

TRAUM HAUT

...in jedem Alter! Die Dermatologin Dr.

ELISABETH SCHUHMACHERS

erklärt, was gegen Fältchen & Co
wirklich hilft

IN DEN 20ERN ...

Leicht vergrößerte Poren, unreine Haut und minimale Pigmentstörungen – für manche sind das kosmetische Luxusprobleme. Aber auch die können einem ganz schön zusetzen, weiß Dr. Elisabeth Schuhmachers, Dermatologin aus München. Viele ihrer jungen Patienten leiden beispielsweise sehr unter Aknenarben und kommen deshalb schon früh zu ihr in die Praxis. „Falten sind jedoch in den 20ern noch kein Thema“, so die Expertin. Der erste Schritt gegen unreine Haut und vergrößerte Poren sind regelmäßige Ausreinigungen bei einer Kosmetikerin. Hier wird die Haut von Milien (Grießkörnern), Talg und Mitessern befreit. Das Hautbild soll dadurch reiner und feinporiger werden. Tritt dieser Effekt nicht ein, rät Dr. Schuhmachers im nächsten Schritt zu Fruchtsäurepeelings. Die drei effektivsten Fruchtsäuren sind Glycol-, Mandel- und Zitronensäure. Sie tragen oberflächliche Verhornungen ab und stimulieren die Zellen in der obersten Hautschicht. Außerdem unterstützen Fruchtsäuren die natürliche Regeneration der Haut und mildern kleine Aknenarben. Die Fruchtsäuren werden wie eine Maske aufgetragen und dürfen nur kurz (ca. drei bis fünf Minuten) einwirken, bevor die Haut neutralisiert wird. Je nach Intensität des Peelings kann die Haut danach leichter oder stärker gerötet sein – das legt sich aber normalerweise nach ein paar Stunden. Außerdem kann es zu einer Schuppung der Haut kommen, da sich die oberste Hautschicht ablöst. Letzteres kann mehrere Tage dauern. Kosten: ab 140 Euro pro Sitzung.

20

30

IN DEN 30ERN ...

Bereits jetzt wird die Haut dünner, trockener und verliert an Elastizität – erste feine Fältchen werden sichtbar. Je nach Veranlagung und Lebensweise beginnt dieser Prozess in den 30ern. „Menschen mit einer ausdrucksstarken Mimik neigen oft sogar schon mit Anfang 30 zu einer deutlich sichtbaren Zornesfalte“, so die Dermatologin. Präventiv ist hier ein minimal-invasiver Eingriff mit Botox möglich. In der Praxis bedeutet das, dass der für die Zornesfalte verantwortliche Corrugator- (der „Stirnrunzler“) und der auf der Nasenwurzel gelegene Procerus-Muskel mit winzigen Botox-Injektionen vorübergehend gelähmt werden. „Ich injiziere dafür über jeder Augenbraue jeweils zwei und dazwischen nur eine minimale Menge Botox – das tut kaum weh, denn die Nadel ist sehr dünn“, erklärt Dr. Schuhmachers. Das Ergebnis hält in der Regel drei bis sechs Monate, und die Kosten liegen bei circa 200 Euro. Um die Einstichstellen können vereinzelt blaue Flecken entstehen. Eine weitere minimalinvasive Behandlung, die sich manche Frauen in diesem Alter wünschen, ist die Unterspritzung einer stark ausgeprägten Tränenrinne mit unvernetzter Hyaluronsäure. Diese wird via Kanüle unter den Augenmuskel gebracht. Je nach Schmerzempfinden ist eine örtliche Betäubung nötig. Es kann zu leichten und vorübergehenden Schwellungen unter den Augen kommen, diese klingen nach maximal drei Wochen ab. Kosten: ab 450 Euro.

IN DEN 40ERN ...

Bei vielen Frauen kommt es ab 40 zu ersten physiologischen und hormonellen Veränderungen im Organismus. Die Folge sind unter Umständen körperliche Beschwerden, aber auch die optischen Veränderungen sind nicht zu unterschätzen. Ursache ist, dass der Körper beginnt, seine Östrogenproduktion zu drosseln. Weil Östrogene (weibliche Geschlechtshormone) maßgeblich an der Bildung von Kollagen beteiligt sind und dieses wiederum für die Speicherung von Wasser in der Haut verantwortlich ist, verliert die Haut an Elastizität, das Gesicht an Kontur. Deshalb registrieren viele Patientinnen bereits Anfang 40 einen enormen Spannkraftverlust und eine viel geringere Hautelastizität als noch mit Ende 30. Außerdem werden aus Fältchen jetzt erste Falten, und das Weichgewebe im Gesicht folgt der Schwerkraft – die gefürchteten Hängebäckchen – und sinkt ab. Eine sehr effektive Methode gegen schlaffe Gesichtskonturen ist das aus Asien stammende Fadenlifting. Dabei werden Fäden mit winzigen Widerhaken über eine hohle Nadel an der gewünschten Stelle platziert und mit einem leichten Zug fixiert. Zum einen bildet sich um jeden Faden straffendes Narbengewebe, zum anderen wird das Gewebe unter der Haut durch den Faden zusammengezogen. Ein Effekt ist sofort sichtbar. Wichtig: Es wird ein kleiner Zugang benötigt, über den die Fäden eingeführt werden. Laut Dr. Schuhmachers reicht eine örtliche Betäubung aus, denn es wird weder mit einem Skalpell geschnitten noch dauert der Eingriff besonders lange. Zudem kann der Körper die Fäden komplett selbst abbauen. Schwellungen und Rötungen sind aber nicht ausgeschlossen. Je nach Gesichtsareal liegt die Genesungszeit bei maximal fünf Tagen. Die Kosten beginnen bei 300 Euro. Dr. Schuhmachers ist überzeugt: Ab 40 ist die richtige Hautpflege wichtiger denn je. Sie rät, jetzt auf extra reichhaltige Cremes und hochkonzentrierte Seren umzusteigen.

40

50+

IN DEN 50ERN ...

Eins vorweg: Ob und wann genau die bisher genannten Eingriffe und Treatments zur Debatte stehen, ist Einstellungssache und hängt vom individuellen Hautzustand ab. „Lag man mit 20 Jahren ungeschützt in der Sonne, können Pigmentstörungen schon mit Anfang 30 auftreten“, sagt Dr. Schuhmachers. Eine Körperstelle, die bei der Pflege gern vergessen wird, ist der Hals. Die Folgen ab 50: Falten und schlaffe Konturen. Die besten Ergebnisse erzielt die Dermatologin hier mit einer Micro-Needling-Behandlung in Kombination mit sogenannten Skinboostern. Beim kosmetischen Micro-Needling wird die Haut mit einem Dermaroller oder -pen behandelt. Dieser ist mit feinen, kurzen Nadeln besetzt und wird über die Haut gerollt. Beim Einstechen in die oberste Hautschicht kommt es zu kleinen Mikroverletzungen. Um sie so schnell wie möglich zu „reparieren“, wird daraufhin vermehrt Kollagen und Elastin gebildet. Die Prozedur ist nicht schmerzfrei, und auf Wunsch lässt sich die Haut vorher mit einer Salbe leicht betäuben. Besonders positiv ist, dass die Haut nach der Behandlung sehr aufnahmefähig ist – Anti-Aging-Wirkstoffe können besonders gut eindringen. Auch für das Dekolleté eignet sich das Micro-Needling. Anfangs verliert die Haut nach der Behandlung Feuchtigkeit, Rötungen sind keine Seltenheit. Erste Hilfe: eine Extraportion Hyaluronsäure und Aloe vera. Kosten: ab 300 Euro. Auch senkrechte Falten über den Lippen können in den 50ern zum Problem werden. „Zuerst ordne ich ihnen einen Tiefegrad zu; eins bedeutet, dass man die Fältchen nur in Bewegung sieht, und vier, dass sie schon sehr tief sind. Dann fülle ich sie mit Hyaluronsäure auf“, so Dr. Schuhmachers. Eine örtliche Betäubung ist ratsam. Für beste Ergebnisse sind oft mehrere Sitzungen nötig. Kosten: je 450 Euro.