



MAGAZINE

FEBRUAR 2008 NR. 2
DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6
SCHWEIZ SFR. 10

SPECIAL LICHT

UNST, PSYCHO,
EISE, DESIGN,
CHÖNHEIT:
NSER LEBEN
WISCHEN LICHT
ND SCHATTEN

BEAUTY-TRENDS

DIE BESTEN FRISUREN
ND MAKE-UPS
ANTI-AGING-STRATEGIEN
ÜR KNIE, ELLENBOGEN,
ALS UND HÄNDE
NEUE ÜBUNGEN FÜR
INEN GESUNDEN RÜCKEN

EMININ ODER COOL -- ABER IMMER ELEGANT

MEIN STIL!





DAS MAG ICH NICHT AN MIR!

Knie, Ellbogen, Ohrläppchen, Hände – oft sind es jene Körperpartien, die uns stören. Mit kleinen Eingriffen – ohne Skalpell! – kann man hier viel erreichen

Für Coco Chanel gehörte das weibliche Knie zu den unerfreulichsten Körperpartien. Deshalb entwarf sie stets Röcke und Kleider in einer Länge, die das Knie gnädig umspielten. Auch heute betrachten viele Frauen ihre Knie mit Argwohn und verstecken sie am liebsten unter langen Hosen. Doch nicht nur sie stören die perfekte Optik. Die Liste der kleinen Makel, über die Frauen klagen, liest sich ungefähr so: die Ohrläppchen – ausgeleiert, die Ellbogen – knittrig, die Hände – auch nicht mehr glatt und noch dazu diese Pigmentflecken! Bevor Sie sich weiter ärgern: Die Ärzte haben heute auch für diese Körperareale sanfte Verjüngungsstrategien entwickelt – ohne Skalpell.

Ohr-Rejuvenating

Funkelnde Brillanten, schimmernde Perlen, glänzende Kreolen: Edler Schmuck macht aus schönen Ohrläppchen einen unwiderstehlichen Hingucker. Doch nicht immer stimmt die Basis. Im Laufe der Zeit wirkt die Haut am Ohrläppchen schlaffer, Ohrlöcher werden durch das häufige Tragen von schwerem Ohrschmuck größer, vor dem Ohr entstehen kleine Längsfältchen. „Ein junges Ohrläppchen ist prall, rund und meist tropfenförmig“, erklärt die Dermatologin Dr. Petra Becker-Wegerich aus Meilen am Zürichsee. Sie hat unter anderem neue Techniken zur Ohrläppchenformung entwickelt. Vor der Behandlung wird dieser sensible Bereich mit einer anästhesierenden Salbe unempfindlich gemacht. Dann wird das optimal stabilisierte und sehr gut verträgliche Hyaluronsäure-Gel Nasha in die Ohrläppchen gespritzt. Kurz nach

dem Treatment sind die Ohrläppchen leicht überwärmt und gerötet, eventuelle Schwellungen klingen nach zwei Tagen ab. Stören zusätzlich feine Knitterfältchen vor dem Ohr, kann das Unterspritzen acht Wochen später mit der sogenannten Thermage-Behandlung kombiniert werden. Hier wird das Gewebe bis in tiefere Hautschichten mit Radiofrequenz-Energie erwärmt. Dadurch kommt es zu einer Kollagen-Neubildung, die eine hautstraffende Wirkung hat. Die Wirkung der Hyaluronsäure hält zwischen sechs und zwölf Monate an. Kosten: Ohrläppchen-Rejuvenation mit Hyaluronsäure ab 300 Euro, Thermage ab 600 Euro.

Wangen mit Ausdruck

Eine schön modellierte Wangenpartie verleiht dem ganzen Gesicht mehr Ausdruck. Doch im Laufe der Zeit können durch Fettpölsterchen unter der Haut kleine Hängebäckchen entstehen oder die Nasolabialfalte wird wulstiger, sodass die Jochbeine nicht mehr so schön herauskommen. Beides lässt sich schnell und effektiv mit der sogenannten Fettweg-Spritze behandeln. Dabei wird der Wirkstoff Phosphatidylcholin (Lecithin aus der Sojabohne) mit einer feinen Nadel direkt ins Fettgewebe gespritzt. „Die Fettzellen werden dadurch zerstört, von Fresszellen im Körper aufgenommen und über die Leber aus dem Körper ausgeschieden. Danach sind sie an diesen Stellen für immer verschwunden“, so der plastische Chirurg Dr. Michael König aus Köln. Kurz nach dem Eingriff ist die Haut leicht geschwollen und gerötet, manchmal juckt sie auch. Kosten: rund 250 bis 300 Euro pro Behandlung.

Nasenkorrektur soft

Zu spitz, zu schmal oder mit einem kleinen Höcker versehen: Die meisten Frauen empfinden ihre Nase nicht als ideal. Korrekturen beim Schönheitschirurgen sind zwar der häufigste Beauty-Eingriff, aber auch einer der schwierigsten Operationen im Gesicht. Zudem haben viele Menschen Angst vor der dafür nötigen Vollnarkose. Neu ist jetzt ein Verfahren, bei dem die Nasenform sanft mit Hyaluronsäure und Botulinumtoxin A korrigiert werden kann. Vor dem Eingriff wird am Computer die Wunsch Nase simuliert. Auch Bilder von Beispielnasen, die die Patientin mitbringt, können hilfreich sein. Wichtig: „Funktionsstörungen wie eine Nasenscheidewand-Verkrümmung müssen immer durch eine Voruntersuchung bei einem HNO-Arzt ausgeschlossen sein“, so Dr. Becker-Wegerich. Vor der Behandlung wird eine Betäubungscreme unter einer Folie aufgetragen. Dann werden die auf die Hautschicht optimal angepassten Hyaluronsäure-Gelpartikel in die untere und mittlere Schicht der Haut (Dermis) gespritzt und so die Nasenform modelliert. Eine nach unten zeigende Nasenspitze kann zusätzlich mit Botulinumtoxin A behandelt werden. Dabei wird der Wirkstoff punktuell in einen kleinen Muskel gespritzt, der die Nasenspitze nach unten zieht. Geeignet ist die Methode zudem bei eingefallenen oder asymmetrischen Nasenflügeln, bereits operierten Nasen sowie dauerhaften Eindellungen durch Brillenbügelauflagen. Nach der Behandlung ist die Region für zwei bis sieben Tage leicht gerötet und geschwollen. Sauna und Solarium sind für 14 Tage →

tabu. Da die Hyaluronsäure vom Körper abgebaut wird, muss der Eingriff alle sechs bis zwölf Monate wiederholt werden. Kosten: pro Behandlung ab 500 Euro.

Schöne Füße

Highheels und zarte Riemchensandalen sind einfach sexy. Ärgerlich nur, wenn Hühneraugen oder Dornwarzen jeden Schritt zur Qual machen oder ein knittriger Fußrücken die schöne Optik stört. Druckstellen und schmerzende Warzen lassen sich heute mit einer optimal stabilisierten Hyaluronsäure mit größeren Partikeln (z. B. Restylane Perlane) unterspritzen. „Durch diese Art Bio-Polster unter der Haut kann man vor allem wieder schmerzfrei laufen und man sieht nach einer Zeit kaum noch etwas von dem Makel“, sagt Dr. Becker-Wegerich. Auch unschöne Zehenformen lassen sich durch die volumengebende Hyaluronsäure auf einen Piks korrigieren. Falls der Fußrücken durch Sonnenschäden kleine Knitterfältchen zeigt, hilft eine Hyaluronsäure mit sehr feinen Gelpartikeln (z. B. Restylane Vital, Teosyal Meso), die in kleinsten Mengen großflächig in die mittlere bis tiefe Dermis gespritzt wird. Die Füße bekommen so wieder ein jüngeres, strafferes Aussehen. Kosten: Zehenmodellation ab 400 Euro, Fußrücken-Rejuvenation ab 350 Euro.

Dehnungsstreifen weg

Sie treten durch größere Gewichtsschwankungen, eine vererbte Bindegewebsschwäche, Schwangerschaften, aber auch Medikamente wie Kortison auf: Dehnungsstreifen an Bauch, Oberschenkeln, Busen oder Oberarmen. Der Zebra-Effekt entsteht durch eine Überdehnung und Erschlaffung der kollagenen und elastischen Fasern des Bindegewebes. Bewährt hat sich die sogenannte Rio-Methode. Dabei wird die Haut über zwei Wochen mit frucht-

säurehaltigen Cremes auf die Behandlung vorbereitet. Bei der eigentlichen Sitzung sticht der Arzt die betroffenen Partien mit einer feinen Nadel an, anschließend zieht er die Nadel in scheinwischerartigen Bewegungen wieder heraus. Das setzt eine winzige Verletzung unter die Haut – der Impuls für die Bindegewebsfasern, sich wieder zusammenzuziehen und zu straffen. Zum Schluss werden die Stellen noch einmal mit dem ultragepulsten CO2-Laser behandelt. Die Patientin muss nach der Behandlung über eine Woche konsequent einen Kompressionsverband tragen. Nach einer Abheilungsphase von vier Wochen ist das Bindegewebe deutlich gestrafft, die Dehnungsstreifen werden schmaler oder verschwinden sogar ganz. Kosten: ab 400 Euro.

Ellenbogen & Knie

Spätestens im Sommer kommen sie wieder ans Tageslicht: Knie und Ellenbogen. Meist sind sie eher trocken, leicht verhornt und knitterig, besonders an den Knien lagern sich auch gerne mal Fettpölsterchen ab, die die Mitte des Beines unförmig wirken lassen. Die Münchener Hautärztin Dr. Patricia Ogilvie warnt allerdings vor einer Liposuktion in diesem Bereich: „Fettabsaugen ist in dieser Region eine heikle Sache. Denn besonders an der Innenseite des Knies verlaufen sehr viele Lymph- und Blutgefäße sowie Nerven, die durch den Eingriff verletzt werden können.“ Weniger traumatisch ist die Lipolyse durch die Fettweg-Spritze. Sie löst die Fettzellen einfach auf, Phagozyten (körpereigene Fresszellen) transportieren die Überreste ab. Nötig sind meist zwei bis drei Injektionen im Abstand von sechs Wochen. Sind die Knie oder Ellenbogen dagegen zu mager und knitterig, sorgen Hyaluronsäure-Spritzen oder der Fraxel-Laser für die Produktion

von neuen elastischen und kollagenen Fasern im Bindegewebe. Kosten: ab 200 Euro.

Push-up für Hände

An den Händen erkennt man das wahre Alter – an dieser Aussage ist leider etwas dran. Denn kaum eine andere Partie ist so viel UV-Licht und anderen Umwelteinflüssen ausgesetzt wie die Hände. Das rächt sich im Laufe der Zeit – mit Pigmentflecken und Trockenheitsfältchen. Der Münchener Hautarzt Dr. Stefan Duve: „Hinzu kommt der natürliche Abbau des Unterhautfettgewebes, die Hände wirken dadurch knochiger, die Äderchen schimmern mehr durch.“ Ganz neu ist die sogenannte ActiveFX-Therapie mit dem UltraPulse Encore-Laser. Ähnlich dem Fraxel-Laser ist die Behandlung der Haut punktuell, zwischen den gelaserten Spots bleiben winzige unbehandelte Areale, sogenannte Hautbrücken bestehen. Gegen die dunklen Spots auf dem Handrücken helfen der Rubin- oder der Alexandrit-Laser. Meist verschwinden die Pigmentflecken schon innerhalb einer Sitzung. Zunächst sind die braunen Flecken nach der Behandlung weiß, dann verfärben sie sich innerhalb von zwei Tagen je nach Hauttyp dunkelbraun bis schwarz. Nach rund 14 Tagen fällt diese Verfärbung ab, darunter liegt eine schöne, ebene pigmentierte Haut. Wichtig: innerhalb der 14 Tage nicht zu oft die Hände waschen. Sonne und Solarium sind natürlich in dieser Zeit tabu. Sind die Hände zu knochig, kommt Hyaluronsäure zum Einsatz. Die eingesunkenen Stellen werden auf dem vorher betäubten Handrücken linear unterspritzt und vom Arzt mit den Fingern ausgestrichen. Nach vier Wochen ist eine zweite Behandlung ratsam. Kosten: Lasern von Spots und Fältchen ab 50 Euro, Hyaluronsäure-Injektion ab 500 Euro.

SILKE AMTHOR