



# Kleine Korrekturen, große Wirkung

Adieu Knitterfältchen und Pigmentflecken! Mit sanften Treatments stehen Dermatologen der Zeit unmerklich ein paar Schönheitsjahre

**D**u siehst aber strahlend aus! Im Urlaub gewesen? Neu verliebt? Oft erntet man nur ein verschmitztes Lächeln – unter guten Freundinnen schon mal eine Andeutung: „Ich hab da eine Kleinigkeit machen lassen...“ Aber mit großer Wirkung! Fältchen & Co. kann man jetzt mit ganz neuen minimal- bzw. nicht-invasiven Behandlungsmethoden beim Hautarzt gegensteuern – ohne sich wochenlang im Haus verstecken zu müssen. Denn diese Treatments sind wirklich sanft, nahezu schmerzfrei und lassen sich ohne längere Auszeit in den Alltag integrieren! Von Filler bis Therapie, wir stellen Ihnen acht effektive Verfahren vor:

**1 POLSTER-EFFEKT: FILLER** Was ist das? Filler sind gelartige Substanzen, die in die Haut unter eine Falte gespritzt werden. Besonders verträglich sind dabei Stoffe wie Hyaluronsäure und Kollagen, da sie auch im Bindegewebe des Körpers vorkommen. Relativ neu ist der Filler Calcium-Hydroxylapatit (CaHa), der ein natürlicher Bestandteil der menschlichen Knochen ist. Was kommt auf mich zu? Ganz ohne Piks geht das Einspritzen von Fillern nicht. „Fast schmerzfrei ist das Injizieren mit neuen stumpfen Nadeln. Sie gleiten förmlich an Nerven und Blutgefäßen vorbei, es kommt daher kaum zu Blutergüssen“, sagt der Dermatologe Dr. Gregor Wahl aus Berlin. Neu ist auch eine Hyaluronsäure, die gleichzeitig ein lokales Betäubungsmittel enthält. Direkt nach der Injektion können die Einstich-

stellen für einige Stunden gerötet sein, es können sich kleine Quaddeln bilden. Was bringt es? Mit Hyaluronsäure kann man praktisch alle Falten unterspritzen und sogar neues Volumen etwa im Wangenbereich erzeugen. Kollagen und CaHa sind gut für Naso-Labialfalten und Plisseefältchen um den Mund geeignet. Was kostet es? Ab 200 Euro pro Behandlung. Alle Bio-Filler bauen sich innerhalb von 4 bis 12 Monaten ab, dann muss nachgespritzt werden.

**2 ENTSPANNT: BOTULINUMTOXIN A** Was ist das? Botulinumtoxin A, umgangssprachlich Botox genannt, ist ein starkes Nervengift, das für kosmetische Zwecke hoch verdünnt und in einer Minidosis gespritzt wird. Es lähmt eine Zeit lang die Muskulatur, die für bestimmte Falten verantwortlich ist. Was kommt auf mich zu? Beim Arzt ist Grimassenschneiden angesagt. So kann er sehen, welche Muskeln für das Runzeln zuständig sind. Dann wird das Botox direkt in den Muskel gespritzt. Man spürt den Einstich und einen leichten Druck. „Rötungen und blaue Flecken sind bei geübten Anwendern äußerst selten, manchmal kommt es direkt nach der Injektion zu leichten Kopfschmerzen“, so die Berliner Hautärztin Dr. Tanja Fischer. Was bringt es? Mit Botulinumtoxin lassen sich besonders Mimikfältchen wie Zornesfalten auf der Stirn, aber auch feine Fältchen um die Augen herum behandeln. Was kostet es? Ab 300 Euro pro Spritze. Die Wirkung hält nach der ersten Spritze ca. 3 Monate an, später ca. 6 Monate.

**3 WASSER MARSCH: JETPEEL** Was ist das? Ein Mix aus Wasser, Sauerstoff und CO<sub>2</sub> wird mit hohem Druck aus feinsten Düsen auf die Haut geschossen. Dadurch wird die oberste Haut-

FOTO: DONNA TROPET/INKARCHIVE.COM

25 Prozent aller Patienten behalten ästhetische Korrekturen lieber für sich, so eine Umfrage der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC). Jeder Zehnte hatte nicht einmal den Partner informiert.

schicht sanft gepeelt, gleichzeitig können Pflegesubstanzen wie Vitamine, Hyaluronsäure oder Wachstumsfaktoren tief in die Haut geschleust werden. **Was kommt auf mich zu?** Die Behandlung ist völlig schmerzlos – und äußerst angenehm dazu: Man spürt einen leichten Kühleffekt auf der Haut. Hinterher fühlt sich die Haut weich, sehr feinporig und babyglatt an. Man darf sofort wieder Creme/Make-up auftragen. **Was bringt es?** Das JetPeel löst alte Hornschüppchen, macht so den Weg frei für Wirkstoffe. Es fördert die Mikrozirkulation und damit die Versorgung der Hautzellen, man sieht frischer, glatter und rosiger aus. „Mit der Methode und dem Einbringen von Wachstumsfaktoren lässt sich auch hormonbedingter Haarausfall behandeln“, so der Münchner Hautarzt Dr. Stefan Duve. **Was kostet es?** Ab 80 Euro pro Sitzung. Ideal: alle 2 Monate eine Behandlung.

**4 BLITZ UND WEG: DIE IPL-METHODE**  
**Was ist das?** Eine laserähnliche Blitzlampe, die mit Licht spezieller Wellenlängen auf überschüssiges Melanin (Pigmentflecken) oder Hämoglobin (rote Äderchen) in den Zellen zielt und diese zerstört. **Was kommt auf mich zu?** Nach dem Auftragen eines Gels (kühlt gleichzeitig) wird die Haut partienweise behandelt. Bei jedem Schuss spürt man leichte Hitze. Manchmal fühlt es sich auch an, als ob ein Gummiband leicht gegen die Haut schnippen würde. An Körper, Hals und Dekolleté ist IPL nahezu schmerzlos, im Gesicht kann es etwas unangenehmer sein. Faustregel: je heller die Haut, desto schmerzfreier! Hinterher ist die Partie für einige Tage mehr oder weniger gerötet, sie kann auch etwas schmutzig-bräunlich aussehen. **Was bringt es?**

Die Methode ist besonders gut zur Behandlung von Sonnenschäden etwa am Dekolleté, Hals und im Gesicht geeignet. Dabei wirkt die Haut aufgrund von zu viel UV-Strahlung immer leicht gerötet und ist durch Pigmentverschiebungen uneben im Hautton. **Was kostet es?** Ab 200 Euro pro Treatment, 2 bis 3 Sitzungen im Abstand von 3 Wochen sind ideal. Dann einmal pro Jahr eine Auffrischung.

**5 SCHALLATTACK: LIPOSONICS**  
**Was ist das?** Eine schonende Alternative zur Fettabsaugung: „Dabei wird Ultraschall mit einer Art Linse gebündelt und dringt direkt in die Fettzellen, ohne die Haut zu schädigen“, erklärt Dr. Thomas Proebstle, Dermatologe aus Mannheim. **Was kommt auf mich zu?** Per Schablone werden die Problemzonen markiert, dann die Fettzellen mehrere Sekunden lang mit dem Ultraschallkopf „angegriffen“. Das kann piksen – je nach Stelle gibt es eine leichte Lokalanästhesie. Hinterher spürt man ein leichtes Ziehen, evtl. können auch blaue Flecken auftreten. **Was bringt es?** Die Fettzellen werden zerstört, im anschließenden Heilungsprozess wird das Bindegewebe gestrafft. Einsetzbar bei lokal begrenzten, aber hartnäckigen Fettpolstern, wie beispielsweise Doppelkinn, Spitzbauch oder Reiterhosen. **Was kostet es?** Die Behandlung dauert 45 bis 60 Minuten. Mindestens 4 Sitzungen, Bauch ab 250 Euro, Oberschenkel ab 500 Euro.

**6 HEISSE SACHE: EMAX/THERMAGE**  
**Was ist das?** Die Geräte kombinieren Laser, Radiofrequenz und Infrarotlicht miteinander. Durch die Erwärmung des Bindegewebes ziehen sich ausgeleierte Fasern wieder zusammen, die Teilung der Bindegewebszellen wird angeregt und die Produktion neuer kollagener und elastischer Fasern gefördert. **Was kommt auf mich zu?** Die Behandlung ist nahezu schmerzfrei, allenfalls kann es zu einem leichten Brennen und Wärmegefühl kommen. Nach dem Eingriff ist die Haut für eine halbe Stunde gerötet, danach ist man sofort wieder „gesellschaftsfähig“. **Was bringt es?** Die Haut wird straffer und glatter, wie nach einem

Soft-Lifting. Die Methode lässt sich am Körper, im Gesicht, selbst im zarten Augenbereich einsetzen. **Was kostet es?** Ab 200 Euro pro Sitzung. 3 bis 4 Behandlungen im Abstand von 2 Wochen sind nötig.

**7 ALLES WIEDER IN FORM: ACCENT ULTRA**  
**Was ist das?** Ein neues Gerät, das mit einer Kombination aus Radiofrequenz-Energie und Ultraschall arbeitet. Die Wärme der Radiofrequenz sorgt dabei für eine stärkere Durchblutung und die Ausscheidung von überschüssigem Wasser im Gewebe. Die so mobilisierten Fettzellen werden dann mittels Ultraschall zerstört. **Was kommt auf mich zu?** Ein leichtes Wärmegefühl, sonst nichts. Der eigentliche Effekt findet in der Tiefe des Gewebes statt, die oberste Hautschicht wird nicht verletzt. **Was bringt es?** Das Gerät ist eine echte nicht-invasive Alternative zu Fettabsaugung und Hautstraffung. Es zerstört die Fettzellen und sorgt neben einer verbesserten Mikrozirkulation für eine Straffung der Haut durch eine verstärkte Produktion von Bindegewebsfasern. **Was kostet es?** Komplet-Paket mit 4 Behandlungen um 800 Euro.

**8 KALT ERWISCHT: KRYO-LIPOLYSE**  
**Was ist das?** Mittels eines Vakuum-Behandlungskopfs wird das Gewebe angesaugt und kurzzeitig auf acht Grad heruntergekühlt. Dieser Eis-Effekt zerstört die Fettzellen, die dann über die normalen Stoffwechsellvorgänge vom Körper ausgeschieden werden. **Was kommt auf mich zu?** Die einstündige Behandlung ist vollkommen schmerzfrei und lässt die Hautoberfläche gänzlich unbeschädigt. Etwas unangenehm allerdings kann anfangs das Saugnapfgefühl durch den Behandlungskopf sein. Vorübergehend kann es hinterher zu bläulichen Hautverfärbungen, ähnlich einem Knutschfleck kommen. Auch eine leichte Berührungsempfindlichkeit oder Taubheitsgefühle über einige Tage sind möglich. Das vollständige Ergebnis lässt sich erst nach etwa vier Wochen beurteilen, weil dann erst die Stoffwechsellvorgänge abgeschlossen sind. **Was bringt es?** Hartnäckige Fettpolster, können so beseitigt werden. Einmal entfernte Fettzellen wachsen an dieser Stelle nicht wieder nach. Gleichzeitig wird das Unterhautgewebe gestrafft, das beugt schlaffer Haut vor. **Was kostet es?** Ab 700 Euro. ■ Silke Amthor/Stefanie Lehmborg

**Eine schlanke Silhouette**  
Helene Ermentraut, 41, aus Frankenthal



Nach einer Schilddrüsen-Neueinstellung hatte ich 14 Kilo verloren – nur meine Problemzonen waren

geblieben. Ich wollte meine Taille zurück! Die Liposonics-Behandlung hat sofort geholfen. Meine Love-Handles sind kleiner geworden, und die Falte von der Taille hoch bis zum Schulterblatt ist ganz weg. Die Behandlung war nicht schlimm: kleine Lokalanästhesie, man fühlt nur einen Druck, etwas schmerzhaft wird es in der Nähe der Knochen. Dann hat man eine Art Muskelkater und muss für eine Weile einen Stützboden tragen.“

**Nie wieder Rotbäckchen!**  
Silke Amthor, 44, aus Berlin



Feinste rote Äderchen im Gesicht ließen mich ständig so aussehen, als ob ich gerade Marathon

gelaufen wäre. Also ab zum Hautarzt! Der beschießt die Äderchen mit einer Blitzlampe. Ich fühle Hitze und einen leichten Schmerz auf der Wange. Bei den Nasenflügeln tut es weh! Noch fünf Schüsse, dann bin ich erlöst. Kühlpads auf den Wangen lindern die deutliche Schwellung. Tags darauf sieht die Haut deutlich heller aus. Und nach drei Wochen gehe ich das erste Mal nach langer Zeit ohne Make-up aus dem Haus!

**Strahlend statt eingefallen**  
Ellen Hensgens, 45, aus Pforzheim



Bei mir ließ das Gesichtsvolumen nach. Ich bin schlank, und es hat mich gestört, dass ich bei

Stress immer gleich so hohlwändig daherkam. Weil ich Schönheitskorrekturen gegenüber offen bin, dachte ich an Filler. Angst hatte ich keine, obwohl ich bei Spritzen sensibel bin, aber die Nadeln sind wirklich sehr fein. Klar hat man auch Sorge, dass die Proportionen nicht stimmen – da ist ein guter Arzt wichtig. Ich bin sehr zufrieden! Daher nehme ich auch gern das erneute Auffüllen nach etwa einem Jahr in Kauf.

FOTO: FOTOSTUDIO-ZIORA.COM (1)