

Tolle Gruppe
Leserinnen und
Experten waren auf
einer Wellenlänge
und haben lebhaft
diskutiert



tina
ANTI-AGING-
TALK
Eine Initiative von
GALDERMA &
tina

„Soll ich was machen lassen?“

Insgeheim fragen sich das wohl viele Frauen – genau wie die elf Leserinnen, die beim Anti-Aging-Talk mit Restylane ganz viele Fragen an die Experten hatten

Text: Silke Mietzner Fotos: Dominik Asbach



Mit Gefühl
Es ist interes-
sant, wie sich
weiche und
feste Hya-
luron-Gele
anfühlen



Zum Staunen
Beeindru-
ckende
Vorher-nach-
er-Fotos
zeigen, was
allein mit
der Unter-
spritzung
durch die
verschiede-
nen Hya-
luron-Filler
von Restylane
möglich ist



Gute Infos
Dermatologin Dr.
Susanne Steinkraus
erzählt spannend,
wieso die Haut
eigentlich altert und
was dagegen hilft

Nur gesunde Haut kann auch schöne Haut sein“, erklärt Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus mit strahlendem Lächeln. Und elf tina-Leserinnen hängen beim Anti-Aging-Talk mit der Marke Restylane gebannt an ihren Lippen. Alle sind an diesem Samstag nach Düsseldorf gekommen, um mehr darüber zu erfahren, was die Haut jung hält, ob es Wunder-Wirkstoffe aus dem Creme-Tiegel gibt und wie sanfte Methoden beim Beauty-Doc den Teint schöner, glatter und frischer aussehen lassen. Zusammen mit Mirko Fuchs, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, und Dr. Arna Shab, Facharzt für Dermatologie und Venerologie, beantwortet Dr. Steinkraus jede Frage.

GROSSE AUGEN gibt es erst mal, als Dr. Susanne Steinkraus die vier Formen des Alters erklärt: das gefühlte Alter, das biologische Alter, das optische Alter und das Lebensalter. Lachen und Getuschel, alle fühlen sich natürlich jünger, als sie sind, und ehrlich gesagt sehen sie auch jünger aus. Auch Dr. Steinkraus lacht. „Ja, wir können die biologische Uhr zwar nicht stoppen, aber wir können die Einflüsse von außen zu 100 Prozent beeinflussen.“ Zu den Dingen, die man nicht ändern könne, würde der genetische Code gehören. „Gibt es denn tatsächlich gute und schlechte Ge-

ne?“, wirft Andrea dazwischen. „Ja, die Hautqualität, die Haarqualität, die Stärke des Bindegewebes, all das ist genetisch festgelegt. Trockene Haut etwa sieht feiner aus, altert aber schneller als robuste dicke Haut.“ Doch genügend schlafen, gesund essen, regelmäßiger Sport, Entspannung und Sonnenschutz würden die Haut jung halten. „Man muss nicht sein ganzes Leben sofort ändern, aber man kann an kleinen Schraubchen drehen und gucken, wo man was verbessern kann. Und nebenbei auch bitte ganz, ganz viel lachen.“ Und Barbara ergänzt: „Mit meiner Erfahrung würde ich den Kindern heute sagen: Fangt mit Mitte 20 schon an zu pflegen. Wartet nicht, bis sich die Falten eingegraben haben.“ Anna möchte wissen, ob auch eine Schwangerschaft Einfluss auf die Haut hat. Dr. Steinkraus lacht: „Ja, es wäre super, wenn wir dauerschwanger wären, die Hormone machen tolle Haut und super Haar.“ Doch Anna erzählt: „Ich habe Pigmentflecken bekommen.“ Ellen schmunzelt. „Die habe ich auch gekriegt, aber erst in den Wechseljahren.“ Dr. Shab aus Frankfurt beruhigt: Sie sind nicht gefährlich, und etwa 80 Prozent aller Frauen sind davon betroffen. Aber man kann und sollte etwas dagegen tun, Studien hätten gezeigt, dass Pigmentflecken eine Frau älter erscheinen lassen als Falten. Bewährte Methoden seien Lasern, chemisches Peeling, Vereisen und

Cremes mit Retinol, Vitamin C, Arbutin, Arginin oder Alanin – alles aufhellende Substanzen. Die beste Vorbeugung sei jedoch Sonnenschutz. Dazu Dr. Steinkraus: „Vorbeugen ist gut, man kann Pigmentflecken zwar verbessern, aber sie kommen auch wieder, und wir kriegen sie nie ganz weg.“ Lichtschutzfaktor 30 würde reichen. Laut Dr. Steinkraus fängt der schon 98 Prozent der Strahlen ab. Und Sonne mache ja auch Falten.

ZU FALTEN hat Beauty-Doc Mirko Fuchs aus Neunkirchen ein entspanntes Verhältnis. „Es gibt ja auch schöne Falten“, strahlt er. Wie die denn aussehen, will Pia wissen. „Das sind alle Falten, die nach oben weisen, an den Augen und an den Mundwinkeln, die stammen nämlich vom Lachen, und die würde ich nie behandeln.“ Alt würden nur Falten machen, die nach unten weisen. Aber man könne die Zeit auch nicht zurückdrehen. „Wenn wir das versuchen, dann wird es schiefgehen“, warnt Dr. Shab.

ABER WAS KANN ein Beauty-Doc denn nun wirklich tun, wollen alle wissen. Dazu klärt Dr. Steinkraus erst mal über die zwei Arten von Falten auf: „Dynamische Falten entstehen, wenn sich Muskeln zusammenziehen, da stoppt man die Muskelbewegung. Statische Falten, die ohne Muskelbewegung entstehen, kann man mit Fillern

aufpolstern.“ Anhand von Vorher-nachher-Fotos zeigt Mirko Fuchs Patientinnen, die er mit Fillern, Fadenlifting und auch Facelift behandelt hat. Und dann wird es spannend: Jede Leserin kann eine individuelle Beratung bei einem der Doktoren bekommen. Andrea geht zu Mirko Fuchs. Er betrachtet ihr Gesicht in Dritteln: Das obere, die Stirn, habe keine Schatten, sei maximal 30 Jahre alt. Andrea lächelt. Das mittlere Drittel – zarte Schatten unter den Augen, das Volumen ist noch da – schätzt er auf maximal 40 Jahre. „Aber das untere Drittel ist es, hier sackt die Kontur ab, das Kinn wird kurz, das macht alt. Früher hätte man ein Facelift gemacht, heute spritzt man Botulinum ins Kinn, dann zieht es nicht so ein, und die Kinnkante füllt man mit einem festeren Hyaluron-Gel wieder auf.“ Andrea sieht aus, als

würde sie tatsächlich über eine Behandlung nachdenken.

IN DER ZWISCHENZEIT gibt es echten Anschauungsunterricht: Dr. Steinkraus zeigt an einer Probandin, wie Unterspritzen funktioniert. Sie pikst kurz hier, kurz da, einmal in die Nähe der Ohren. „Das hebt die Kontur an.“ Pikser an die Mundwinkel, „so lacht der Mund wieder.“ Probandin Stephanie guckt erstaunlich entspannt. „Nein, es tut überhaupt nicht weh“, versichert sie. Beim Blick in den Spiegel will sie aber doch wissen, wie viel die Dermatologin injiziert hat. „Die Menge ist winzig, ich brauche vier Spritzen. Und in 17 Spritzen ist etwa die Menge von einem Esslöffel.“ Stephanie ist beruhigt, schaut in den Spiegel und lächelt selig über ihr jüngeres Gesicht. ■

Gute Experten
Dr. Arna Shab und Mirko Fuchs stehen ehrlich Rede und Antwort, wenn es um Filler, Botulinum und Beauty-OPs geht



Klar habe ich überlegt, was machen zu lassen, aber ich habe mich noch nicht getraut



Eigene Wünsche

In einem Fragenkatalog von Restylane kann jede Leserin anzeichnen, welche Flecken und Falten sie in ihrem Gesicht stören. Dann geht's zur Beratung



DR. SUSANNE STEINKRAUS
Dermatologin

Hat in Hamburg eine Praxis für Dermatologie, Lasermedizin und ästhetische Medizin

„Was gibt es beim Unterspritzen zu beachten?“

Diese und weitere Fragen beantwortet Dr. Steinkraus im Exklusiv-Interview:

Woran erkenne ich einen guten Beauty-Doc? Empfehlungen von Patienten sind wichtig und glaubwürdig, Bewertungsportale können helfen. Ein Beratungsgespräch sollte in aller Ausführlichkeit stattfinden, Erklärungen sollten verständlich erfolgen. Vorher-nachher-Fotos zeigen ist wichtig und erlaubt. Der Arzt sollte auch ehrlich von einigen Behandlungen abraten und über mögliche Komplikationen aufklären. Prüfen Sie, ob der Arzt auch eine Korrektursprechstunde anbietet.

Ist Hyaluron gleich Hyaluron? Nein, es gibt Qualitätsunterschiede. Es gibt wenige sehr gute Firmen, die einen hohen Qualitäts- und Sicherheitsstandard gewährleisten. Von Billig-anbietern rate ich dringend ab.

Kann ich auch zur Kosmetikerin gehen? Beauty-Salons ist es rechtlich nicht

erlaubt, Behandlungen mit Hyaluron-Fillern durchzuführen. Um die Risiken der Behandlung möglichst gering zu halten, ist es empfehlenswert, einen erfahrenen Arzt aufzusuchen.

Welche weiteren Filler gibt es? Neben der Unterspritung mit Hyaluronsäure bieten viele Ärzte auch eine Behandlung mit Eigenfett an. Auch Kollagen, Algenpräparate und Calcium-Hydroxylapatit können als Filler eingesetzt werden.

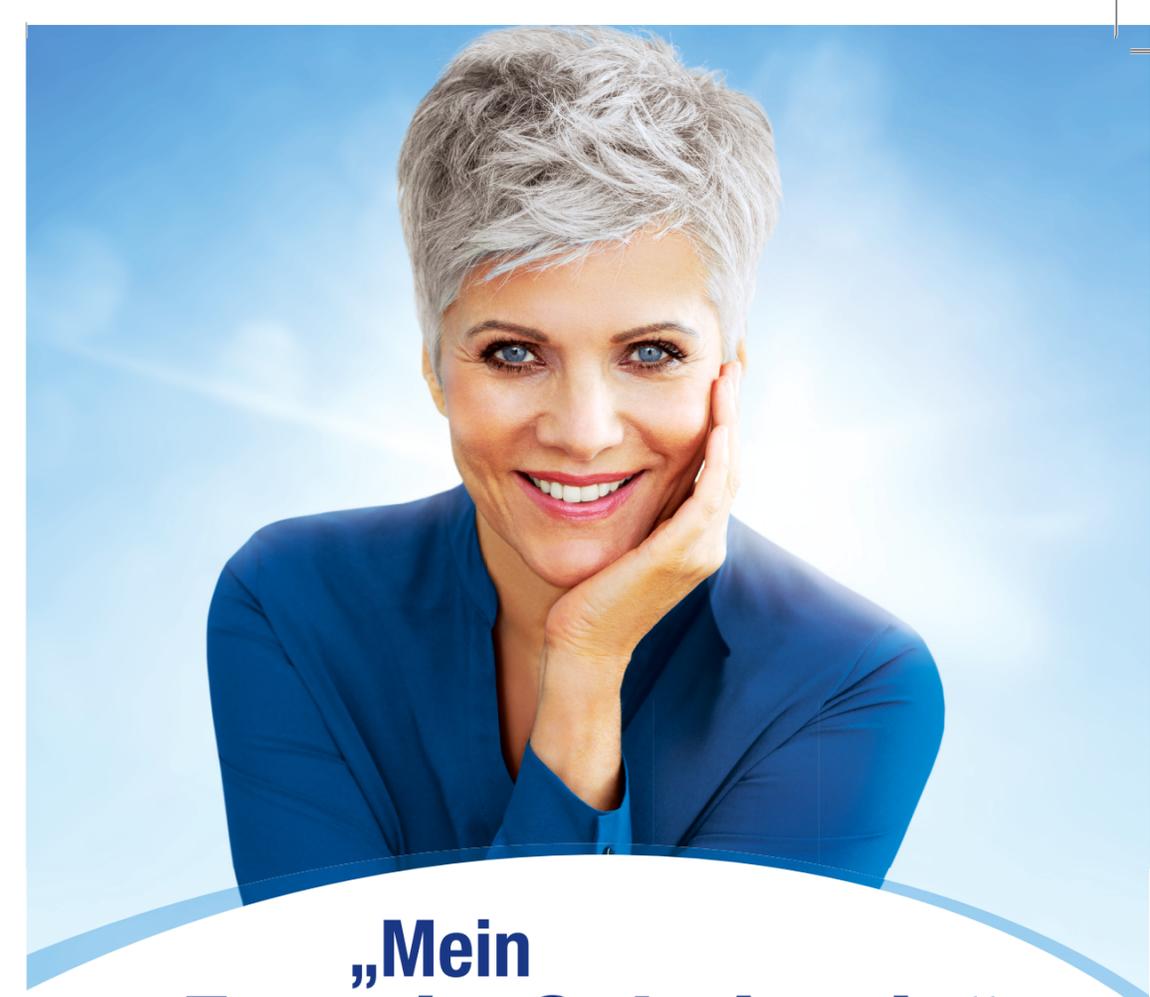
Wie lange hält der Effekt? Dies ist individuell unterschiedlich. Nach vier bis sechs Monaten besteht noch ein zufriedenstellender Effekt, ein ideales und lang anhaltendes Ergebnis wird erzielt, wenn man es regelmäßig macht, weil dadurch die Kollagensynthese angeregt wird.

Sehe ich danach anders aus? Nein, dafür aber frischer. Patienten sehen die Veränderungen oft nicht, deshalb machen wir ja auch Vorher-nachher-Fotos. Das ist die Kunst: Man sieht's, und man sieht's doch nicht.

Fühlt sich das nicht wie ein Fremdkörper an? Die verschiedenen Gele passen sich dank ihrer Eigenschaften an das Gewebe an. Ein Fremdkörpergefühl entsteht demnach nicht.

Hat man danach blaue Flecken? Kleine Hämatome sind möglich, diese kann man überschminken, und sie sind meist nach wenigen Tagen wieder weg.

Tut das weh? Kaum, in dem Hyalurongel ist eine leichte Betäubung enthalten. Das Schmerzempfinden ist allerdings interindividuell unterschiedlich.



„Mein Energie-Geheimnis“
Entsäuerung mit Basica®

Ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Voraussetzung für Vitalität und Wohlbefinden.

Basica® weckt die körpereigene Energie.

Die besondere Kombination basischer Mineralstoffe und wertvoller Spurenelemente*

- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- vitalisiert Körper und Geist



Deutschlands beliebteste Basenmarke¹

* Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. ¹ IQVIA, 2018

Basica®. Das Original – in Ihrer Apotheke.