

Rem de rimpel

Dr. Dagmar Ostijn

Rem de rimpel

natuurlijk en stralend
ouder worden:
hoe doe je dat?

Disclaimer

Omdat elke huid anders reageert, bestaat er geen standaardbehandeling die voor iedereen werkt. De dikte van je huid, de mate van zonneschade en hoe gevoelig je huid is, bepalen welke prikkel ze aankan en wat ze nodig heeft om te verbeteren. Wat voor een vriend(in) of collega werkt, is daarom niet automatisch geschikt voor jou.

BOTOX is een geregistreerde merknaam van Allergan Inc., een onderneming van AbbVie. In dit boek wordt de term 'botox' gebruikt als algemene verzamelnaam voor alle behandelingen met botulinetoxine.

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
Oef, we worden ouder!	20
Wat is dat nu eigenlijk, verouderen?	30
Mijn behandelpiramide als helder stappenplan	70
Trap 1: Leg je leefstijl onder de loep	79
Skincare van binnenuit	82
Laat je huid ademen	93
Lang leve schaduwgenieters	95
Smartphones en rode maskers	105

Trap 2: Smeer crèmes en serums die echt werken _____ **109**

Ochtendroutine. Reinigen _____ **113**

Antioxidanten _____ **114**

Hydrateren en voeden _____ **120**

Uv-bescherming _____ **123**

Avondroutine. Reinigen _____ **137**

Exfoliëren _____ **138**

Hydrateren _____ **146**

Retinoïden _____ **146**

Spoedcursus etiketten lezen _____ **150**

Trap 3: Zet je huid aan het werk _____ **155**

Chemische peeling _____ **159**

Microneedling _____ **165**

**Huidverjongende en huidverstrakkende
behandelingen** _____ **170**

Skinboosters en biostimulators _____ **180**

Trap 4: Doe the finishing touch _____ **187**

Bruine vlekken _____ **189**

Roodheden _____ **192**

Botox _____ **194**

Fillers _____ **205**

Plasmapen _____ **213**

Draadjeslift _____ **213**

Alles op een rijtje met handige overzichten _____ **215**

Wanneer esthetiek en dermatologie samenkomen _____ **241**

Alopecia _____ **244**

Couperose en rosacea _____ **247**

Pigmentvlekken _____ **255**

Huidkanker _____ **262**

Over de referenties in dit boek _____ **273**

Mijn blik op de toekomst _____ **279**

Dankwoord _____ **283**

Voorwoord

Door VTM-journalist, nieuwsanker en reportagemaker

Cathérine Moerkerke

Ik zie het dagelijks om me heen, en zeker in de wereld waarin ik werk: een maatschappij die geobsedeerd lijkt door de jacht op de eeuwige jeugd. Het is een dwaaltocht waarin velen vastlopen in een moeras van loze beloftes en onhaalbare standaarden. In die strijd tegen de klok raken we vaak iets cruciaals kwijt: onze authenticiteit. Onze eigenheid wordt bijzaak, terwijl dát nu net is wat ons definieert, ook op het scherm.

Toen ik Dagmar enkele jaren geleden leerde kennen, merkte ik meteen dat zij anders in haar vak staat. Ze draagt een visie uit waarbij ouder worden geen proces van verval is dat we moeten corrigeren. Zij ziet het – en zo heeft ze het mij ook geleerd – als een traject van waardig behoud.

Haar verhaal is er een waarin ze je meeneemt in de absolute kern van de huidverzorging, ver weg van de ruis en de snelle ingrepen, waar de wereld vandaag zo vol van is. Haar pleidooi is even simpel als krachtig: gezondheid is de hoogste vorm van schoonheid.

Wat ik zo in Dagmar bewonder, is dat ze niet gelooft in rigide stappenplannen. Ze heeft me laten inzien dat huidverzorging een leerproces is; de kunst om te erkennen dat jouw huid en jouw uitstraling uniek zijn. En wat ze adviseert, draagt ze trouwens zelf ook uit. De frisheid en vitaliteit die ze uitstraalt, zijn geen resultaat van kunstgrepen, maar van jarenlange, bewuste zorg en diepgaande expertise.

In zekere zin is dit boek een voorschrift voor de lezer, geschreven vanuit haar jarenlange praktijkervaring als expert, maar vooral ook als vrouw van vlees en bloed, met een groot hart voor al wie haar advies vraagt.

Ik hoop dat haar woorden jou een frisse blik geven in een wereld waarin we de essentie dreigen te vergeten, namelijk onze gezondheid en dus ook die van onze huid.

Cathérine

Inleiding

Je zou het misschien niet verwachten, maar in de jaren negentig was geneeskunde studeren aan de Vrije Universiteit Brussel voor mij best wel een gewaagde keuze. Het was – komende uit een conservatief meisjeshumaniora – geen katholieke universiteit en ook geen gevestigde waarde in de ogen van mijn ouders. Maar ik voelde me wel goed in dat vrijzinnige baken, waar studenten en proffen een veel nauwer contact hadden. Oké, misschien moet ik er ook wel aan toevoegen dat ik door die keuze een auto kreeg van mijn ouders. We woonden toen in Brussel en het was ofwel op kot gaan in Leuven, ofwel een auto. De keuze was snel gemaakt. Achteraf gezien de beste beslissing, want de VUB vond ik wel echt een verademing.

Die keuze heeft eigenlijk ook mijn loopbaan bepaald. De VUB was dan misschien een kleine universiteit, maar het was de enige die zich bezighield met esthetische geneeskunde. De prof en het hoofd van de dienst dermatologie waren er echte pioniers in. Zij injecteerden dertig jaar geleden al collageen en hyaluronzuur bij patiënten, waren overtuigd van botox en gebruikten de eerste lasers op de markt. Dat zijn geen

behandelingen die toen (en nog steeds niet!) deel uitmaakten van het bestaande curriculum.

Mijn professoren pasten nieuwe technieken vaak eerst op zichzelf toe, omdat ze het potentieel zagen van behandelingen die volgens hen een echte plaats konden krijgen binnen een medische context, en bovenal bij de dermatoloog, de huidspecialist bij uitstek. Vandaar dus: pioniers. De studenten met dezelfde nieuwsgierigheid mochten meevolgen en van hen leren.

Ik was een van hen, want het sprak voor mij enorm tot de verbeelding. In mijn jeugd had ik zelf veel last gehad van acne, dus behandelingen die de littekens ervan konden wegwerken vond ik geweldig. Ik keek ook toe hoe rimpels verdwenen met botox, hield m'n adem in toen patiënten de bovenste huidlaag van hun gezicht lieten afschaven door een laser en deed allergietesten vooraleer we iemand behandelden met toen nog collageenfillers, afkomstig uit runderen. Ik probeerde de behandelingen zelf ook uit. In de jaren negentig had ik zelf mijn eerste peelings, botox en laserontharing, lang voor de meesten er ooit over hadden gehoord.

Toen ik afstudeerde en als dermatoloog aan de slag ging, was ik net dertig en was huidveroudering niet mijn belangrijkste focus. Tot ikzelf, mijn vriendinnen en mijn trouwe patiënten begonnen te verouderen. Steeds meer groeide mijn aandacht en kennis richting mooi ouder worden en werd het mijn specialisatie. In 2010 richtte ik samen met mijn echtgenoot, een tandarts, een praktijk op waarbij we focusten op de esthetiek van het gelaat. Jarenlang groeide onze gezamenlijke praktijk en onze expertise, terwijl we ook onze twee kinderen opvoedden.

Toen het pand te klein werd voor ons intussen ook uitgebreide team, verhuisde ik naar een locatie vlakbij. En zo werd Skinical Huidkliniek in Merelbeke-Melle geboren, mijn eigen praktijk waarbij ik bijna uitsluitend werk rond esthetiek. Veel huidziekten zijn immers ook esthetisch

storend. Als esthetisch dermatoloog heb ik nu helemaal mijn roeping gevonden op het kruispunt van een gezonde huid versus een mooie huid.

Samen met mijn medewerkers doe ik dagelijks allerhande esthetische behandelingen zodat de huiden van onze patiënten er egaler, mooier en frisser uitzien, en zij zich zelfverzekerd en goed in hun vel kunnen voelen. Denk maar aan peelings, microneedling, HIFU, botox, PRP, allerhande laserbehandelingen en nog veel meer. Alles behalve fillers in feite, want dat vind ik persoonlijk te riskant (hierover later meer). We helpen ook mannen en vrouwen die kampen met haarverlies. En als arts kan ik, indien nodig, ook medicatie voorschrijven, wat in combinatie met de medische esthetische behandelingen een meerwaarde biedt.

Ik vertrek steeds vanuit de wetenschap en mijn stevige basis als dermatoloog. Die medische blik blijft essentieel, want soms zit er achter een esthetisch probleem een onderliggende aandoening zoals een hormonaal of schildklierprobleem. Bovendien start alles met een correcte diagnose! Dat klinkt vanzelfsprekend, maar dat is het helaas niet. Je moet kunnen herkennen wat je ziet, en daar is veel medische training en ervaring voor nodig. Puistjes hebben verschillende mogelijke oorzaken, net zoals pigmentvlekken. Maak je de verkeerde diagnose, dan kan de behandeling het probleem net verergeren. Dat een pigmentvlek na een behandeling donkerder wordt terwijl het net de bedoeling is dat ze lichter wordt, is vervelend en esthetisch storend, maar een niet-herkende huidkanker weglassen zal een veel zwaarder gevolg hebben.

Al jaren zorg ik ook goed voor mijn eigen huid. Ik doe de behandelingen die ik in mijn praktijk aanbied ook zelf. Ik heb dat altijd gedaan, maar nu ik midden de vijftig ben, vind ik het fijn om mooi ouder te kunnen worden. Ik doe voor mezelf geen grote, invasieve behandelingen, maar van alles wat en met regelmaat. Ik let op mijn voeding en algemene leefstijl, ik bescherm me heel nauwgezet voor de zon en ik smeer serums tegen pigmentvlekjes want ik ben daar gevoelig voor. Daarnaast neem ik

dagelijks collageen en antioxidanten in, en doe ik af en toe een peeling of microneedling met exosomen of polynucleotiden. (Als je die termen nog niet kent: daar komt gauw verandering in!) Wat ik voorlopig niet doe, is HIFU, omdat ik een nogal lage pijngrens heb. Fillers heb ik vijftien jaar geleden één keer laten doen. Van botox ben ik wel een fan, maar enkel voor mijn frons zodat ik er niet te somber uitzie, maar de expressie in mijn voorhoofd wel behoud. Het enige echt invasieve dat ik misschien in de toekomst overweeg, is een bovenste ooglidcorrectie bij de plastisch chirurg.

Er bestaan heel veel behandelingen tegen huidveroudering, zo veel dat het overzicht helemaal zoek is en patiënten niet meer kunnen onderscheiden wat werkt en wat louter marketing is. Ze hebben het raden naar welke behandeling geschikt is voor hun probleem en welk resultaat ze realistisch kunnen verwachten. De schoonheidsindustrie is gigantisch, trends komen en gaan en er wordt veel onzin verspreid op sociale media. Dagelijks word ik in mijn praktijk geconfronteerd met hardnekkige mythes over huidverzorging. 'Natuurlijke' ingrediënten zouden beter zijn dan 'chemische', of iemands lippen zijn 'opgevuld' met botox. Daarom vond ik het tijd om een duidelijk overzicht te geven van de bestaande behandelingen aan de hand van een behandelpiramide, en daarbij de meest voorkomende misverstanden een voor een uit te lichten en voorgoed van tafel te vegen.

Die behandelpiramide is het resultaat van mijn opgedane kennis en jarenlange praktijkervaring. Het weerspiegelt mijn visie, filosofie en manier van werken. Zoals altijd vertrek ik vanuit de wetenschap, maar dit boek is geen wetenschappelijk naslagwerk. Heb je een gezonde, ongeschonden huid, dan ga je er vast veel aan hebben, ongeacht je leeftijd. Bij (vermoedens van) een huidaandoening, ga je best eerst langs je huisarts of dermatoloog zodat je een correcte behandeling krijgt op jouw maat.

Ik hoop op deze manier een realistisch beeld te kunnen scheppen voor jong en oud. Wie een rijpere huid heeft, moet goed weten wat te kunnen

verwachten. Voor- en nafoto's kunnen heel bedrieglijk zijn, en merken beloven de hemel met antirimpelcrèmes. Na enkele maanden smeren, komt dan de realiteit. Het is belangrijk om te begrijpen wat er juist in en onder je huid gebeurt wanneer je veroudert. Met een simpele crème hou je de verouderingsprocessen niet tegen. Daar heb je bepaalde actieve ingrediënten voor nodig. En als die onvoldoende blijken, bestaan er andere technieken waarmee je best wel mooie resultaten kunt behalen.

Ik zie ook vaak jongeren die de weg kwijt zijn in de marketing en hypes in cosmetica. Influencers die zich huidspecialisten wanen en merken die skincare in kleurrijke, lekker geurende en aantrekkelijke verpakkingen verkopen, doen kinderen van tien of twaalf jaar tal van crèmes en serums smeren die hun huid eigenlijk meer beschadigen dan verbeteren. Dat die producten agressieve ingrediënten bevatten die je enkel mag smeren op een volwassen of rijpere huid, wordt er niet bij verteld. Een (gezonde) kinderhuid heeft nochtans maar één iets nodig: zonnebescherming. Ik waarschuw daarom graag waar nodig.

Anderzijds slaat de slinger soms ook te veel door naar de andere kant. Botox bijvoorbeeld is voor velen nog steeds een taboe omdat je er je gezicht mee zou bevriezen. De extremen komen via onze smartphone binnengewaaid en boezemen angst in. Terecht ook, de meesten willen liever geen onnatuurlijke, soms ronduit beangstigende gezichtsuitdrukkingen. Velen blijven zich dan maar dagelijks storen aan hun rimpels, terwijl je met enkele kleine *tweakments* al een mooi resultaat kunt behalen.

Het is dan ook mijn rol om gerust te stellen en te gidsen naar mogelijke medisch esthetische oplossingen die werken. Niets al te ingrijpends of extreems, en steeds niet-chirurgisch. Niet elk probleem heeft een oplossing, maar misschien is er wel vooruitgang mogelijk zodat je er frisser en gezonder uitziet. En intussen blijft de klok doortikken en wordt je lichaam en dus je huid elke dag een beetje ouder. Met deze behandelingen kun

je de tijd niet stoppen, maar je kunt hem wel doen vertragen en, in sommige gevallen, een beetje terugdraaien.

Dat streven om de gevolgen van de tijd te vertragen en zo lang mogelijk gezond te blijven, wordt vandaag omschreven als *longevity*. In de brede betekenis gaat het vooral over langer gezond blijven en goed blijven functioneren. Toegepast op de huid kun je spreken over *skin longevity*: schade zoveel mogelijk voorkomen, het natuurlijke herstelvermogen van de huidcellen ondersteunen en je huid zo lang mogelijk gezond, sterk en weerbaar houden.

En dat is precies waarom ik dit boek heb geschreven. Niet om de jacht op de eeuwige jeugd nog wat aan te wakkeren, maar om meer helderheid te brengen. Om te tonen wat huidverzorging en medisch-esthetische behandelingen wél en niet kunnen doen. Om je te helpen keuzes te maken die passen bij jouw huid, jouw gezicht en jouw leeftijd.

Voor mij gaat mooi ouder worden niet over jezelf veranderen of de tijd volledig uitwissen. Het gaat over goed voor jezelf zorgen, met kennis en realistische verwachtingen. Over gezond blijven uitstralen wie je bent, zonder jezelf te verliezen in trends, hypes of onhaalbare schoonheidsidealen.

Als dit boek je helpt om met meer vertrouwen naar je huid te kijken, kritischer te kiezen en milder te zijn voor jezelf, dan is mijn doel bereikt.

Oef,

we

worden

ouder!

Oef,
we worden
ouder!



Ouder mogen worden is een privilege. Alleen wie jong sterft, ontsnapt eraan. Verouderen is daarom iets waar we dankbaar voor mogen zijn. Iets positiefs. Aanvaarden dat je ouder wordt, betekent ook aanvaarden dat je leeftijd zichtbaar is. Wie een vijftiger is, zoals ik, hoeft er geen twintig te willen uitzien. Leeftijd is geen fout die moet worden gecorrigeerd, maar een realiteit vanwaaruit je vertrekt.

Het mooiste compliment is niet: je ziet er precies anders uit, heb je iets laten doen? Maar wel: wat straal je, ben je op vakantie geweest? Er mooi uitzien betekent dat je een frisse en gezonde *look* hebt, dat je je zichtbaar goed voelt in je vel en jezelf goed verzorgt. Daarom is werkelijke schoonheid iets wat binnenin start – ik weet het, een torenhoog cliché! – en een gevoel dat je overbrengt, in plaats van een strakgetrokken vel zonder rimpels.

Dat moet ik meteen wel nuanceren, want schoonheid wordt ook deels door onze cultuur bepaald. In Vlaanderen hechten we veel waarde aan natuurlijke schoonheid. Cosmetische behandelingen mogen niet opvallen, we

houden van subtiliteit en elegantie. *The French Way* benoemen ze dat op anti-aging congressen weleens, de Franse interpretatie van schoonheid.

Die voorkeur staat in schril contrast met *The American Way*, dat je in een aantal andere landen ziet. In de Verenigde Staten, maar ook in delen van Europa zijn cosmetische behandelingen net een statussymbool. Wie ervoor betaalt, wil dat het gezien wordt. Subtiliteit wordt daar als zinloos beschouwd.

Die culturele verschillen tonen hoe relatief onze norm van schoonheid is. Tegelijk maak ik me toch zorgen over de huidige evolutie naar onnatuurlijke *features*. Sommigen hebben de neiging om steeds verder te gaan in cosmetische behandelingen. Als vrouw vind ik dat een kwalijke evolutie. Maar het is ook een verschuiving waarvoor ik als arts verantwoordelijkheid draag.

Het is aan esthetisch dermatologen en artsen in het algemeen om bepaalde grenzen te bewaken. Waar iemand geen kleine aanpassingen meer doet maar zichzelf wil veranderen, trek ik de grens. Verfijnen en herstellen is iets anders dan transformeren. Wie vroeger geen uitgesproken jukbeenderen of volle lippen had, verandert zijn of haar gezicht wanneer die plots overdreven worden gecreëerd. Extra opvullen, meer dan voordien, verandert de expressie van het gezicht.

In mijn visie gaat het erom frisheid terug te brengen waar die verloren ging, niet om een ander gezicht te creëren. Dat betekent soms dat ik een behandeling weiger. Dat een patiënt dan elders gaat aankloppen, kan ik uiteraard niet tegenhouden.

Waarom trek ik die duidelijk grens? Omdat we af moeten van de negatieve bijklank van ouder worden, en al zeker bij vrouwen. Alsof een vrouw na haar vijftigste zou moeten transformeren om gezien te worden en er nog bij te horen. Een vrouw van vijftig mag er best vijftig uitzien, toch?

Dat vraagt wel zelfverzekerdheid. Ik heb vriendinnen die nooit zonder make-up naar buiten gaan, zelfs niet naar de supermarkt. Ze zijn bang dat anderen hun rimpels of oneffenheden zullen zien. Voor wie zich onzeker voelt, moet dat ene rimpeltje verdwijnen, terwijl het voor de ander slechts een detail is. Voor je het weet, is je levenskwaliteit drastisch verminderd door je hyperfocus op dat ene lijntje.

Een drieënzeventigjarige dame uit de televisiewereld komt geregeld bij me langs omdat haar uiterlijk niet overeenkomt met hoe ze zich van binnen voelt. Het is een hele toffe vrouw die zich minstens twintig tot dertig jaar jonger voelt, altijd hip gekleed is en nog steeds acteert. Ik vind dat ze er fantastisch uit ziet, maar dat vindt ze zelf allesbehalve. Wanneer ze in de spiegel kijkt, ziet ze een oudere vrouw en daar heeft ze het erg moeilijk mee.

Haar verhaal staat niet op zichzelf. Onze maatschappij geeft rijpere vrouwen subtiele, maar duidelijke signalen. Bedek je lichaam. Val minder op. Maak plaats. Oud lijkt al snel gelijk te staan aan minder aantrekkelijk, minder relevant, minder zichtbaar. In sommige sectoren, zoals de theater- en televisiewereld waarin de dame actief is, wordt dat gevoel nog versterkt. Maar ook daarbuiten merk je het. Terwijl mannen vaak net aantrekkelijker worden bevonden als ze verouderen, want dan lijken ze interessanter en karaktervoller.

Niets van wat ik zeg, komt bij die mooie dame van drieënzeventig jaar binnen. Haar negatieve beeld van zichzelf is sterker dan elke externe positieve bevestiging. Wanneer iemands zelfbeeld en het spiegelbeeld te ver uit elkaar liggen, ontstaat er spanning. Soms is die spanning begrijpelijk en tijdelijk. Maar soms kan ze ook ontsporen.

In de psychiatrie bestaat er een aandoening die *body dysmorphic disorder* (BDD) heet. Daarbij raakt iemand obsessief gefixeerd op een vermeend lichamelijk defect. Vaak zien we dat bij jonge meisjes, maar ook bij

volwassenen kan een fixatie ontstaan rond rimpels of andere tekenen van veroudering. Als arts moeten we daar alert voor zijn. We mogen niet meegaan in een obsessie die het zelfbeeld alleen maar verder ondermijnt. Voor jezelf zorgen en er mooi willen uitzien is helemaal oké, maar er is een verschil tussen verfijnen en obsessief corrigeren.

Wat iemand dan wel of niet wil doen om mooi ouder te worden, is een beslissing die elk voor zich maakt. Sommigen vinden hun diepe rimpels deel van wie ze zijn en willen daar niets aan veranderen, maar kleuren wel hun grijze haar. Anderen stappen naar de plastisch chirurg omdat hun oogleden door de jaren heen zijn gaan hangen, maar hebben nul problemen met een grijze *coupe*. Een patiënt komt af en toe langs voor botox in haar frons, maar laat wel de dikke, zwarte haren tussen haar wenkbrauwen staan. En zo heeft iedereen zijn eigen focus en voorkeuren. Schoonheid is zelden objectief.

Botox en fillers klinken al snel ingrijpend, maar dat is niet altijd terecht. Het kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat iemands uiterlijk opnieuw beter aansluit bij hoe iemand er vroeger uitzag. Wanneer je huid door de jaren wat frisheid en stevigheid verloren is, kunnen *injectables* (stoffen die je in de huid injecteert) verzachten of herstellen. Dat is iets anders dan nieuwe kenmerken toevoegen die er nooit zijn geweest.

We mogen daarbij best ijdel zijn. Als Vlamingen houden we van bescheidenheid. We hebben al snel het gevoel dat we overdreven bezig zijn met ons uiterlijk of *overdressed* naar een feestje gaan als we ons eens goed optutten. In andere landen vinden ze het vaak vanzelfsprekender om voor een evenement *fully dressed* te zijn en hun stiletto's uit de kast te halen. We hebben dus nog wel wat marge. Tegenover anderen valt onze ijdelheid echt goed mee.

Ik vind dat iedereen voor zichzelf kan uitmaken wat hij of zij wel of niet wil (laten) doen. Er mag geen externe druk op zitten. Het betekent

respect hebben voor alle vrouwen, of ze nu wel of geen make-up dragen, zich wel of niet ontharen of hun haarkleur al dan niet aanpassen. Iedereen heeft alle recht om geen tijd, aandacht en geld te besteden aan esthetische ingrepen. Leef en laat leven, zegt men weleens, awel ja!

Maar omgekeerd geldt dat evengoed. Er wordt veel geoordeeld over vrouwen die wél veel aandacht besteden aan hun uiterlijk. Omdat botox nog steeds een taboe is, durven velen er niet voor uit te komen. Een groot deel van de vrouwen die ik behandel met botox vertelt het gek genoeg zelfs niet aan hun man! Je grijze haren kleuren vindt niemand erg, maar o wee als je botox gebruikt. Dan is het alsof je valsspeelt. Als ik op sociale media post over waar in mijn gezicht ik botox gebruik, krijg ik lovende reacties over mijn openheid. En als ik dan wat *scroll* en een artikel tegenkom over een bekende Vlaming die botox gebruikt, lees ik weer tal van negatieve commentaren.

Welke behandelingen je ook wel of niet doet, het belangrijkste is dat het bijdraagt aan hoe goed jij je voelt. Zoals je in een negatieve spiraal kunt terechtkomen over je zelfbeeld, kan dat ook op een positieve manier. Hoe beter jij je in je vel voelt, hoe meer zelfvertrouwen je hebt en hoe meer je gaat stralen. Hoe meer je straalt, hoe beter je je voelt als je in de spiegel kijkt en hoe sterker je zelfvertrouwen.

Dit is dus allesbehalve een anti-agingboek. We mogen trots zijn op onze leeftijd, onze ervaringen en zelfs, jawel, op onze rimpels. Onze leeftijd mag zichtbaar zijn. Want wat is er mooier dan een oudere dame die straalt? We hoeven niet al onze rimpels uit te gommen. Als je de lijntjes oké vindt, kun je ze gewoon laten staan en op andere manieren je huid verbeteren. Of je kunt enkel die rimpels wegdoen die jou storen. Velen willen bijvoorbeeld de rimpels op hun voorhoofd wegwerken met botox, maar vragen expliciet om de lachlijntjes aan hun ogen te laten. Kijk, dat vind ik geweldig. Rimpels kunnen inderdaad ook heel mooi zijn!

Sofie Albrecht volgt als beautyjournalist de laatste trends op en test uit of ze wel degelijk werken. Ik leerde haar kennen toen ze een behandeling met exosomen kwam testen tegen hardnekkige ontstekingen en pigmentvlekjes. Sofie volgt de laatste beautytrends, maar houdt niet van een gekunsteld uiterlijk. Haar job is dus heel gelijkaardig aan die van mij. We maken allebei mensen wegwijs en verspreiden eerlijke informatie. *My kind of woman!*

GETUIGENIS VAN FREELANCE BEAUTYJOURNALIST SOFIE ALBRECHT

Damned if you do, damned if you don't

Huidveroudering is voor mij evenzeer een mentaal als een fysiek proces. Het gaat over aanvaarden en leren loslaten. Ik hoef er niet uit te zien als een leeftijdsloze dertiger; ik wil de beste versie van mezelf op mijn tweeënvijftigste. Ik wil mezelf herkennen in de spiegel, en weerspiegeld zien hoe ik me vanbinnen voel.

Als journalist volg ik de ontwikkelingen in de esthetische sector op de voet. Nieuwe technologieën fascineren me, maar ik vel geen oordeel over hoe ver iemand wil gaan in zijn of haar strijd tegen de tijd. Als patiënt probeer ik tegelijk de nodige afstand te bewaren. Dat is niet altijd eenvoudig in een wereld waarin er voor elk 'probleem' een oplossing lijkt te bestaan.

Wat me blijft intrigeren, is de paradox van het ouder worden. In onze jeugd zijn we uiterlijk gezien op ons toppunt. Dan hebben we een strakke huid en stevige contouren, maar toch overheerst vaak onzekerheid. We vergelijken, we twijfelen, we vergroten details uit die niemand anders ziet. Wanneer de eerste tekenen van verval zich aandienen, groeit net het zelfvertrouwen. Je weet beter wie je bent, waar je voor staat en wat er werkelijk toe doet. Je leert relativeren, stopt met vergelijken, trekt je minder aan van wat anderen zeggen.