

travel lifestyle golf

exklusiv

*Winter
Traumhaft alpin*

KITZBÜHEL

Die schönsten Hotels im legendären Alpendorf

BALI

Götterdämmerung – Insel der Touristen

CASCAIS

Unbekannte Perle am Atlantik



Winter ist die optimale Jahreszeit, um intensive Beauty-Treatments durchzuführen. Gerade weil wir in dieser Zeit weniger der Sonne ausgesetzt sind und sich behandelte Partien besser kaschieren oder verstecken lassen. Expertin für unsere heutigen Fragen zum Thema „minimalinvasive Beauty-Eingriffe“ ist Dr. Elisabeth Schuhmachers, Dermatologin aus München.

Wann fängt man mit Unterspritzungen oder Botox eigentlich am besten an? Häufig hört man ja den Satz: „Das hast du doch noch überhaupt nicht nötig.“ Ist der richtige Zeitpunkt jener, wo man schon etwas sieht, oder besser davor?

Dr. Elisabeth Schuhmachers: Generell kann man sagen, man sollte besser früher als später mit den Behandlungen anfangen. Denn ist schon eine deutlich sichtbare Falte wie z. B. die Nasolabial- oder Marionettenfalte entstanden, bedeutet es mehr Aufwand, diese wieder zu regulieren. Daher lieber präventiv mit einem Arzt über seine Wünsche sprechen und sich die Möglichkeiten kleinster Eingriffe erklären lassen.

Die Hände verraten oft das tatsächliche Alter. Eignen sich diese Körperteile eigentlich gut für Unterspritzungen?

ES: Ich habe das in letzter Zeit häufig gelesen. Ich würde für eine Verjüngung der Hände eher einen Laser einsetzen, um die Altersflecken zu minimieren. Für eine Aufpolsterung gibt es spezielle Hyaluronsäurefiller oder auch Mesotherapie, die die Hautstruktur verbessern.

Die Verjüngung der Hals- und Dekolletépartie stellt für die ästhetische Medizin nach wie vor eine der größten Herausforderungen dar, weil die Haut hier sehr dünn und die zu behandelnde Fläche relativ groß ist. Was empfehlen Sie hier?

ES: Wegen des großen Bereichs funktioniert auch hier die Unterspritzung nicht gut, es sei denn für einzelne stark ausgeprägte Falten. Auch ein fraktionierter Laser am Hals ist

Beauty Secrets

Wann ist es an der Zeit für ein „Mini-Beautytreatment“?



Anti-Aging-Expertin:
Dr. Elisabeth
Schuhmachers,
Dermatologin
aus München.

problematisch. Einzelne Pigmentflecken kann man sehr gut lasern. Zur Verbesserung der Hautstruktur verwende ich eine Kombination aus Mesotherapie mit unvernetzter Hyaluronsäure und Vampirlift.

Vor kurzem wurde in einer Frauenzeitschrift über die Unterspritzung der Ohrfläppchen geschrieben. Was stellt man sich genau darunter vor?

ES: Viele Frauen leiden schon früh unter hängenden, dünnen Ohrfläppchen, die sich auch durch das Tragen schwerer Ohrhinge in die Länge gezogen haben. Eine Unterspritzung mit Hyaluronsäure lässt die Ohrfläppchen wieder prall und jugendlich wirken.

Unabhängig davon, welchen Bereich man behandelt hat, was sind Ihre Empfehlungen für die Zeit nach dem Eingriff?

ES: Generell ist das Wichtigste, um eine schöne und jugendliche Haut bis ins hohe Alter zu bewahren, ein hoher Lichtschutzfaktor. Außerdem sollte man die Haut auch von außen mit Hyaluronsäure, Vitaminen und Antioxidantien versorgen. Gerade vor oder nach einer Unterspritzung oder einem anderen Eingriff sollte man seine Haut mit speziellen Produkten vorbereiten oder pflegen.



Knackig-Erfinder:
Vroni und Flo

Knabbern Sie sich eine perfekte Strandfigur

Was fällt Ihnen zum Thema „Bikinifigur“ so ein? Fitnessstudio? Diät? Jogging? Ja, da liegen Sie ziemlich richtig, denn geschenkt bekommt man nichts. Wer gerne knabbert und nascht, hat bei jeder bewussten Ernährung ein Problem: Wo bekomme ich einen gesunden Snack her, den man abends auch gemütlich vor dem Fernseher knabbern

kann? Das Darben hat nun ein Ende und „kna-ckig“ ist DER neue Proteinsnack! Unendlich variabel einsetzbar und noch dazu unglaublich lecker. Perfekt für alle Fitnessbegeisterten, Ernährungsbegeisterten und Freizeitsportler. Endlich Genuss ohne Reue.

Unsere Redaktion ist sich einig: „kna-ckig“ ist ab jetzt unverzichtbar, weil es unschlagbare Nährwerte hat! 100 g Proteincracker enthalten 70 g Eiweiß, 1 g Zucker, 0,2 g Fett – 3 g Kohlenhydrate. Noch Fragen? Erhältlich in Paprika-Zwiebel- oder Zimt-Stevia-Geschmack. Die Erfinder des Ganzen: Vroni und Flo haben ihre Ausbildung in den Bereichen Ernährungsberatung und Fitnesstraining abgeschlossen und den Menschen gut zugehört. Etwas Gesundes und Eiweißreiches zum Knabbern war das Ziel – und die Geburt von „kna-ckig“!

Probierpaket, 450 g für 16,96 Euro, auf: www.kna-ckig.de

