

GLAMOUR

DEUTSCHLAND 2,20 € ÖSTERREICH 2,40 €
SCHWEIZ 4,30 SFR GLAMOUR.DE

DEZEMBER 2016

Die „Gilmore Girls“ sind zurück:
Alexis Bledel exklusiv

Wir
sind noch
zu
retten!

Warum die Welt
besser ist,
als wir denken

39

MODE-
TIPPS

DO IT YOURSELF:

Deko für Denim

COLLEGE-LOOKS 2.0

mit Girlpower

TREND-SNEAKERS

Bin ich zu jung für

BOTOX
& CO.?

Schön

WARM!

Mit BEAUTY-FROSTSCHUTZ,
sexy OUTDOOR-Styles
und dem neuen TINDER



Klar: Wenig Mimik, wenig Falte. Aber sieht man dann auch wirklich besser aus? „Nur wenn es unbehandelt aussieht, wirkt es attraktiv“, sagt Ogilvie.

„Eine erfolgreiche Therapie erfordert Erfahrung, Weiterbildung, Spezialisierung.“ Leider führe die Popularität von Botox dazu, dass sich auch viele Nichtexperten dazu berufen fühlten, es anzubieten. **Wann kann man damit anfangen?** Botox ist zwar ab 18 für ästhetische Behandlungen zugelassen, aber nicht unbedingt nötig. Fakt ist, dass die Haut **ab Mitte zwanzig** altert und sich erste Mimikfalten wie die Zornesfalte (die Hauptindikation bei jungen Frauen) einprägen.

„Inwieweit man individuell von einem frühen Eingreifen profitiert, erläutert der erfahrene Experte“, so Ogilvie, „und der schickt einen auch wieder heim, wenn es nicht angezeigt ist. Denn wer wirklich viele Behandlungen durchführt und Erfahrung hat, hat es nicht nötig, jeden Patienten zu behandeln.“ Weiteres Erkennungszeichen für einen guten Spezialisten: Er beherrscht auch andere Methoden der ästhetischen Medizin. Denn Botox hilft nicht bei allen Problemen – Hautqualität, Spannkraftverlust oder schlaffe Gesichtskonturen müssen mit anderen Mitteln behandelt werden.

Hyaluronsäure: der Auffüller

Nummer zwei auf der Beliebtheitskala sind Filler gegen Falten.

Hyaluronsäure-Filler (z.B. von Teoxane, Restylane, Juvéderm) sind besonders verträglich und variabel einsetzbar.

Und sie haben einen Riesenvorteil – Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers: „Es ist das einzige Fillermaterial, für das ein Gegenmittel existiert.“ Mit dem Enzym Hyaluronidase kann Hyaluronsäure aufgelöst werden.

Wann beginnt man mit Fillern? „Mein Appell ist zunächst: Schützt die Haut vor Sonne, denn sie zerstört Eigenkollagen und elastische Fasern. Dann spart man sich frühes Fillern“, so Dr. Schuhmachers. Der erste Fall für Unterspritzung ist bei den meisten Frauen die Nasolabialfalte, die sichtbar wird, wenn **ab etwa 35** das Mittelgesicht an Volumen verliert.

Um die Falte zu straffen, wird die Wange mit Mini-Injektionen aufgebaut, also an der Ursache gearbeitet. Und bei der Stirnfalte? Hier warnt die Expertin: Da die arteriellen Gefäße der Stirn bei jedem anders verlaufen, braucht der Arzt sehr viel Erfahrung und anatomisches Wissen. Trifft man falsch, kann die Haut absterben, es wurde sogar schon von Erblindungsfällen berichtet, wenn die injizierte Hyaluronsäure in die die Netzhaut versorgenden Gefäße gelangt (dies ist allerdings sehr selten). Misstrauen ist aber bei Ärzten geboten, die diese Lösung gleich anbieten! Davon mal abgesehen, brauche wohl keine 30-Jährige eine Unterspritzung der Zornesfalte, so die Ärztin. Hyaluronsäure bietet sich aber trotzdem für ein paar Eingriffe an, die altersunabhängig sind: Besonders sehr dünne Frauen stören sich oft an ihrer Tränenrinne, die sie müde aussehen lässt.

Das Mittel hilft auch gegen schmale Lippen, die man jedoch, so die Expertin, nur sehr dosiert vergrößern darf (dabei unbedingt daran denken, dass Melanie Griffith vor ihren Schlauchbootlippen viel eleganter aussah). Der plastische Chirurg Dr. Christian Lenz gleicht mit Hyaluronsäure-Unterspritzung sogar Höckernasen aus – und erspart so mancher unglück-

Sonne zerstört Eigenkollagen und elastische Fasern. Wer die Haut schützt, spart sich frühes Fillern

lichen Patientin eine aufwendige Nasen-OP.

Wie wahr man bei der Spritzerei noch sein Gesicht? Schuhmachers setzt auf Mini-Dosen und Vorher-Nachher-Fotos – das Vorher-Foto vor der ersten Behandlung ist das ausschlaggebende. Denn man gewöhnt sich schnell an den Effekt, und viele haben das Gefühl, dass nachgelegt werden muss, obwohl noch alles in Ordnung ist!

Kälte: der Fettauflöser

Nummer drei im Ranking: Kryolipolyse. Dabei werden Fettzellen gezielt durch lokale Kälteeinwirkung reduziert.

Was bei Rettungsring und „love handles“ funktioniert, geht auch beim Doppelkinn. Der Vorteil der Kryolipolyse (z.B. „CoolSculpting“):

keine Spritze, keine OP, keine Ausfallzeit. Die Ergebnisse sind gut, berichtet Dermatologe Dr. Timm Golüke, allerdings dürfe man die Erwartungen beim ersten Mal nicht zu hoch schrauben: „Da nicht jeder gleich reagiert, kann es sein, dass beim ersten Mal nur 20 bis 30 Prozent dessen, was man weghaben will, entfernt wird. Dann muss nach zwei Monaten nachgelegt werden.“ (Kostenpunkt für zwei Behandlungen: rund 1500 Euro.)

Wann fängt man an? „Es macht Sinn, es **früh** zu tun, da sich jüngere Haut besser zurückbildet“, also z.B. bei Doppelkinn und normalem Gewicht. Grundsätzlich sollte vorher aber immer überlegt werden, ob das gleiche Ergebnis nicht mit einer Ernährungs-umstellung erreicht werden kann, so Dr. Golüke. Auch solle man mit dem Experten genau abwägen, ob das Gesicht dann noch im „Yin und Yang“ ist. Sein Fazit: Im Zweifelsfall drüber schlafen! Und keine Angst haben, die Praxis unverrichteter Dinge zu verlassen.

Nadeln: die Hautverfeinerer

Nummer vier in der Liste: das Hautbild verfeinernde Verfahren wie Microneedling, Dermapen oder Fraxel-Lasertherapie.

Das Prinzip: Mikroverletzungen lösen einen regenerierenden und kollagenbildenden Effekt aus. Einsatzgebiet: eher **fortgeschrittene** Faltenoptik. Aber auch **in den Zwanzigern** gibt es Anwendungsbereiche. Zum Beispiel bei großporiger Haut oder Aknenarben. Dr. Golüke rät aber, damit erst zu beginnen, wenn die Akne vom Dermatologen austherapiert ist. Welches der Verfahren zur Anwendung kommt, entscheidet

der Arzt. Danach ist ein halbes Jahr konsequenter Sonnenschutz angesagt. Denn schon die UV-Strahlung im Auto genüge, die Pigmentierung anzuregen, so Golüke. Das gilt insbesondere auch für die zweite **altersunabhängige** Indikation Pigmentflecken, denen Dr. Christian Lenz mit Microneedling zu Leibe rückt. Durch die kleinen Einstiche werden die Pigmentansammlungen quasi zersprengt und später vom Organismus abgebaut. Allerdings, so der Arzt, brauche man dafür Geduld: Vier Sitzungen sind nötig (à 300 Euro).



Dr. Patricia Ogilvie
Hautfachärztin
Skin Concept München.
Die international gefragte Referentin leitet seit 20 Jahren Studien zum Thema Botox und Filler.



Dr. Timm Golüke
Facharzt für Dermatologie.
München. Das Leistungsangebot des international renommierten Experten umfasst klassische Dermatologie, Anti-Aging-Medizin und ästhetische Behandlungsmethoden.



Dr. Elisabeth Schuhmachers
Fachärztin für Dermatologie.
München. Schwerpunkt: medizinische und ästhetische Dermatologie. Die Ärztin hält auch Fortbildungen rund um die Themen Botox, Filler und Skinbooster.



Dr. Christian Lenz
Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie, München. Schwerpunkt: Brust- und Gesichtschirurgie. **E**

EXTRA VOLUMEN, OHNE ZU BESCHWEREN!

