



FÜR SIE

12|2010 12. OKTOBER

1 Schnitt 2 Looks

Die neuen Wohlfühl-Frisuren –
perfekt für jede Länge
**+ Salonfinder für ganz
Deutschland**

Energie für Körper & Seele

Qigong – Chinas große Kraftquelle
+ Übungen für Einsteiger

Paella, Flamenco, Grenada

Valencia, das Sonnenziel im Herbst

Ewig erkältet?

So stärken Sie Ihr
Immunsystem dauerhaft

Botox to go

Schönheit in der Mittagspause –
kleiner Eingriff, große Wirkung?

MEINE KLEINE

Ruhe- Insel



www.fuer-sie.de
p 02027 7979 | Deutsche Post
Häuser & Medien Dienst
AG Post- und Zeitungsvertrieb
Dienstag, 12. Oktober 2010
12. Ausgabe | € 2,20
90001 München



BOTOX TO GO

Statt mittags in die Kantine mal eben zum Schönheitschirurgen? „Lunchtime Treatments“ heißt der neue Trend, der ganz fix jünger machen soll. Wir haben nachgefragt, was Beauty-Medizin ohne Skalpell heute leisten kann

Im Nu faltenfrei – ist das denn überhaupt möglich?

Die zurzeit schnellste Methode ist eine Injektion mit Botulinumtoxin A, besser bekannt als Botox. Es wird in den Muskel gespritzt, der dadurch sozusagen lahmgelegt wird, bis das Botox nach rund sechs Monaten wieder abgebaut ist. Der Effekt ist insbesondere bei der sogenannten Zornesfalte auf der Stirn sofort sichtbar. Das Gesicht wirkt entspannter und frischer. Die Einstiche sind superfein und kaum spürbar, nur die Haut kann etwas gerötet sein. Bis zum perfekten Glättungseffekt dauert es trotzdem noch drei bis fünf Tage. Tiefere Falten müssen zusätzlich mit einer

Füllsubstanz unterspritzt werden. „Man kann mit Botox wahrscheinlich die beste und sicherste Faltenbehandlung durchführen, die wir insgesamt anbieten können“, so das Urteil von Dr. Gerhard Säßler, Präsident der Gesellschaft für Ästhetische Chirurgie Deutschland.

Muss man Angst vor starrer Mimik haben?

Wie so vieles ist auch Botox eine Frage der Dosis. Europäische Fachärzte sind viel zurückhaltender als ihre US-Kollegen. „Es wird nur korrigiert, was unsympathisch wirkt, sodass das Gesicht in der Summe freundlicher und entspannter aussieht“, erklärt Dr. Sattler. „Man

soll gar nicht merken, dass etwas gemacht wurde – sondern nur denken: Warst du im Urlaub?“

Was liegt sonst noch im Trend?

„Das Zauberwort heißt Skin Rejuvenation“, erklärt der Dermatologe Dr. Stefan Düwe, der gerade in Hongkong auf dem Fach-Kongress IMCAS (International Mastercourse of Aging Skin) Kollegen aus aller Welt getroffen hat. Unter diesem Begriff fasst man alle Techniken zusammen, die die Haut jünger aussehen lassen, ohne dass man nach dem Eingriff eine längere Auszeit braucht. Besonders viel versprechen neue Geräte, die mit Laser-, Ultraschall- und Radiofrequenz-Technologie ▶

gegen Hautalterung vorgehen. Bei Duves Patienten im Münchner Haut- und Laserzentrum ist das sogenannte Liquid Lifting derzeit besonders gefragt. Kein Wunder: Es soll das Gesicht in einem einzigen Eingriff ohne Skalpell verjüngen.

Was versteht man unter Liquid Lifting?

Anders als bei der Auffüllung einzelner Fältchen mit Fillern wie Kollagen wird hier sehr viel tiefer unterspritzt, und zwar mit einer besonders haltbaren, vernetzten Hyaluronsäure. So bekommen Wangen und Jochbein wieder mehr Volumen. Dafür reichen wenige Milliliter. Das Gesicht wird straffer und sieht jünger aus, der Typ wird aber nicht verändert. „Die Injektion führt zurück zu den Proportionen, die man in jüngeren Jahren gehabt hat“, so Dr. Sattler, einer der Pioniere auf diesem Gebiet. Seine Erfahrung zeigt, dass meist gar nicht die Falten als störend empfunden werden, sondern der Verlust straffer Konturen. Ein weiterer Pluspunkt: Liquid Lifting hilft dauerhaft. „Man muss vielleicht nachkorrigieren, aber das Gesicht wird nie mehr so ‚einfallen‘ wie vor der Behandlung.“ Jedes dritte herkömmliche Lifting mit Vollnarkose und Skalpell, schätzen Experten, wird so überflüssig.

Und das klappt sogar in der Mittagspause?

Nein, bei Liquid Lifting kann eine Auszeit nach dem Eingriff durchaus nötig sein. „Man sieht immer ein, zwei Tage lang etwas verquollen aus. Es können auch



HOLLYWOOD-ABSCHIED VOM SKALPELL

Das Beauty-Ideal in den USA ist ein völlig anderes als das in europäischen Ländern. Deutlich von einem Lifting gestraffte Gesichter sind im Hollywood von Brad Pitt und Angelina Jolie nach wie vor beliebt. Doch langsam ändern sich die Zeiten: „Natürlich gibt es immer noch stark geliftete Star-Gesichter, aber in der Generation 35 bis 55 wollen die wenigsten Eingriffe mit Skalpell“, sagt Dermatologe Dr. Stefan Duve. Seine Einschätzung: Immer mehr Ärzte arbeiten mit Fillern und den neuen Laser-, Radiofrequenz- und Ultraschallgeräten.

blaue Flecken entstehen“, warnt Dr. Duve. Woran das liegt? Damit das Gesicht nach dem Eingriff natürlich wirkende Proportionen bekommt, muss der Filler unter die Muskeln gespritzt werden. „Dabei kann durchaus mal ein Gefäß verletzt werden“, so Duve. Bei oberflächlicheren Unterspritzungen mit Kollagen oder Hyaluronsäure passiert das übrigens nicht. Da wird die Nadel direkt unter die Hautoberfläche gesetzt.

Sind Radiofrequenz und Ultraschall besser?

Die Medizintechnologie entwickelt sich rasant. Radiofrequenz und Ultraschall werden als Alternative zum Skalpell für immer neue Einsatzbereiche in Chirurgie und Kardiologie erforscht und entsprechend optimiert. Und was sich dort bewährt, wird erfahrungsgemäß wenig später auch für die ästhetische Chirurgie genutzt. Schon jetzt, berichtet Stefan Duve, gibt es neue Geräte, die verschiedene Technologien kombinieren und so in ein und derselben Behandlung Fett reduzieren und die Haut straffen können. Dabei wird zum Beispiel mit Ultraschall auf Fettzellen geschossen, während die Radiofrequenz die Haut durch Hitze zur Bildung neuer elastischer Fasern anregt. Vorteil für die Patientinnen: Die Behandlungen sind flexibler, sicherer und effizienter. „Bei Radiofrequenz-Geräten hängt das Ergebnis allerdings stark vom behandelnden Arzt ab, automatisch verschönert das Gerät nicht“, warnt Sattler. Also auf jeden Fall zu einem erfahrenen Facharzt gehen, wenn man über Hightech-Verjüngung nachdenkt. ▶

Was können die neuen Laser?

Favorit ist im Moment der sogenannte Fraxel-Laser. Er setzt in einem bestimmten Raster einzelne, superwinzige „Bohrlöcher“ in die Haut, die dann von Tag zu Tag abheilen. Dabei unterscheidet man zwischen drei unterschiedlichen Intensitäten: „Refine“, „Restore“ und „Repair“. „Refine“ wirkt oberflächlich an kleinen Fältchen, „Restore“ geht tiefer gegen starke Falten vor, und „Repair“ gilt als Alternative zum Lifting mit Skalpell.

Eine solche Fraxel-Behandlung ist zwar schneller, kostengünstiger und effektiver, aber im Handumdrehen verschönern kann sie uns nicht. Eine sichtbare Rötung nach dem Eingriff ist nicht ungewöhnlich. Zudem dauert es, bis das gewünschte Ergebnis da ist: Eine Straffung tritt erst auf, wenn der Körper bei der Reparatur der verletzten Hautpunkte neue Strukturen aufgebaut hat. Man braucht deshalb mehrere Sitzungen. „Für echte Erfolge muss die Patientin vier- bis fünfmal in die Praxis kommen“, schätzt Stefan Duve.

„Anti-Age to go“ – für wen lohnt sich das denn nun?

Dr. Duve: „Nehmen wir eine Patientin, die auf keinen Fall ein Lifting mit Skalpell haben möchte, bei der aber alle Zeichen des Alters vorhanden sind: schlaffe Hautstruktur, Falten, Pigmentflecken, große Poren. Das lässt sich mit vier, fünf Lunchtime-Treatments gut behandeln. Aber: Die Patientin muss Geduld haben und nach jedem Eingriff bis zum optimalen Ergebnis entsprechend Wartezeit einplanen.“

	BOTOX	UNTERSPRITZUNG MIT KOLLAGEN UND HYALURONSÄURE	FRAXEL-LASER	LIQUID LIFTING	ULTRASCHALL (Z. B. „LIPOSONIX“)	RADIOFREQUENZ
GEEIGNET FÜR	Ausschließlich Mimikfalten	Falten und Fältchen in einem begrenzten Gebiet, zum Beispiel Oberlippe, Augen, Nasolabialfalte	Refine-Stufe: Fältchen, Aknenarben. Restore-Stufe: Falten, Pigmentflecken. Repair-Stufe: viele Falten, schlaffe Haut	Falten, Erschlaffen der Konturen und müder Gesichtsausdruck	Nachlassende Hautstraffung im Gesicht und am Hals, Beseitigung kleiner Fettpolster, etwa am Kinn	Tiefere Falten, Nasolabialfalte, partielle Hauterschaffung, nachlassende Hautstraffung im Gesicht
KOSTEN	ab 300 Euro pro Behandlung	ab 200 Euro pro Behandlung	ab 200 Euro pro Behandlung	ab 800 Euro pro Behandlung	ab 300 Euro pro Behandlung	100 bis 200 Euro pro Behandlung
GUT ZU WISSEN	Das Resultat stellt sich erst langsam ein, hält etwa sechs Monate	Kann bis zu acht Monate halten	Resultat ist dauerhaft, aber oft sind bis zu fünf Behandlungen notwendig	Das Ergebnis hält viele Jahre; meist ist nur eine Behandlung notwendig	Mehrere Behandlungen sind erforderlich. Sichtbare Erfolge stellen sich erst nach Wochen oder Monaten ein	Mehrere Behandlungen sind notwendig. Die Resultate stellen sich erst nach einigen Wochen ein
TO-GO-FAKTOR	Sehr hoch, keine sichtbaren Spuren, deshalb ideal als Lunchtime-Treatment	Nur mittel, da direkt nach der Behandlung eine Rötung und Schwellung entsteht	Mittel. Die Haut ist nach dem Eingriff gerötet und gereizt	Mittel. Schwellungen und blaue Flecken sind möglich	Mittel bis hoch. Rötungen sind allerdings möglich	Mittel bis hoch. Hautrötungen können auftreten