bruine vlekjes: de Visia ontgaat niets”, zegt Kazem wijzend naar zijn beeldbuis.

Ik kijk met hem mee en zie een op z'n zachtst uitgedrukt niet bepaald flatteuze van mijn gezicht, met daarop getekend allerlei blauwe lijntjes, rode vlekken en gele kriebels. “Is dat goed of fout?” vraag ik een beetje benauwd. Kazem lacht en maant me nog een moment geduld te hebben totdat de Visia alle gegevens heeft verwerkt. “Je hebt vergeleken met leeftijdsgenoten relatief veel schade door de zon”, verklaart Kazem de abracadabra die even later op het scherm verschijnt. “Met de pigmentatie zit het wel goed, maar,” zegt hij met een frons, “je hebt heel veel rimpels.”

Allemaal los vel, zie je wel?

Maar liefst veertig procent méér rimpels dan mijn leeftijdgenoten blijk ik te hebben. Mijn God! “Het zijn heel fijne rimpeltjes hoor”, haast Kazem zich te zeggen voordat ik in een diepe depressie schiet. “Met het blote oog bijna niet te zien.” Het slechte nieuws is dat die fijne rimpels op latere leeftijd natuurlijk wel zichtbare, diepe rimpels kunnen worden. Het goede nieuws dat ik weinig pigmentatievorming heb, maar daarentegen wél veel vergrote poriën. “En naarmate je ouder wordt, zullen die alleen maar groter worden”, voorziet Kazem, die in de tussentijd druk bezig is een foto van mezelf over dertig jaar op het scherm te toveren.

Help! Mijn mond valt open van schrik. Is dit *mijn* gezicht? Met die grandioze hoeveelheden diepe kloven en grote gaten op de plaatsen waar ooit poriën zaten? Of nou ja, dat is iétsje overdreven misschien, maar fraai is anders. “Wat ik je aanraad, is een thermagebehandeling”, zegt Kazem met een serieus gezicht. “Tijdens deze eenmalige behandeling van ongeveer twee uur wordt je huid, de naam zegt het al, verwarmd. Het collageen in je huid krimpt daardoor, met als gevolg dat je huid elastischer, strakker en stralender wordt en je poriën kleiner. Het is een totale anti-agebehandeling zonder dat er in je gezicht gesneden wordt.”

Dat klinkt goed en stemt me iets positiever dan voorheen, maar denkt hij niet aan iets drastischer, iets met snijwerk bijvoorbeeld? “Absoluut niet”, antwoordt Kazem resoluut. “Dat heeft jouw gezicht nog helemaal niet nodig! Met thermage zal een heel groot deel van die fijne rimpeltjes in je gezicht verdwijnen en krijg je een frissere, jeugdige blik. Als je de thermagebehandeling vervolgens standaard elke drie of vier jaar herhaalt, kun je volgens mij nog jaren vooruit zonder dat de ouderdomsverschijnselen echt toeslaan. En gebeurt dat op een gegeven moment toch, dan kun je altijd nog besluiten onder het mes te gaan.”

Een geruststellende gedacht en toegegeven, een thermage (à raison van €1900, maar dat terzijde) klinkt als een plausibele oplossing voor mijn verouderingsprobleem. Maar helemáál gerustgesteld of dat voldoende actie is, ben ik nog niet. Daarom maak ik de volgende ochtend – met het afschrikwekkende beeld van mezelf over dertig jaar nog op mijn netvlies gebrand – een afspraak voor een *second opinion* bij Medisch Centrum Scheveningen. Alsof op mijn komst is gerekend, ligt daar in de wachtkamer al prominent een exemplaar van *Beauty+* op me te wachten, maar interessanter is het gesprek dat de receptioniste in het hokje naast mij voert met een hoogblonde Haagse *trophywife* en een zonnebankbruin type met vuurrood geverfd haar.

Gefascineerd hoor ik ze praten over botox (‘dat was weer zo gepiept vandaag’), de gezondheidsrepen van

Schoemacher ('je zit geheid de hele dag vol!') en nieuwe neuzen ('na alle behandelingen kan dat er ook nog wel bij'). Nog uren had ik naar hun verhalen kunnen luisteren, maar helaas komt cosmetisch arts Hortoglu al binnen om me te halen. "Wat kan ik voor je doen?" vraagt hij met een charmante glimlach als ik heb plaatsgenomen aan zijn bureau. Een beetje stamelend draai ik het inmiddels welbekende verhaal af over de bevreesde aftakeling van mijn uiterlijk en sluit af met de vraag wat hij voor me kan betekenen.

"Tsja", aarzelt Hortoglu alvorens op te staan en mij een handspiegel aan te reiken. "Moeilijke vraag. Kijk eerst zelf eens in de spiegel. Wat stoort je aan je gezicht?" Hij kan beter vragen wat me níét stoort, denk ik als ik in de ogen kijk van een vrouw die na de schokkende Visia-beelden van de dag daarvoor overduidelijk iets te diep in het glaasje heeft gekeken. Maar dat zeg ik natuurlijk niet. "Misschien mijn oogleden?" probeer ik de dokter uit de tent te lokken. "En mijn huid?" Hortoglu hapt. "Je oogleden hangen inderdaad een beetje", zegt hij terwijl hij mijn wenkbrauwen tussen zijn vingers neemt en flink op en neer beweegt. "Allemaal los vel, zie je wel?"

Ik knik. Dit is een ernstige zaak. Nog niet eens dertig en al de bezitter van hele hopen los vel boven mijn ogen. "Je zou een voorhoofdlift kunnen nemen", suggereert dokter Hortoglu met mijn wenkbrauwen nog steeds tussen zijn vingers. "Maar met een ooglidcorrectie zou je ook al heel erg geholpen zijn." Hij legt uit dat tijdens zo'n operatie het overhangende vel boven de ogen wordt weggehaald, waardoor je blik veel frisser en meer open wordt. Kosten: € 1100 en hooguit een week hersteltijd. "En als je dan in je voorhoofd ook nog wat Botox laat spuiten," vervolgt Hortoglu terwijl hij mijn voorhoofd strak trekt, "krijg je een heel jeugdig resultaat."

Maar dat is nog niet alles. "Je kaken zijn in vergelijking met je gezicht heel breed. Het vullen van je jukbeenderen met injectables zou een idee zijn als je een frisse uitstraling wilt bewerkstelligen", zegt de dokter op een rustige, bijna zalvende toon. "Implantaten kan ook, maar dat gaat misschien wat ver." Voordat ik kan vragen waaróm dat wat ver gaat, schakelt Hortoglu al over op het onderdeel 'huid'. "Het klinkt een beetje flauw, maar voor een stralende huid is stoppen met roken het eerste wat je zou moeten doen. Een goede verzorging met crèmes en af en toe een scrub is het tweede wat ik je aanraad, daarnaast zou je kunnen denken aan microdermabrasie of laser."

Met microdermabrasie wordt er als het ware een laagje van je huid 'afgeslepen', tijdens een laserbehandeling maakt een apparaat kleine wondjes in je huid. "Aan de ene kant werken deze behandelingen preventief tegen veroudering," zegt Hortoglu, "aan de andere kant verbeteren ze je huid ook een beetje." Hoewel ik het allemaal een beetje véél vind – ooglidcorrectie, Botox, injectables, microdermabrasie en laser – en het me nog nooit was opgevallen dat ik veel te brede kaken heb, stelt het me op een vreemde manier gerust dat dokter Hortoglu me op geen enkel moment de indruk geeft dat hij me iets wil opdringen.

"Op zich is er niks mis met je uiterlijk", benadrukt hij. "Denk er thuis nog maar even rustig over na." Ik werp nog een laatste blik in de handspiegel en zeg dat ik dat zéker zal doen. Maar als ik de volgende ochtend uitgeslapen en katerloos mijn spiegelbeeld bekijk, vind ik het eigenlijk best meevallen met dat gezicht van mij. Aan die te brede kaken ben ik gewend, dus mijn jukbeenderen mogen blijven zoals ze zijn. Stoppen met roken stond al langer op de to-do-list, daar knapt mijn huid ook zonder microdermabrasie of laser vast al flink van op. Maar die overdaad aan nu nog bijna onzichtbare fijne rimpels en ietwat fletse huid blijft een feit. Toch maar terug naar die aardige dokter Kazem voor een thermage of is er nog een ander redmiddel?

Dagelijks pillenshot

Terwijl ik de volgende dag mijn hoofd breek over de volgende stap in mijn zoektocht naar eeuwige jeugd,

valt er ongemerkt een persbericht op mijn deurmat met de wervende tekst: ‘Een paar keer per jaar zeg je tegen jezelf: ‘Vanaf morgen ga ik gezonder eten, regelmatigere leven en meer sporten’. Na een paar dagen schieten deze goede voornemens er vaak bij in. Je gaat verder met je drukke leven zonder stil te staan bij wat het behoud van een goede gezondheid betekent. Natuurs denkt mee en levert de vitamines die jij nodig hebt, die bij jouw levensstijl past en aansluit op jouw voedingspatroon: de multivitamine op maat.’”

Wonderpillen! Op maat gemaakt! Waarom ben ik daar niet eerder opgekomen? Iedereen weet toch dat de inname van de juiste vitaminecoëtail dé boost is om je looks op peil te houden? Of nou ja, iedereen is wellicht wat overdreven. Een kort lesje-om-te-onthouden voor vitamineleken: vitamine A houdt huid, haar, tandvlees, botopbouw en weerstand op peil, de verschillende varianten vitamine B dragen bij aan je stofwisseling, energie en de conditie van je huid en haar, vitamine C stimuleert wondgenezing, stevige cellen en weerstand, vitamine D zorgt voor goede botten en tanden, vitamine E speelt een rol in de vorming van celwanden.

Volg je het nog? Vast niet. En laat dat nu *exact* de reden zijn dat ik me nooit eerder heb gewaagd aan het gigantische assortiment vitaminsupplementen in drogisten en supermarkten: ik weet simpelweg niet welk potje ik moet kiezen. Natuurs springt met de zogeheten ‘Vitatest’ in dit gat: aan de hand van een uitgebreide vragenlijst wordt een persoonlijke analyse gemaakt van je voedingspatroon en levensstijl, waarna wordt berekend welke vitamines en mineralen en in welke hoeveelheid het best bij jou passen. Het invullen van de test kost volgens Natuurs slechts vijf minuten, waarna er elk kwartaal een ‘Personal Multi’ aan de deur wordt afgeleverd.

Klinkt fantastisch, dus ik neem de proef direct op de som en vul de Vitatest in op www.vitatest.nl. Een werkelijk gigantische vragenlijst rolt uit mijn printer – van gewicht, lengte en de kleur van mijn ogen tot hoeveel ik rook, eet (‘Hoeveel pinda’s eet u per keer?’), drink, sport, zwaar lichamelijk werk verricht, stress heb, vermoeid ben en zo meer. Ik probeer zo min mogelijk te sjoemelen met de antwoorden, hoewel de verleiding groot is te zeggen dat ik 1 tot 3 sigaretten per dag rook in plaats van mijn gebruikelijke pakje, regelmatig sport (rechtmatig antwoord: nooit) en vaker volkoren producten eet dan pak ‘m beet witte boterhammen met leverworst en ketchupchips.

Zwoegend werk ik mezelf door de confronterende lijst om een paar dagen later licht nerveus het doosje van Natuurs uit de handen van de postbode te trekken. Wat zouden ze vinden van mijn leefpatroon? Ben ik nog wel te redden? Ik zie een begeleidende brief met inlogcode voor de Natuurs website en een zakje met mijn naam erop. Mijn persoonlijke dosis wonderpillen! Verbazingwekkend hoog zijn de doseringen vitamine A (goed voor de weerstand), vitamine B11 (energiebooster) en jodium (zorgt voor geestelijk welzijn, haar, nagels, tanden en huid). Maar goed, het zal wel nodig zijn. Met de dertig capsules kan ik één maand vooruit. Kom maar op!

Mijn verwachtingen zijn hooggespannen. Maar hoe braaf ik mijn dagelijkse pillenshot in de week daarna ook inneem, merken doe ik er niets van. Niet zo gek, legt Anne-Lot Hoek, marketing manager van Natuurs, uit. “Multivitamines hebben een lange termijn-effect, dus je voelt jezelf na één week niet al veel beter. De effecten zijn vooral op de lange termijn merkbaar in energietoename en weerstand, maar een multivitamine doet natuurlijk nog meer voor je lijf. Een aantal vitamines werkt bijvoorbeeld als antioxidant, wat betekent dat ze schadelijke stoffen neutraliseren. In jouw pakket zit ook visolie, wat je huid, haar en nagels zichtbaar steviger zal maken.”

Geduldig slik ik door. Vies zijn de pillen niet en al snel is het innemen ervan net zo’n routine geworden als het opsteken van een sigaretje tijdens de koffiepauze. Naarmate de weken vorderen, merk ik langzaam dat ik me steeds beter ga voelen. Na één maand ben ik duidelijk minder gestresst dan voor het pillentijdperk, kan ik me moeiteloos langer dan een half uur op één activiteit concentreren en wandel ik

uren achtereen zonder vermoeid te raken. Op uiterlijk vlak lijkt mijn huid minder onregelmatig, mijn oogopslag frisser en mijn nagels steviger. Of zoals mijn vriend het omschrijft: “Je stráált de laatste tijd zo.” Het mooiste van alles: dit is pas het begin!

Bijna begin ik aan mezelf te twijfelen. Zou het dan echt zo simpel zijn? Een paar pilletjes en klaar is de eeuwige jeugd? Ik hoop het. In tegenstelling tot een ooglidcorrectie of jukbeenderimplantaat zijn de pillen namelijk volkomen pijnloos, stukken vriendelijker voor mijn portemonnee (€15,90 per maand) en hoef ik er de deur niet voor uit. Aan de andere kant: het kán natuurlijk altijd beter. Dat mijn brede kaken mogen blijven, daar ben ik nog steeds van overtuigd. Maar de gedachte aan grote hertenogen à la Julia Roberts blijft lonken. En die onzichtbare rimpels moeten ook nog weg. Lieve, lieve meneer Kazem, mag ik voor mijn 31^e verjaardag een thermagebehandeling?

Meer informatie over de bezochte klinieken en de geteste ‘wonderpillen’ vind je op [HYPERLINK "http://www.kazem.nl"](http://www.kazem.nl) www.kazem.nl, [HYPERLINK "http://www.medischcentrumscheveningen.nl"](http://www.medischcentrumscheveningen.nl) www.medischcentrumscheveningen.nl en [HYPERLINK "http://www.vitatest.nl"](http://www.vitatest.nl) www.vitatest.nl.