

MADAME

APRIL 2009 NR. 4
DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6
SCHWEIZ SFR 10

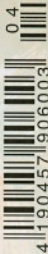
**FÜR IMMER
SCHLANK**

- **FUNKTIONIERT: DIE BEWEGUNGS-DIÄT**
- **ENTLARVT: DIE ERNÄHRUNGS-LÜGEN**
- **GEHECKT: DIE TOP-DIÄT-SPAS**

**FASHION!
SOMMER-GLAMOUR**

- **HAUTE COUTURE: DIE TRÄUME DER DESIGNER**
- **SPITZENTALENTE: MENSCHEN, AN DIE WIR GLAUBEN**
- **LUXE! AWARDS: UNSERE SECHS GEWINNER**
- **PLUS: BRAUCHEN WIR EINE NEUE ELITE?**

**NUR
DAS
BESTE**



Kleine Korrekturen – spektakulärer Effekt. Was ursprünglich aus der klassischen Chirurgie stammt, ist jetzt auch der neueste Trend in der ästhetischen Medizin: „minimalinvasive Eingriffe“. Die Vorteile dieser Methoden liegen auf der Hand: Die körperliche Belastung sinkt und die Ergebnisse sind sehr natürlich. Vorbei die Zeiten mit starren Gesichtskonturen und festgezurrtter Haut. Die Beauty-Medizin hat sich rasant verändert, nichts soll mehr künstlich aussehen. Vorbeugen statt nachbessern lautet die Devise. Deshalb werden Hautärzte immer wichtigere Verbündete im Kampf gegen die Zeichen der Zeit und laufen den klassischen Schönheitschirurgen den Rang ab. Tatsächlich wird es mit der sogenannten Dermatochirurgie immer einfacher und ungefährlicher, die Spuren des Alters zu vertuschen. Viele neue Therapien kommen mittlerweile ganz ohne Narkose und Skalpell aus, setzen stattdessen auf sanfte Methoden und den Einsatz von Hightech-Materialien.

Faltenkiller: neue Botox-Therapien

Als Klassiker unter den „Mini-Eingriffen“ gilt eine Behandlung mit Botox. Botox ist die Abkürzung für Botulinum-Toxin und ist eigentlich der Handelsname eines Herstellers. Das Bakteriengift hemmt die Erregungsübertragung von den Nervenzellen zum Muskel und wird in sehr geringen Dosen gegen Falten gespritzt. Die besten Ergebnisse hat man bei der Bekämpfung von Mimikalfalten auf der Stirn, um die Augenpartie und um den Mund. Beim Grimassenschnitten der Patientin sieht der Arzt, welche Muskeln für die jeweiligen Falten verantwortlich sind, und spritzt die Flüssigkeit genau dort hin. Man spürt lediglich den Einstich. Nach zwei bis vier Tagen lässt sich der

Muskel nicht mehr bewegen. Je mehr Erfahrung die Ärzte mit dem Faltenkiller gemacht hatten, desto größer wurde auch das Einsatzgebiet. Mittlerweile wird Botox auch dafür benutzt, die Augenbrauen zu heben, das Dekolleté zu glätten oder den Hals zu straffen. Sogar die Kinnkontur kann korrigiert werden, wenn man in das sogenannte Platysma, den Halshautmuskel, spritzt. Diese Eingriffe gehören in die Hände von sensiblen und erfahrenen Dermatologen. Risiken: Komplikationen wie blaue Flecken sind selten. Temporäre und unerwünschte Lähmungen durch Verletzen von Gesichtsnerven können bei unerfahrenen Ärzten auftreten. Um das Platysma auszuschalten, werden etwa zehn Injektionen gesetzt, beim Dekolleté sind 18 bis 24 nötig. Die Wirkung hält jeweils etwa sechs Monate, Kosten ab 250 Euro pro Botox-Spritze.

Straffe Haut: sichere Falten-Filler

In puncto Sicherheit rangieren sogenannte Falten-Filler auf der Beliebtheitskala ganz oben. Beste Erfahrungen hat man bei Falten um Nase und Mund (Nasolabialfalten) oder auf der Stirn gemacht. Man unterscheidet zwischen Biostoffen wie Hyaluronsäure, Milchsäure, Kollagen und Kombi-Stoffen. Letztere bestehen aus Hyaluronsäure, Kollagen und Zusätzen wie Kunststoff- oder Zuckerpartikeln. Sie sind zwar dauerhaft haltbar, aber wenn die Substanz verrutscht, kann es zu hässlichen Knubbeln unter der Haut kommen, die operativ entfernt werden müssen. Bei Kollagen sind allergische Reaktionen möglich. Zwei bis vier Prozent aller Menschen reagieren allergisch, weshalb seriöse Ärzte vor der Behandlung einen Allergietest machen. Am sichersten sind Biostoffe. Und so funktioniert's: Nach dem Einwirken einer anästhesierenden Salbe wird der Filler-Stoff mit einer sehr fei-

nen Nadel unter die Falte gespritzt. Man spürt einen leichten Druckschmerz, es können sich kleine Blutergüsse bilden. In der Regel hält das Ergebnis sechs bis zwölf Monate. Ab 400 Euro pro Behandlung.

Gesichts-Modellage: Liquid-Lifting

Auch wer das ganze Gesicht neu formen möchte, kann mittlerweile auf riskante Operationen verzichten. Füllmaterialien mit besonders großen Gelpartikeln werden eingesetzt, um beispielsweise Wangen aufzupolstern oder ein fliehendes Kinn zu modellieren. Dazu wird zuerst die entsprechende Stelle mit einer leichten Betäubung vorbereitet. Die größermolekularen Filler werden tiefer in das Unterhautfettgewebe gespritzt als einfache Hyaluronsäure. Der Eingriff dauert etwa 20 Minuten. Die behandelte Region ist danach etwas gerötet und leicht geschwollen. Kleinere Verhärtungen und blaue Flecken sind nach ein paar Tagen wieder verschwunden. Der Aufpolsterungseffekt ist sofort sichtbar und hält bis zu einem Jahr. Etwa 300 Euro pro Behandlung.

Klarer Erfolg: Pigmentflecken weg

Sommersprossen sind nett – Pigmentflecken stören. Verantwortlich für die von Ärzten als Chloasma bezeichneten Flecken sind die Melanozyten: Zellen, die den braunen Farbstoff Melanin bilden und die Hautzellen eigentlich vor UV-Licht schützen sollen. Manchmal allerdings schießen die Melanozyten übers Ziel hinaus. Die Münchner Hautärztin Dr. Patricia Ogilvie bietet eine Aufhellungsbehandlung an, die von dem südamerikanischen Dermatologen Dr. Krulig entwickelt wurde. Das Treatment ist vor allem für die ansonsten schwer zu behandelnden flächigen Pigmentstörungen geeignet. ➔

wie sie durch hormonelle Störungen entstehen. Meist treten die bräunlichen, fast maskenartigen Verfärbungen auf der Stirn, um die Mund- und Wangenpartie auf. Die Behandlung besteht aus zwei Schritten, dem „Office-Treatment“ und der folgenden „Home-Care“-Behandlung. So funktioniert's: Die patentierte Kombination verschiedener Wirkstoffe steckt hoch konzentriert in einer Maske, die in der Praxis aufgetragen wird. Sie muss anschließend sechs Stunden einwirken, danach kann man sie mit warmem Wasser problemlos entfernen. Für die Pflege zu Hause wurde eine Spezialcreme entwickelt, die ein Jahr lang angewendet wird. Der aufhellende Effekt ist bereits nach etwa drei Wochen deutlich sichtbar. Es entsteht keine Lichtempfindlichkeit, das Treatment kann also ganzjährig angewendet werden. Kosten ab 600 Euro.

Schlanke Linie: die Fett-weg-Spritze

Auch bei normalgewichtigen Menschen gibt es Körperstellen, an denen sich trotz Sport und vernünftiger Ernährung unschöne Pölsterchen hartnäckig halten. War bislang ein aufwendiger operativer Eingriff mit Betäubung nötig, um Hüftspeck oder Doppelkinn nachhaltig verschwinden zu lassen, genügt jetzt eine einfache Spritze. Allerdings ist die Fett-weg-Spritze kein Mittel, um viel Übergewicht zu verlieren. Lokal begrenzte Fettsammlungen können jedoch mit den kleinen Injektionen zum Schmelzen gebracht werden. Die Substanz Lipostabil löst die Fettzellen im Körper auf, das Lymphsystem transportiert die Reste schließlich ab. In der Regel sind drei bis fünf Sitzungen im Abstand von etwa zwei bis drei Wochen nötig, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Einmal aufgelöste Fettzellen kommen nicht wieder. Kosten: circa 200 Euro bis 300 Euro pro Injektion.

Definierte Kontur: das Kombi-Treatment

Meist bemerkt man es etwa ab dem vierzigsten Lebensjahr: Die Kinnpartie verändert sich, ist nicht mehr so klar definiert. Manchmal entsteht sogar ein Doppelkinn, obwohl die betroffene Person ganz schlank ist. „Das hat einfach mit der Schwerkraft zu tun und ist ein ganz normaler Alterungsprozess“, erklärt der Münchner Dermatologe Dr. Stefan Duve. „In solchen Fällen haben wir in der Praxis sehr gute Ergebnisse mit der Kombination aus zwei Methoden. Zur Gewebestraffung setzen wir die Radiofrequenz-Therapie ein, unschöne Fettsammlungen lösen wir anschließend mit der Fett-weg-Spritze auf.“ Mit einer Art Laser werden Radiowellen im Megahertz-Bereich ausgesendet, die die Unterhaut und das Fettgewebe auf etwa 42 Grad erhitzen. Dabei werden zum einen Fettzellen zerstört und reduziert, zum anderen wird das Bindegewebe gestrafft. Die Hautoberfläche bleibt unversehrt. Nach drei Radiofrequenz-Sitzungen kommt bei Bedarf schließlich die Fett-weg-Spritze zum Einsatz, um kleine Hängebäckchen oder ein Doppelkinn zusätzlich zu straffen. Nebenwirkungen und Risiken: Durch das Laser-Treatment ist die behandelte Region zunächst leicht gerötet. Sauna und Sport sollten für eine Woche vermieden werden. Nach der Spritzenbehandlung kann die entsprechende Gesichtspartie eine Zeit lang etwas geschwollen sein. Das Package aus drei Behandlungen mit Radiofrequenz und Fett-weg-Spritze kostet etwa 800 Euro.

Neue Haut: Dermabrasion

Faktoren wie UV-Licht, Stress oder Rauchen sind dafür verantwortlich, dass das Hautbild im Laufe der Jahre nicht mehr klar und ebenmäßig erscheint. „Durch schonende und ge-

zielte Abtragung der oberflächlichen Hautschichten wird ein Neubildungsprozess von Hautzellen angeregt. Die Haut sieht dadurch jung und frisch aus“, erklärt Dr. Gerhard Sattler, Dermatologe und Leiter der Rosenpark Klinik in Darmstadt. Besonders bei kleinen Fältchen an der Oberlippe oder im Wangenbereich erzielt man mit der Dermabrasion (Hautabschleifung) gute Ergebnisse. Mit einer Art Fräse werden an der Epidermis Hautzellen abgetragen. Nach dem Abschleifen bildet sich ein Schorf auf den behandelten Stellen, der nach ungefähr zwei Wochen von selbst abfällt. Zum Vorschein kommt eine junge, rosige und sehr glatte Haut, die im Erscheinungsbild der Haut hinter den Ohren ähnelt. Knitterfältchen sind verschwunden. Die Haut kann aber so glatt sein, dass Make-up nicht mehr haftet. Außerdem ist die neue Haut immer heller als die alte und muss zusätzlich vor Lichtschäden geschützt werden. Die Kosten für eine Dermabrasion mit Vor- und Nachbehandlung liegen bei etwa 1000 Euro.

Schöne Augenpartie: sanfte Laser & Co.

Gute Ergebnisse im Bereich der Unterlider erzielt man mit dem sogenannten Skin Tightening. Das laserähnliche Gerät Harmony erhitzt das Bindegewebe auf 40 bis 45 Grad. Während der Behandlung spürt man lediglich ein leichtes Wärmegefühl. Meistens sind drei bis vier Treatments nötig. Preis pro Sitzung 200 Euro. Wenn die Haut unter den Augen nicht zu knittrig ist, kann man auch in dieser Gesichtspartie mit Unterspritzungen viel erreichen. „Am besten geeignet ist sehr flüssige Hyaluronsäure, angereichert mit Vitaminen und Wachstumsfaktoren“, erklärt Dr. Duve. Die Augenpartie kann nach der Behandlung etwas anschwellen und gerötet sein. Kosten ab 300 Euro.