



Claudia Herwig; Getty Images; Collage: Eduard Maier

MEHR GLOW, WENIGER FALTEN

Exosomen-Therapie im Selbsttest: So hat sich meine Haut nach der Behandlung mit Eigenblut verändert

Die Exosomen-Therapie gilt als Hollywoods Beauty-Geheimwaffe – für strahlende Haut, weniger Falten und einen sichtbar ebenmäßigeren Teint. Wir testen den Hype!



VON CLAUDIA HERWIG

29. September 2025

Exosomen-Therapie im Selbsttest: So hat sich meine Haut nach der Behandlung mit Eigenblut verändert

Angeblich sorgen die winzigen Botenstoffe für mehr Glow, weniger Falten und eine ebenmäßigere Hautstruktur. Auch hierzulande gibt es Praxen, die das minimalinvasive Treatment anbieten. Eine davon ist die von Dr. med. Elisabeth Zott, die ihre Arztpraxis in der Münchener Innenstadt hat. Gemeinsam mit ihrem Team hat sie die Behandlung bei mir durchgeführt.

Bevor wir mit dem Selbsttest starten, klären wir aber zuerst einmal die Frage: **Was sind Exosome?** Denn für viele von uns sollte dieses Thema noch neu sein.

- [Was sind Exosome?](#)
 - [Exosome-Behandlung im Selbsttest](#)
 - [Reinigung und Vorbehandlung](#)
 - [Microneedling an Hals und im Gesicht](#)
 - [Blut wird abgenommen, plättchenreiches Plasma entsteht](#)
 - [Das aktivierte Exosomenplasma kommt zum Einsatz](#)
 - [Exosomen-Therapie-Erfahrungen: So verhält sich die Haut nach der Behandlung](#)
 - [Mein Fazit nach einer Woche](#)
 - [Mein Fazit nach zwei Wochen](#)
 - [Fazit unserer Expertin zur Hautverjüngung mit Exosomen](#)
 - [Die wichtigsten Fragen zum Thema Exosomen-Therapie](#)
-

Was sind Exosome?

Exosome sind winzige Vesikel, die biologische Informationen zwischen Zellen übertragen – darunter Wachstumsfaktoren und RNA. Sie sind wie kleine Postboten, die Reparatur- und Regenerationssignale dorthin liefern, wo sie gebraucht werden. Das klingt ziemlich nach Hightech – und ein bisschen nach Sci-Fi. Aber genau das macht Exosomen in der ästhetischen Medizin so spannend. In der Beauty-Welt sorgen sie für große Begeisterung, weil sie die Kollagen- sowie die Elastinproduktion ankurbeln, Falten mindern, Entzündungen regulieren und sogar Pigmentstörungen und Narben verbessern sollen.

Die Therapie soll in meinem Fall die Spannkraft der Haut erhöhen und einen schönen Glow erzeugen. Was wir bei mir dafür machen, ist eine Kombination von Biostimulation (Verletzung durch Needling plus Wärme mithilfe von Radiofrequenz) und Bioregeneration (PRP mit Exosomen).

Autologe Exosome vs. Fertigprodukte: Die Unterschiede

Es gibt pflanzliche, tierische und autologe Exosome. Letztere werden aus Eigenblut hergestellt. Sie sind hochkonzentriert, bioaktiv und 100 Prozent individuell und laut Dr. med. Elisabeth Zott besonders verträglich und effektiv. Im Gegensatz zu den Produkten auf dem Markt können autologe Exosome ohne Allergierisiken oder Immunrisiken verwendet werden.

Aber vorerst genug mit dem Fachwissen. Starten wir mit dem Test, denn schließlich wollen wir wissen: Hält die Behandlung, was sie verspricht?

Exosome-Behandlung: Start mit Beratungsgespräch

Ich gebe zu: Der Gedanke an Microneedling plus Therapie mit Eigenblut klingt für mich erst mal nach Horrorfilm, denn ich mag weder Nadeln, noch lasse ich mir gerne Blut abzapfen. Es erklärt sich also von selbst, dass ich vor der Behandlung bei Dr. med Elisabeth Zott nervös bin. Was mir meine Unsicherheiten aber etwas nimmt, ist das ausführliche Gespräch, das wir vor der Behandlung führen.

Wir klären alle meine Fragen. Zum Beispiel “Tut die Behandlung weh?” oder “Wie sieht meine Haut direkt danach aus?” Dr. Zott erklärt mir den gesamten Ablauf des Treatments und welches Ergebnis bei meiner Haut zu erwarten ist. Danach geht es ins Behandlungszimmer. Hier empfängt mich eine nette medizinische Fachkosmetikerin. Sie wird das Microneedling durchführen und später auch die Exosome auf mein Gesicht auftragen.



Am Kinn sieht man eine Rötung. Hier wurde bereits gencedelt. Im restlichen Gesicht ist noch Betäubungscreme. © GLAMOUR Claudia Herwig

Reinigung und Vorbehandlung

Um mein Gesicht auf die **Exosome-Therapie** vorzubereiten, wird es im ersten Schritt gereinigt. Danach wird eine Betäubungscreme auf Gesicht und Hals (den lasse ich mitbehandeln) aufgetragen. Die Creme muss rund 20 Minuten einwirken – perfekt, um letzte Fragen zu stellen, denn ich bin zu diesem Zeitpunkt immer noch etwas angespannt.

Microneedling an Hals und im Gesicht

Die 20 Minuten sind um, und die Creme hat ihre Wirkung erzielt. Ich kann spüren, dass die oberste Schicht meiner Haut (tiefer wirkt die Creme nicht) im Dämmer Schlaf liegt. Und das ist gut so, denn jetzt geht es ans Microneedling.

Da es das erste Needling meines Lebens ist und wir meine Haut nicht überstrapazieren wollen, verwenden wir die dünnsten Nadeln und eine geringe Stichtiefe und setzen bei meiner Behandlung zusätzlich Radiofrequenz (das Gerät heißt Potenza) ein. Die medizinische Fachkosmetikerin setzt das Gerät zuerst am Hals an. Winzige Nadeln (es sind 49 Stück, eng zusammengepackt) perforieren meine Haut, um sie für die anschließenden Wirkstoffe aufnahmefähig zu machen. Gar nicht so schlimm, wie ich dachte. Die Schmerzen am Hals lassen sich aushalten (die Creme wirkt). Einzig komisch ist zu Beginn das Gefühl, wenn das Gerät die Nadeln nach dem Stich wieder nach oben zieht, denn dann bleibt die Haut jedes Mal für einen Millimeter daran hängen.



49 Nadeln kommen beim Microneedling zum Einsatz. © GLAMOUR Claudia Herwig

Kaum ist der Hals geschafft, geht es in meinem Gesicht weiter. Vom Kinn, über die Wangen, die Mundwinkel, die Oberlippe, die Nase bis hin zur Stirn. Und hier lässt sich jetzt sagen: Nicht alle Stellen im Gesicht reagieren gleich. Bei einigen Stellen spüre ich fast nichts, bei anderen wiederum zucke ich vor Schmerz zusammen.

Hier tut es weh

Die Mundwinkel sind so eine Stelle, über der Lippe ist es auch etwas unangenehm – und als wir den Haaransatz auf der Stirn erreichen, muss ich um eine Pause bitten. Meine Augen flattern, und die Ohren rauschen. Ein Zeichen dafür, dass mein Kreislauf verrücktspielt. Mundwinkel, Oberlippe und Haaransatz sind jedoch auch jene Stellen, an denen wir am Rand der Betäubungscreme arbeiten. Kein Wunder also, dass ich den Schmerz hier deutlicher wahrnehme. Aber ich reiße mich noch mal am Riemen, schließlich habe ich nur noch eine Handvoll “Stiche” vor mir.

Blut wird abgenommen, plättchenreiches Plasma entsteht

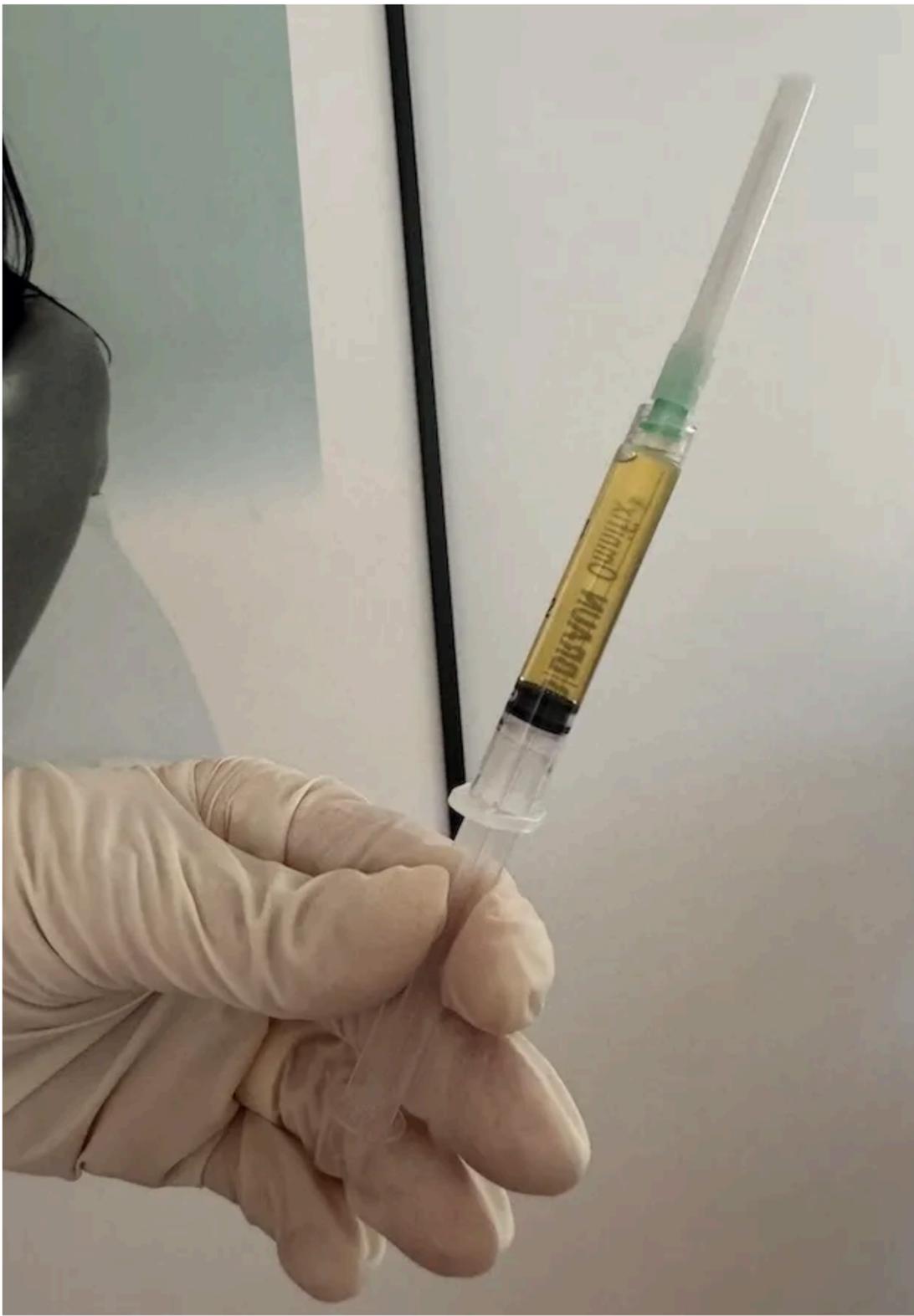
Der erste Teil ist geschafft. Mein Gesicht ist für die Therapie mit den Exosomen vorbereitet. Was das Stichwort von Dr. med Elisabeth Zott ist. Das Blut nimmt nämlich sie ab. Rund 20 Milliliter reichen aus – und kaum ist es aus meinen Venen in die Kanüle gezogen, flitzt die Dermatologin los, denn jetzt muss es schnell gehen!

Mein Blut wird im Labor der Praxis in einer speziellen Zentrifuge aufbereitet. Hier entsteht das sogenannte PRP (plättchenreiche Plasma). Dieses wird im Anschluss ein zweites Mal verarbeitet. Zuvor gewonnenes PRP wird dabei in rund zehn Minuten in hochwirksames, exosomenreiches PRP transformiert. Durch eine photothermische Stimulation – eine Kombination aus Licht und Wärme – wird die biologische Aktivität des Plasmas gezielt gesteigert. Dieser Reiz aktiviert die Thrombozyten, die daraufhin in hoher Konzentration autologe Exosome, Wachstumsfaktoren und bioaktive Signalstoffe freisetzen.

Das aktivierte Exosomenplasma kommt zum Einsatz

Bei diesem zweiten Schritt verbessert sich nicht nur die Anzahl, sondern auch die Qualität und die biologische Aktivität der Exosome. Gleichzeitig wird das pH-Gleichgewicht stabilisiert, entzündungsfördernde Zytokine werden reduziert und die ATP-Produktion – die zelluläre Energie – wird gesteigert. Das daraus entstandene aktivierte Exosomenplasma ist es, was ich jetzt noch zum Abschluss meiner **Exosomen-Behandlung** brauche!

Kaum ist das Serum fertig, muss es erneut schnell gehen. “Wir wollen, dass die Bestandteile noch aktiv sind!” Die medizinische Fachkosmetikerin hat sich zuvor medizinische Einmalhandschuhe übergezogen und verteilt das Serum nun über Gesicht und Hals. Da die Haut nach dem Needling kleine Kanälchen aufweist, können die Wirkstoffe besser in die Haut eindringen.



So sieht das aktivierte Exosomenplasma aus, das auf das Gesicht aufgetragen wird. © GLAMOUR
Claudia Herwig

Gut zu wissen ist hier, dass die Latexhandschuhe, die wir brauchen, um das Serum einzuarbeiten, über die vom Microneedling geöffnete Haut reiben. Das ist fast unangenehmer als das Needling. Aber ohne die Handschuhe geht es nicht, da wir ja mit Blutbestandteilen arbeiten.

Exosomen-Therapie-Erfahrungen: So verhält sich die Haut nach der Behandlung

Durch das Microneedling reagiert die Haut sofort, und auch im Nachgang zeigt sie sich von verschiedenen Seiten.

Direkt nach der Exosomen-Therapie

Ich sehe aus wie ein Hummer im Kochtopf. Meine Haut ist rot, geschwollen und brennt. Ich habe schon jetzt das Bedürfnis, Serum auf Gesicht und Hals zu geben, um die Spannung abzuschwächen, und daher bekomme noch vor Ort etwas Hyaluronserum. Ich bin kaum vor der Tür, da habe ich das Bedürfnis, mich unter meiner (vorausschauend in meine Tasche gepackten) Cap zu verstecken. Auch weil die Spätsommersonne im Gesicht schmerzt.



Direkt nach der Behandlung ist das Gesicht deutlich gerötet. Es spannt, ist warm und juckt etwas. © GLAMOUR Claudia Herwig

Die Tage nach der Behandlung

In den Tagen nach der **Exosomen-Therapie** durchläuft meine Haut mehrere Phasen der Regeneration. Direkt nach dem Eingriff kommt es zunächst zu sichtbaren Reaktionen wie Rötung und Schwellung, danach folgen Heilungsprozesse mit Krustenbildung und schließlich eine spür- und sichtbare Verbesserung des Hautbildes. Der Verlauf sah im Detail so aus:

Tag 1–2:

- Haut ist gerötet und leicht geschwollen
- Rote Streifen und Flecken sichtbar (bedingt durch das linienartige Microneedling)
- Spannungsgefühl auf der Haut
- Stirn besonders stark geschwollen
- Schlafen auf der Seite in der ersten Nacht unangenehm
- In der Öffentlichkeit unangenehmes Gefühl
- Eincremen als unangenehm empfunden (wegen Schwellung und Reizung)



Zwei Tage nach der Exosomen-Therapie: Man sieht deutlich die Einstichstellen. © GLAMOUR

Claudia Herwig

Tag 3–4:

- Schwellung im Gesicht geht leicht zurück
- Kleine Krusten beginnen sich, zu lösen
- Erste kleine Pickelchen tauchen auf
- Haut bleibt empfindlich, fühlt sich rau an
- Besonders hoher Feuchtigkeitsbedarf der Haut
- Beim Eincremen: Stellen fühlen sich an wie eine stumpfe Küchenreibe (wegen vieler kleiner Grindstellen)
- Positiv: Augenschatten wirken heller
- Auffällig: Innenseite der Augenlider und Bereich zwischen den Augen stark geschwollen

Tag 5–7:

- Rötungen im Gesicht und am Hals klingen weiter ab
- Teint wirkt frischer und gleichmäßiger
- Pigmentflecken werden weniger sichtbar
- Erste “Glow-Momente” stellen sich ein ✨
- Pickel flammen zwischenzeitlich etwas auf, sind zum Ende der Woche aber fast verschwunden
- Schwellung unter den Augen hält sich hartnäckig, ist auch nach einer Woche noch leicht sichtbar
- Trotzdem: Haut wirkt insgesamt frischer, wacher und ebenmäßiger – die verbleibende Schwellung stört kaum noch

Mein Fazit nach einer Woche

Der große Effekt soll sich zwar erst nach ein paar Wochen/Monaten und zwei weiteren Behandlungen zeigen, aber ich finde, dass meine Haut schon jetzt frischer, weicher, gleichmäßiger und feiner wirkt. Vor allem meine Augenschatten sind gemindert, und mein Teint hat einen schönen Glow. Ich schmiere aber Serum wie eine Weltmeisterin. Außerdem bilde ich mir ein, dass meine Pigmentflecken und Sommersprossen etwas blasser sind, was für mich ok ist, da ich sehr viele davon habe. Einige der Einstichstellen sind eine Woche nach der **Exosome-Therapie** immer noch zu sehen – aber nur, wenn man genau hinschaut.



Mein Fazit nach zwei Wochen

Zwei Wochen nach meiner **Exosomen-Therapie** kann ich ein durchweg positives Fazit ziehen: Meine Haut wirkt deutlich ebenmäßiger. Der Teint hat einen frischen Glow bekommen, und ich habe sogar den Eindruck, dass sich größere Falten bereits etwas zurückgebildet haben. Ich bin gespannt darauf, wie sich die Spannkraft meiner Haut im Gesicht und am Hals weiterentwickelt, da sich das Kollagen ja erst noch aufbauen wird.

Fazit unserer Expertin zur Hautverjüngung mit Exosomen

“Die Kombination von Biostimulation und Bioregeneration ist aus meiner Sicht das Beste, was man derzeit zur Hautverjüngung machen kann”, sagt Dr. med Elisabeth Zott. Und dennoch ergänzt die Dermatologin: “Alles, was wir tun können in der ästhetischen Medizin und Longevity-Medizin, ist nicht so gut wie ein frühzeitiger, konsequenter Lichtschutz und eine gesunde Lebensweise.” Was übersetzt heißt: Die Behandlung ersetzt keinen gesunden Lebensstil.

Die wichtigsten Fragen zum Thema Exosomen-Therapie – beantwortet Dr. med Elisabeth Zott

Für wen eignet sich die Exosomen-Behandlung?



Was passiert im Körper nach der Behandlung?



Bei welchem Hautproblem gibt es die besten Ergebnisse?



Welche Risiken oder Nebenwirkungen gibt es?



Wer sollte auf das Microneedling verzichten?



Wie lange hält der Effekt nach einer vollständigen Behandlung an?



Gibt es Unterschiede bei der Wirkung auf jüngere vs. reife Haut?



Kann die **Exosomen-Therapie** auch präventiv eingesetzt werden, um Hautalterung hinauszuzögern?



Wann sieht man das finale Ergebnis?



Was kostet die **Exosomen-Therapie**?



Worauf muss man nach der Behandlung achten?



<https://www.glamour.de/artikel/exosomen-therapie-selbsttest>