



Rob Lowe (58) bleibt dank Neugierde und Enthusiasmus fit



Brad Pitt (58) schwört auf Lachs, Walnüsse und Chiasamen



„Haarefärben macht älter“, ist George Clooney (61) überzeugt

Top Mann

Für immer jung. Tom Cruise wird bald 60, in seinem aktuellen Kinofilm „Top Gun“ wirkt er kaum älter als 35.

Er steht für eine Männergeneration, die möglichst lange fit und faltenlos bleiben möchte

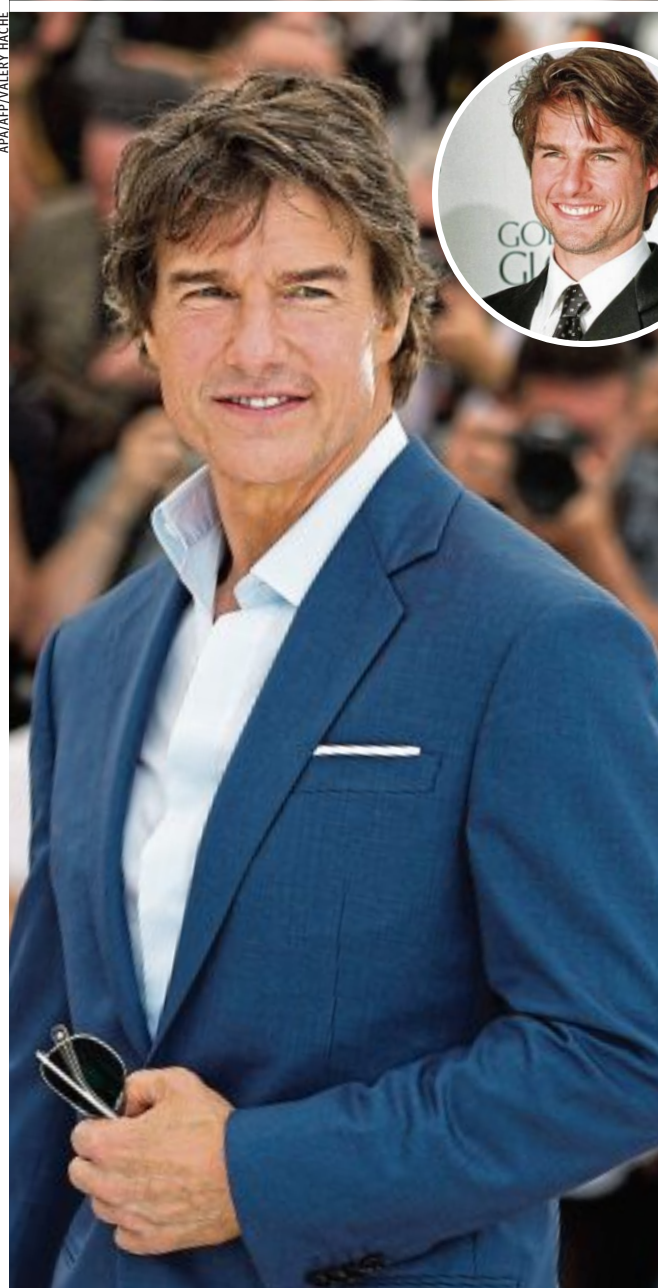
VON JULIA PFLIGL

Andere planen mit knapp 60 ihre Pensionierung, Tom Cruise feiert – wenige Wochen vor seinem 60. Geburtstag Anfang Juli – den Höhepunkt seiner Filmkarriere. Während der neueste Teil der Top-Gun-Saga Rekordsummen in die Kinokassen spült, staunt die Welt über das unverändert jugendliche Aussehen des 1,70 Meter großen Actionhelden. Das Haar voll und braun, das Gesicht prall und vital, der Oberkörper – wie in einer Oben-ohne-Szene am Strand zu sehen ist – muskulös und durchtrainiert.

Cruise scheint, wie einige seiner gleichaltrigen Schauspielkollegen (siehe oben), die ewige Jugend gepachtet zu haben. Wie macht er das nur? Antworten auf diese Frage füllen inzwischen Dutzende Zeitungsartikel. Von einer strengen 1.200-Kalorien-Diät ist da etwa die Rede, die hauptsächlich aus Gebrülltem und der Abwesenheit von Kohlehydraten besteht. Cruise selbst erklärt seine Juvenilität mit den vielen verschiedenen sportlichen Aktivitäten in seinem Alltag: von Kajak über Höhlenwandern, Fechten bis Klettern, von Joggen bis klassischem Krafttraining.

Aktiv altern

Kein Geheimnis ist auch, dass der Durchschnittsmann über 50 weder die Zeit noch das Geld noch die Personal Trainer eines Filmstars zur Verfü-



Tom Cruise kürzlich in Cannes und 1997 als 34-Jähriger (oben)

gung hat. Dennoch könne man sich von Tom Cruise einiges abschauen, sagt Piero Lercher, Sportarzt, Umweltmediziner und Autor des Buches „Bewegt Altern“. Active aging, aktives Altern, sei das Schlüsselwort: „Jugend hängt nicht mit einem kalendarischen Datum zusammen, sondern mit der Fähigkeit, körperlich aktiv zu sein. Wie man sich bewegt, wie man geht. Ein 75-Jähriger, der viel trainiert, ist vergleichbar mit einem untrainierten 25-Jährigen.“

„Das Gesundheitsbewusstsein bei Männern steigt. Sehr viele haben erkannt, wie wichtig Prävention ist“

**Piero Lercher
Sportmediziner**

Ist 60 das neue 40? Zumindest schien noch keine Generation bei Pensionsantritt so fit wie die der Babyboomer. „Das Gesundheitsbewusstsein bei Männern steigt, wenn auch nicht bei allen“, beobachtet Lercher. „Sehr viele Männer haben erkannt, wie wichtig Prävention ist: Man muss etwas tun, um fit und gesund zu bleiben.“

Was ihm außerdem auffällt: Männer achten mehr auf Körperpflege und Ernährung. „Früher lag alles an der Genetik, heute spielt die Epigenetik eine große Rolle. Mit

dem richtigen Lebensstil kann man viel erreichen.“

Und mit dem richtigen Chirurgen. Sobald Cruise auf der Leinwand erscheint, nehmen die Spekulationen um seine kosmetischen Eingriffe wieder Fahrt auf (siehe re.). Inspiriert von Hollywoods Best Ager, lassen auch hier immer mehr Männer nachhelfen. Oder anders gesagt: Der Druck, möglichst lange jugendlich auszusehen, hat auch die Männer erreicht.

Markante Züge

Der Trend spiegelt sich in der Ordination der plastischen Chirurgen und Anti-Aging-Spezialistin Doris Wallentin. „Männer wollen auch nicht altern“, sagt sie. „In Zeiten, wo Gleichberechtigung großgeschrieben wird, ist das durchaus verständlich.“

Tom Cruise attestiert die Expertin eine „natürliche maskuline Veränderung“. Eine solche würden auch viele ihrer Klienten anstreben. „Männer in meiner Praxis legen sehr viel Wert auf Hautpflege und Betonung der Gesichtslinie. Hier sind vor allem Unterspritzungen mit Radiesse gefragt: Das ist ein Filler, der kaum Volumen gibt, sondern hauptsächlich Gesichtspartien strafft.“

Auch Fettabsaugungen an Doppelkinn und Bauch stünden ganz oben auf der Männer-Wunschliste. Die Oben-ohne-Szene in „Top Gun: Maverick“ wird daran wohl wenig ändern. Im Gegenteil.

Nicht nur Sport und gesunde Ernährung

Beauty-Eingriffe. Die Frage „Was hat Tom Cruise machen lassen?“ ist so alt wie seine Karriere. In seinem neuen Film sieht sein Gesicht breiter und voluminöser aus, findet die plastische Chirurgen Doris Wallentin. „Das könnte auf Injektionen von Fillern zurückzuführen sein, aber in seinem Fall tippe ich auf Eigenfett: Dies bewirkt nicht nur eine Volumszunahme, sondern auch, dass mehr Kollagen gebildet wird, was das Gesicht straff wirken lässt.“

Bei der auffallend akzentuierten Kinnlinie vermutet die Expertin ein Fadenlifting. „An ein chirurgisches Facelift glaube ich nicht, da die Veränderungen bei ihm schleichend passieren“, sagt sie. „Die Augenbrauen sind allerdings seitlich dezent angehoben, hier kann Botox zum Einsatz gekommen sein oder auch ein dezentes laparoskopisches Augenbrauenlift.“

KURIER

Auch unterwegs immer top-informiert!

KURIER Digital-Abo

Jetzt für **12 Monate** um nur **€ 99,-**

kurierabo.at/digital99

Das Angebot gilt in ganz Österreich bis auf Widerruf. AGB unter kurierservice.at/agb

KURIER
Tipp

KULTUR FÜR KINDER
KURIER live

Jungen Publikum. Kunst, Musik, Theater, Fernsehen, Lesen – wofür Kinder sich begeistern, wie sie Kultur erleben und was Eltern tun können

Sachen zum Mitmachen

Beilage zum Entnehmen

Extra-portion Kultur!

Morgen in Ihrem KURIER