

DEUTSCHE AUSGABE

25  
JAHRE  
ELLE

SEPTEMBER 2013  
DEUTSCHLAND € 6,00  
ÖSTERREICH € 6,50  
SCHWEIZ SFR 10,90



**WIE TRÄGT  
MAN DAS?**  
Die 8 großen  
Stil-Fragen  
zur neuen  
Saison

**BOTOX  
& CO.**  
Die 6  
wichtigsten  
Anti-Aging-  
Methoden  
im Test

SPEZIAL: In jedem Alter

**unwiderstehlich**

Styling, Beauty, Medizin: Wir machen Sie so schön wie nie!

LAUREN HUTTON,  
alterslos



Skalpell?  
Muss nicht  
sein. Sanfte  
Methoden  
werden im-  
mer beliebter

# DA GEHT WAS

*Es kann 100 Punkte an unserem Gesicht geben, mit denen wir vielleicht nicht zufrieden sind. Das muss nicht sein. Hier die 6 wichtigsten Anti-Aging-Treatments ohne Skalpell. Geordnet nach Beliebtheit und gecheckt von dem Dermatologie-Experten Dr. med. Stefan Duve*

## 1 BOTOX

**EFFEKT?** Lähmt ganz partiell Gesichtsmuskeln durch das Protein Botulinumtoxin. Der effektivste Killer für Falten, die morgens nach einer erholsamen Nacht fast verschwunden sind. Also nur durch Mimik entstehen. Perfekt für Zornesfalten, Krähenfüße, Stirn. Sogar bei hängenden Mundwinkeln. Weniger im Nasolabialbereich.

**FÜR WEN?** Für Menschen, deren Falten noch nicht tief eingepägt sind. Die eine expressive Gesichtsmimik haben.

**KOSTEN?** Stirn-Augen-Region: 300 bis 500 Euro. Vorsicht vor Billigimporten aus China. Die kosten weniger, sind aber teils gestreckt.

**HALTBARKEIT?** Je nach Patient verschieden bis zu einem halben Jahr. Danach wird Botox vom Körper vollständig abgebaut.

**RISIKEN?** Durch Langzeitstudien aus der Neurologie (wo es seit Jahrzehnten bei Migräne eingesetzt wird) ist gesichert, dass das Nervengift den Körper nicht schädigt, es keine Allergien darauf gibt. Wer allerdings nicht zu einem geübten Arzt geht oder sich nicht an die Ruhephase der ersten 24 Stunden hält, riskiert Lähmungen an der falschen Stelle. Z.B. das gefürchtete (aber seltene) hängende Augenlid.

## 2 FILLER

**EFFEKT?** Füllt, wie der Name sagt, tiefere Falten, die schon länger bestehen, von innen auf. Aber auch perfekt für kleinere Falten, die nicht durch Botox gemildert werden können, wie die Knitterfältchen um die Lippen. Heute kommt als Filler fast

nur noch Hyaluronsäure in Frage, wegen der guten Verträglich- und Abbaubarkeit. Außerdem bietet Hyaluron durch verschiedene Konsistenzen (gute Experten verwenden mindestens drei Flüssigkeitszustände zur Behandlung im Gesicht) sehr unterschiedliche Möglichkeiten des Fillings. Von Kollagen, Kunststoffen und Silikon raten Experten heute meist ab.

**FÜR WEN?** Besonders für Menschen mit ausgeprägten Nasolabialfalten. Und bei Linien, die auch ohne Mimik bestehen bleiben.

**KOSTEN?** Etwa 400 Euro pro 1 ml Hyaluronsäure. Entspricht etwa 110 Euro bei einer Zornesfalte. Vorsicht: Unbedingt auf Qualitätshersteller achten (z.B. Galderma/Q-Med, Allergan, Merz).

**HALTBARKEIT?** Unterschiedlich nach Patient und Konsistenz der Hyaluronsäure. Je zähflüssiger, je länger hält sie. Durchschnittswert: Vier bis zwölf Monate.

**RISIKEN:** Langzeitrisiken gibt es nicht. Hyaluronsäure wird komplett vom Körper abgebaut, wandert nicht. Ist ein Stoff, der selbst im Körper vorkommt: Allergierisiko also sehr niedrig. Akute mögliche Nebenwirkungen durch die Injektion: blaue Flecken, Schwellungen.

## 3 LIPPEN

**EFFEKT?** Der sollte heute so sein, dass keiner sieht: Diese Lippen sind unterspritzt. Gewünscht ist, dass man ein Volumen von etwa 10 bis 15 Prozent, das man ab 30 besonders in den Lippen verliert, wieder zurückgewinnt. Unterspritzt wird auch hier heute fast nur noch mit Hyaluronsäure, wo-

bei es ganz spezielle Präparate nur für die Lippen gibt. Die halten viel Bewegung aus, ohne sich sofort abzubauen und verteilen sich besonders harmonisch.

**FÜR WEN?** Für alle, die merken, die Lippen beginnen deutlich an Volumen zu verlieren. Aber: Niemals mehr als 15 bis 20 Prozent unterspritzen. Sonst sieht es unnatürlich aus.

**KOSTEN?** Beim Könnern geformte Lippen kosten ab 400 Euro.

**HALTBARKEIT?** Vier bis zwölf Monate.

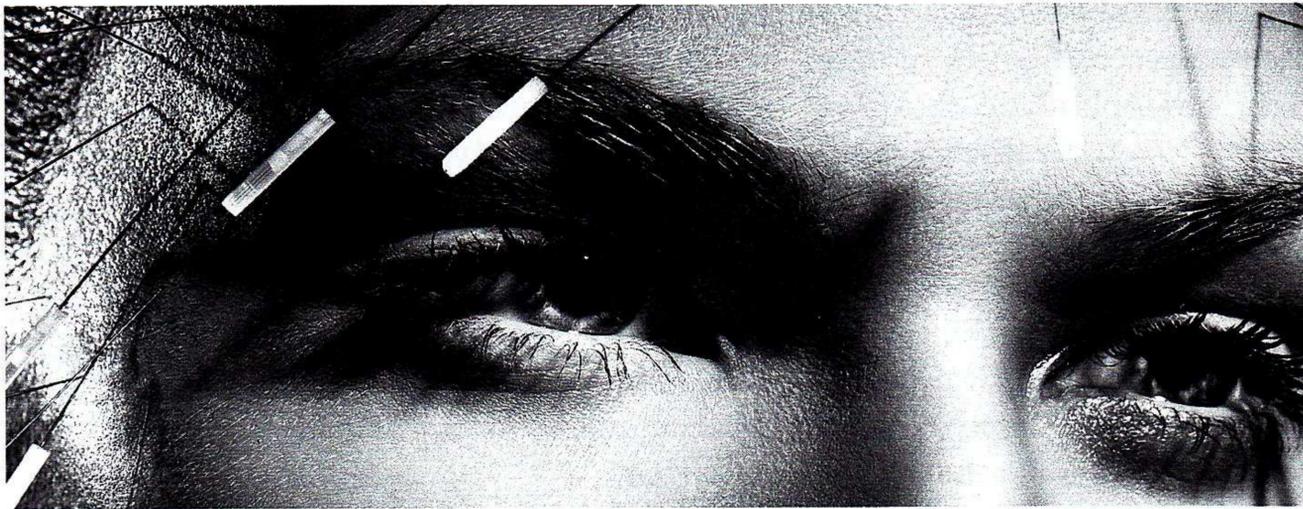
**RISIKEN?** Bei der Injektion in das empfindliche Gewebe können blaue Flecken entstehen und auch stärkere Schwellungen. Anfänger können die Lippenarterie treffen. 48 Stunden keinen wichtigen Termin einplanen!

## 4 FACE-CONTOURING

**EFFEKT?** Face-Contouring ist ein großflächiges Aufpolstern der Haut mit Hyaluronsäure in tieferen Gewebsschichten. So wird insgesamt ein aufgefrischter, entknitterter Eindruck erweckt. Es können aber auch ganz gezielt Partien, wie z.B. Wangenknochen, Kinnlinie, Kinn, durch tiefe Unterspritzungen plastisch geformt werden. Hierzu werden besondere (lange, aber stumpfe) Nadeln verwendet, die keine Gefäße oder Nerven verletzen.

**FÜR WEN?** Beim plastischen Formen für ältere Patienten, deren Gesichtspartien langsam absacken. Aber großflächig kann auch einfach ein "saftigerer Teint" erzeugt werden.

**KOSTEN?** Ab 700 Euro aufwärts. ▷



*Nicht jede Alternative zum klassischen Facelift ist ohne Risiko. Wichtig: Der Arzt muss erstklassig sein*

Haltbarkeit: 10 bis 16 Monate, da es eine sehr zähflüssige Hyaluronsäure ist.

**RISIKEN?** Vorsicht! Face-Contouring gehört in absolut erfahrene Expertenhände. Das plastische Formen erfordert die Erfahrung des sehr tiefen, platzierten Unterspritzens, wo Anfängerfehler auf Seiten der Ärzte durchaus passieren können. 48 Stunden lang keine Termine einplanen, da durch große Mengen Hyaluron vermehrt Schwellungen auftreten können. Ansonsten siehe Filler.

## 5 BODY-CONTOURING

**EFFEKT?** Es gibt drei Hauptmethoden: **A.** Cryotherapie zum Abbauen von Fett durch Kälte. **B.** Ultraschall (Ultherapy) für eine Straffung ausgeleiterten Bindegewebes durch Hitze. **C.** Radiofrequenz-Therapie arbeitet wie der Ultraschall mittels Erhitzung des Binde- und Fettgewebes. Unterschiedliche Partien sprechen auf unterschiedliche Methoden an. Also einen Arzt suchen, der alle

Methoden anbietet.

**FÜR WEN?** Von Rettungsringen, Unterbauch bis Reiterhosen und Cellulitis. Hier ist (fast) alles möglich. Je weniger Fettgewebe vorhanden ist, desto besser werden die Resultate. Seriöse Experten empfehlen immer ein kombiniertes Sportprogramm.

**KOSTEN?** Cryotherapie ab 800 Euro. Ultraschall ab 1500 Euro. Radiofrequenz-Therapie ab 300 Euro pro Sitzung.

**HALTBARKEIT?** Fettzellen entstehen dort, wo sie vereist wurden, nicht mehr. Auch das erhitzte Bindegewebe behält den straffen Zustand. Sonne und Gewichtsschwankungen können den Effekt mindern.

**RISIKEN?** Fett kann unregelmäßig abgebaut werden. Verbrennungen des Hautgewebes sind möglich. Deshalb unbedingt auf zertifizierte Geräte und Ärzte achten. Dann liegen diese Risiken bei zwei Prozent.

## 6 PEELINGS

**EFFEKT?** Je nach Methode verschieden. Es gibt chemische Säurepeelings. Wasser-Jet-Peel mittels Hochdruck,

Wasser und Vitaminen. Und Mikrodermabrasion mit feinen Kristallen aus Sand. Nach den oberflächlichen Peelings ist man sofort einsetzbar, sieht rosig und strahlend aus. Der sogenannte Glow-Effekt, den man gern zwei Tage vor besonderen Anlässen machen lässt. Dann gibt es mitteltiefe Peelings mit Säure, die nur im Winter gemacht werden können. Da verschwinden auch kleine Falten und Pigmentflecken. Und es gibt sehr tiefe Peelings, die reichen vom Effekt durchaus an ein Facelift ran. Aber: Ausfallzeit bis zu sechs Wochen. Nur im Winter.

**FÜR WEN?** Vom oberflächlichen Glow-Peeling profitieren besonders Frauen mit grobporiger Haut, Raucherinnen und Sonnenanbeterinnen. Mitteltiefe Peelings sind für stärker lichtgeschädigte, unebene (z.B. Narben) Haut. Tiefe Peelings sind die Alternative zum Facelift. Bei stark geschädigter, sehr faltenreicher Haut leisten sie fantastische Wirkung.

**KOSTEN?** Glow-Peeling ab 100 Euro. Mitteltiefe Peelings ab 800 Euro. Tiefe Phenol-Peels ab 4000 Euro.

**HALTBARKEIT?** Glow-Peeling bis vier Wochen. Mitteltiefes Peeling bis zwei Jahre. Tiefes Peeling: lebenslang.

**RISIKEN?** Pigmentverschiebungen, helle oder dunkle Hautflecken. Bei tiefen Peelings kann der Teint deutlich heller werden – und auch die psychische Belastung ist zu berücksichtigen. Denn die ersten zwei bis drei Wochen sieht die Haut stark abgeschält, ja fast zerstört aus – es braucht also eine Menge Fantasie, um sich das schöne Endergebnis vorstellen zu können. Mitteltiefe und tiefe Peelings gehören unbedingt in erfahrene Medizinerhände. □