

Lebenslust

18
Schöner Start. Das große Aufatmen nach dem Winter gibt's auch für Haut und Look: Was junge und ältere Gesichter jetzt erfrischt, strahlen lässt – und ihren Zauber langfristig erhält.

Redaktion: **Elisabeth Schneyder**

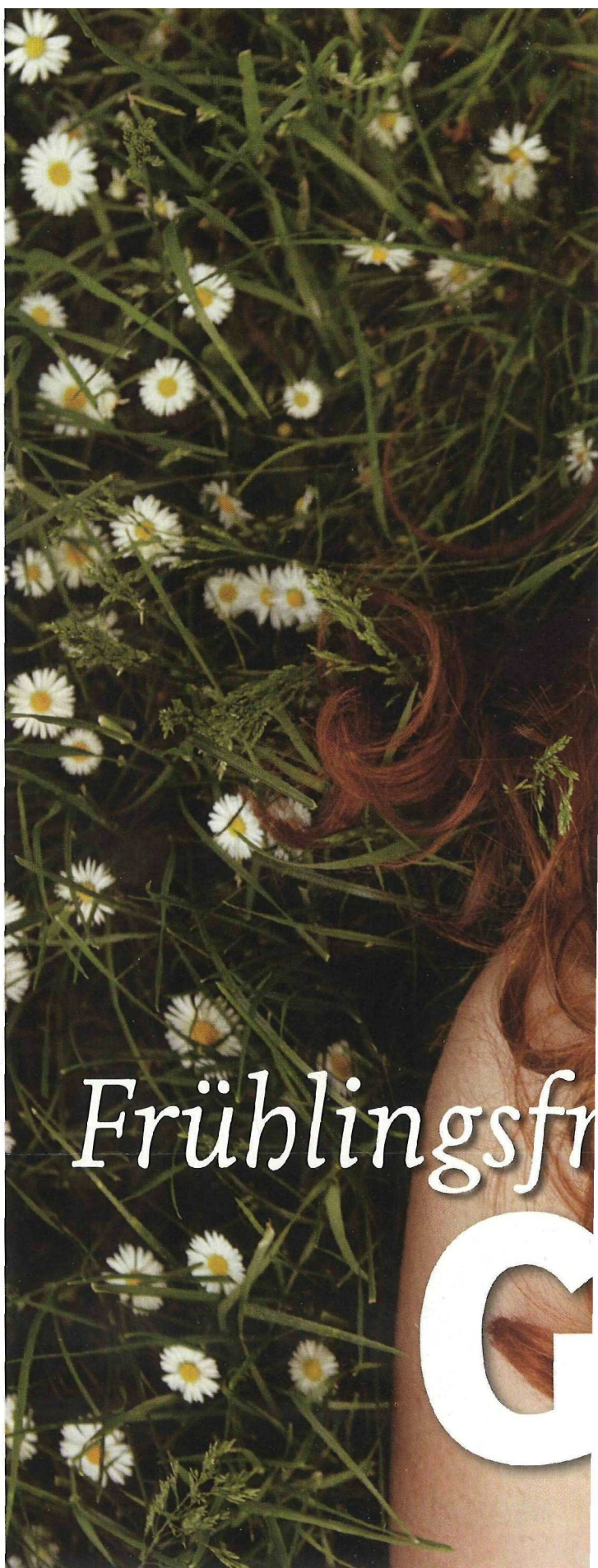


Endlich ist's wieder heller, wärmer, schöner. Basta mit stickiger Heizungsluft, Schluss mit Kunstlicht beim Aufstehen und Nachmittagskaffee und Ende der Frierelei. Und gleich schaut alles wieder klarer, frischer aus. Was lang versteckt war, kehrt zurück ins Tageslicht. Auch das Gesicht. Doch da kann's beim Blick in den Spiegel schon mal ernüchternde Momente geben, weil Winterzeit der Haut nur selten Gutes tut. Und weil auch kleine Makel, die mit den Jahren kommen, im Sonnenglanz deutlicher sichtbar werden.

Freundlicherweise gibt's heute längst schon eine Menge Tricks, Pflege und medizinische Helferlein, die dafür sorgen können, dass Frühlingsfrische auch das Antlitz putzt. Außerdem lässt sich inzwischen mit zum Lebensalter passenden Pflegestrategien vorsorgen, damit Haut und Züge noch viele Jahre wie der junge Frühling strahlen. **LEBEN** bat Top-Experten um die besten Tipps dazu.

Beauty-Plan für „Jung & Reif“. Das Ergebnis: der „24-48-Beauty-Plan“ (siehe Seite 39), der Pflege-, Schutz- und Korrekturstrategien für junge (um die 24 Jahre) und reifere (um die 48) Gesichter nennt. Erstellt vom Wiener Dermatologen Babak Adib und Kosmetikerin Irene Frauendorfer-Kadlec, verrät dieser Plan, was jetzt sofort, aber auch künftig der Schönheit dienlich ist. Plus: eine Liste effektiver Kosmetika fürs angenehme Pflegen und Kaschieren.

Überdies berichten die versierte Schönheitsmedizinerin Doris Wallentin, Chefin des „Absolut Schön“-Zentrums in Wien-Döbling, und der renommierte Plastische Chirurg Rafic Kuzbari, Chef des „Kuzbari Zentrums für ästhetische Medizin“ in der Wiener City, welche neuen Behandlungen reine, glatte ▶



FOTOS: Corbis



ische fürs
esicht

Ein neues Gerät sorgt mittels Ultraschall unblutig für straffe Züge.

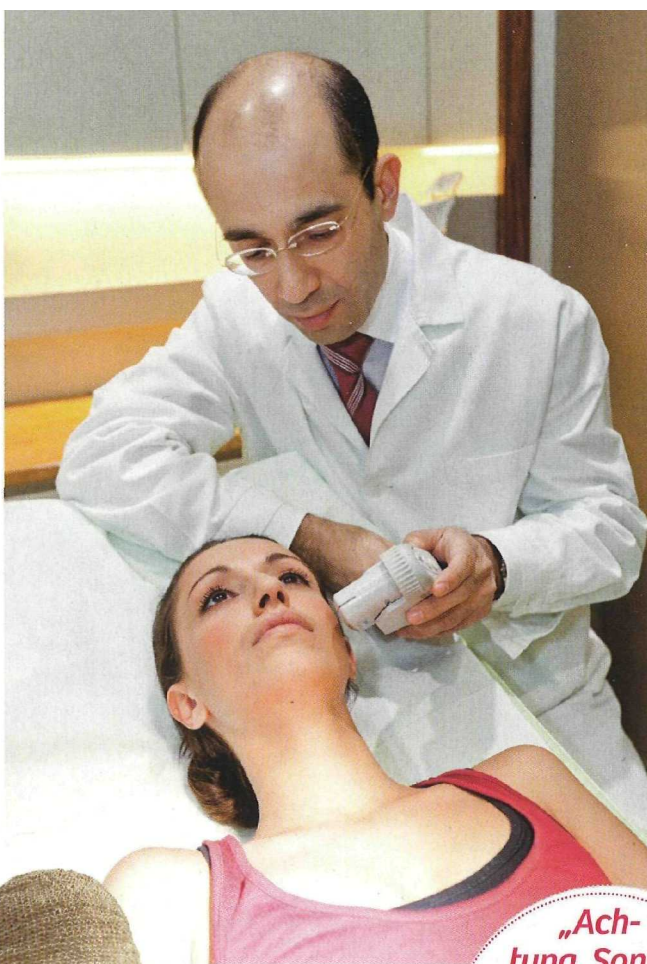
► Gesichtshaut und gestraffte Züge versprechen – ganz ohne Skalpell oder Heilungszeiten.

Lifting mit Schall. Hat man schon einige Frühlinge auf dieser Welt genossen, kann's sein, dass die Schwerkraft beginnt, an der Gesichtshaut zu ziehen.

Mit einem neuen, nicht invasiven Lifting lässt sich dagegen auf durchaus sanfte Weise etwas tun: „Ulthera“ arbeitet mit Ultraschall, braucht also weder Schnitt noch Wunden, um zu funktionieren. Beautyärztin Wallentin: „Nach einer 45- bis 60-minütigen Ulthera-Behandlung fühlt sich die Haut sofort straffer an. Erste Effekte sind oft auch sofort sichtbar. Durch die Stimulation der körpereigenen Regenerationskräfte und Kollagenaufbau kommt es über die fol-



Top-Expertin. Beautyärztin Doris Wallentin setzt höchst erfolgreich auf Lifting ohne Operation.
Info: www.wallentin.cc



Problem los.

Der plastische Chirurg Rafic Kuzbari bei der Arbeit, diesmal ohne Skalpell. Denn Lifting klappt auch mit „Ulthera“ – es macht wieder gut, was Sonne und Jahre angerichtet haben.

genden sechs Monate zu einer nachweislichen Straffung der Bindegewebsschicht unter der Haut.“

Dass die Sache tatsächlich wirkt, ist wissenschaftlich belegt. So zeigte eine klinische Studie der amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA, dass bei neun von zehn Patienten eine deutliche Anhebung der Augenbrauenlinie festzustellen war. Mediziner Kuzbari: „Im Durchschnitt hebt sich die Augenbraue um 1,8 Millimeter.“ Das mag wenig klingen, ist aber offenbar deutlich erkennbar: „Bei nur 14 Prozent der Behandelten konnten Ärzte im Rahmen eines Tests nach der Behandlung keinen Unterschied zu

davor erkennen.“ Natürlich sei mittels operativen Liftings eine noch deutlichere Verjüngung zu erreichen, aber, so Kuzbari: „Nach einer Ulthera-Behandlung kann man sofort wieder in den gewohnten Alltag zurückkehren. Nach einem Lifting im OP muss hingegen Ruhezeit für die Heilung eingeplant werden.“

Ausführliche Beratung ist bei allen Ein- griffen wichtig

Wirksam & sicher. Die Frage nach etwaigen Risiken beantwortet Wallentin so: „Ultraschall wird seit über 50 Jahren in der Medizin eingesetzt.

Die Sicherheit der neuen, nicht operativen Methode zur Regeneration Ihrer Haut mit Ulthera wurde in klinischen Studien nachgewiesen. Wie bei jeder anderen medizinischen Anwendung

müssen aber auch hierbei allgemeine Sicherheitsfragen in Betracht gezogen werden.“ Ausführliches Arztgespräch und Untersuchung vorab seien also essenziell. Vor allem auch, weil Ulthera nicht völlig schmerzfrei ist: „Auf Wunsch wird die Behandlung mit lokaler Betäubung oder im Dämmer Schlaf vorgenommen.“ Ob die Kosten „wehtun“, muss jeder selbst entscheiden. Sie rangieren zwischen rund 800 Euro für ein reines Brauenlifting und bis zu 4.000 Euro für eine Straffung des ganzen Gesichtes inklusive Halspartie.

„Nachhilfe“ für Frische-Look. Zu viel Sonne tut nicht gut. So viel ist allgemein bekannt. War's aber in der Vergangenheit schon öfter mal das bisschen zu viel, nützt das Wissen, dass Sonnenschutz besonders wichtig ist, nichts mehr. Etwas „Nachhilfe“ von Medizinerhand hingegen kann die ►

„Achtung, Sonne: Fast 80 Prozent der Hautalterung ist lichtbedingt.“

Dr. Rafic Kuzbari, Plastischer Chirurg, www.kuzbari.at

Der „24-48-Beauty-Plan“

Was lässt Gesichter strahlen und sorgt dafür, dass es so bleibt? Top-Tipps aus Kosmetik und Medizin für junge und für reifere Haut.

EXPERTEN-TEAM. Kosmetikerin Irene Frauendorfer-Kadlec vom „Kuzbari Zentrum für ästhetische Medizin“ (www.kuzbari.at) und der an der Wiener Privatklinik (www.wpk.at) tätige Dermatologe Babak Adib (neue Zweit-Ordination: www.dermatologie-stadtpark.at) haben für LEBEN zwei Strategien erstellt: eine für junge Haut rund 24-Jähriger – und eine für jene um die 48.

DIE BASICS. Erste „Instanz“ ist die Kosmetikerin. Gilt es, hartnäckige Probleme zu lösen oder der Natur mithilfe medizinischer Tricks ein wenig auf die Sprünge zu helfen, ist der Hautarzt gefragt. Pflege und dazu verwendete Produkte sind auf den individuellen Hauttyp abzustimmen. Je fortgeschrittener das Lebensalter, desto intensiver sollte die Pflege sein.

Schon drei bis fünf Fruchtsäure-Peelings machen die Haut wieder zart und frisch.



Dr. Babak Adib, Hautarzt, „Dermatologie am Stadtpark“, 1030 Wien, Heumarkt 3/16

NEUE LINIE. „Botanical Extracts“ kombiniert den jüngsten Stand europäischer Laborforschung mit Pflanzenextrakten und essenziellen Ölen für die Haut.



„Typ 24“: Frische-Kicks für junge Haut

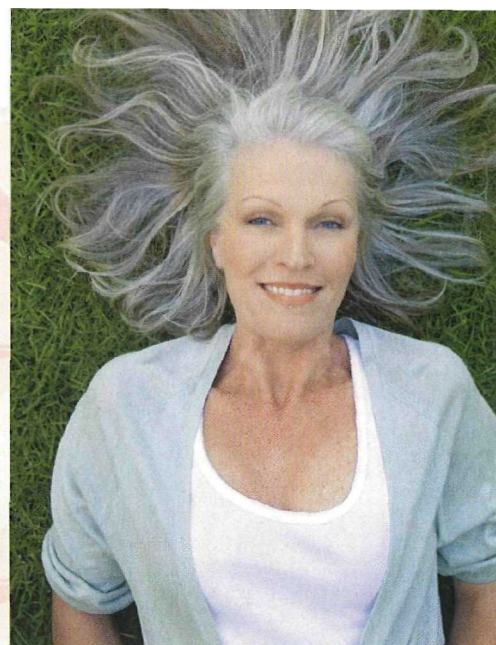
PFLEGE. Frauendorfer-Kadlec: „Bei der Erstbehandlung werden die Bedürfnisse der Haut abgeklärt. Ich mache dies im Zuge einer Spezialbehandlung mit ‚Botanical Extracts‘ und bestimme dabei die für die Pflege zuhause passenden Produkte – von Reinigung bis Schutz.“ Das Ziel: jugendliche Frische erhalten und vorzeitige Hautschäden vermeiden.

VORSORGE. Kosmetikerin und Dermatologe empfehlen: Nie auf Sonnenschutz verzichten! „Fast 80 Prozent der Hautalterung ist lichtbedingt. Mediterrane Typen sollten mit Faktor 20 bis 30 beginnen, hellere mit Faktor 50. Weiters sollte gemieden werden, was den Alterungsprozess beschleunigt, also etwa schlechte Ernährung, Alkohol und Nikotin.“

EXTRAS. Dermatologe Adib: „Oft empfiehlt es sich, ein oberflächliches Fruchtsäurepeeling durchführen zu lassen, das ein ebenmäßiges Hautbild schafft.“

ERSTE HILFE. Sind bereits erste Hautschäden, wie etwa (gutartige) bräunliche oder rote Flecken, zu erkennen, können diese mittels IPL („Intense Pulsed Light“: Xenonlampe, die weißes Licht emittiert) behandelt werden.

Adib: „Wichtig ist in solchen Fällen, dass die empfohlenen Pflegeprodukte auch zuhause konsequent, richtig und regelmäßig angewendet werden.“



„Typ 48“: Jugend-Kicks für reifere Haut

PFLEGE. Auch hier muss vorab der Hauttyp bestimmt und die passende Pflegelinie gewählt werden. Die Wirkstoffe unterscheiden sich stark von jenen für junge Haut. So stehen jetzt etwa DHEA-Cremen, Ampullen, Seren und verschiedene Peelings auf dem Programm. Die Kosmetikerin: „Intensive Pflege zuhause ist für reifere Haut unerlässlich!“

VORSORGE. Frauendorfer rät neben Sonnenschutz & Co zu „Botanical Extracts“-Intensivbehandlung, die mit hoch konzentrierten Wirkstoffen einen „Verjüngungsprozess“ in der Haut aktiviert. Auch Botox könne vorbeugen: „Falten können sich erst gar nicht ausprägen, wenn übermäßige Mimik entspannt wird. Je früher, desto weniger ist nötig.“

EXTRAS. Adib empfiehlt in vielen Fällen Fruchtsäurepeelings: „Schon drei bis fünf Behandlungen machen die Haut wieder zart und frisch. Der Vorteil: Auch bei dieser Behandlung bleibt der Patient stets gesellschaftsfähig.“

ERSTE HILFE. Pigmentstörungen, Flecken, Falten, rote Äderchen und hormonell bedingte Hautprobleme sind häufig. Hilfreiche Tricks, die derlei lösen können, sind etwa:

1. KOSMETISCH: Aquabrasion – eine Weiterentwicklung der Microdermabrasio. Sanftes „Abschleifen“ abgestorbener Hautpartikel, kombiniert mit Intensivpflege.

2. DERMATOLOGISCH: Altersflecken können in ein bis drei Sitzungen mittels IPL oder Laser entfernt werden. Botox minimiert Mimikfalten. Unterspritzungen mit Hyaluronsäure oder Eigenfett glätten und füllen eingefallene Partien auf. Laserbehandlungen können mit tiefe Falten, „Knitterfältchen“ und Aknenarben beseitigen.



FOTOS: Corbis (3), Beigestellt (5), Katharina Stögmüller



Farbfrisch. Auch edles Schminkzeug schenkt erfrischten Look. Besonders schön: die neuen Farben von Yves Saint Laurent.

► Folgen mildern. Wallentins Tipps dazu: „Pigmentflecken lassen sich mit dem eMax SRA, einem Kombinationsgerät aus gepulstem Licht und Radiofrequenzstrom, entfernen. Diese ‚Advanced Skin Rejuvenation‘ hinterlässt kleine Krüstchen, die nach einigen Tagen abfallen. Drei bis vier Sitzungen im Abstand von drei bis vier Wochen führen zum gewünschten Erfolg.“ Das Feine dran: Dabei wird auch das Hautbild besser. Die Kosten variieren mit der Größe des behandelten Areals.

Prall statt fahl. In vielen Fällen empfehlen Beauty-Docs und -Spezialisten „Nadelarbeit“, um Falten oder eingesunkene Züge wieder aufzufüllen. Botox-Injektionen etwa können, wie Dermatologe Babak erklärt (siehe auch Kasten vorige Seite), bestehende Mimikfältchen lindern und der Entstehung weiterer vorbeugen.

Unterspritzung mit Füllmaterialien wie Hyaluronsäure sorgt zuverlässig, schmerzfrei, risikoarm und für mindestens ein Jahr dafür, dass beispielsweise tiefe „Gruben“ von Nasenflügel bis Mundwinkel (die sogenannte Nasolabialfalte) wie von Zauberhand verschwinden. Spezialistin Wallentin: „Natürlich kann es an Einstichstellen zu blauen Flecken kommen. Diese verschwinden aber rasch.“ Und dann heißt's: ab in einen makellosen Frühling!

Neu & effektiv: Pflege zum „Jugend-Schutz“

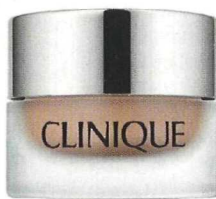


GLÄTTEND. Festigender und fein pflegender Balsam mit Lifting- und Glätt-Effekt für die Augenzone: *Regenceance (3.R) High Lift Eyes*, Armani, ca. € 75,-

ANTI-AGING. Strafft und bremst Alterszeichen: *Suractif Volume Contour Day Cream*, Lancaster, € 77,50



REAKTIVIEREND. Intensiv-Pflege mit neuem Wirkkomplex gegen Hautalterung: *Forever Youth Liberator*, Yves Saint Laurent, ab ca. € 62,-



KASCHIEREND. Ab April: Verbirgt und mildert Verfärbungen, Flecken und Augenringe: *Even Better Concealer (in vier Nuancen)*, Clinique, ca. € 25,-

INTENSIV. Stärkt, strafft und füllt Fältchen in der sensiblen Haut der Augenpartie auf: *Suractif Volume Contour Firming Eye Cream*, Lancaster, € 42,-



KLÄREND. Pflegelinie gegen Unreinheiten, große Poren & öligen Glanz, auch bei reifer Haut: *Pure-Fect Skin*, Biotherm, à ca. € 18,-

ERHEBEND. Powerpflege gegen Zeichen der Zeit und für feinen Teint: *Rénergie Éclat Multi-Lift*, Lancôme, ca. € 69,-



JUNGBRUNNEN. Natürlicher Faltenglätter mit indischer Myrrhe: *Youthtopia-Lift Firming Cream*, Origins, € 62,-



BALSAM. Reichhaltige Anti-Aging-Augenpflege für die reife Haut: *Prodigy Eyes*, HelenaRubinstein, € 99,90



KRAFT-ELIXIER. Intensiv glättendes, verfeinerndes Anti-Aging-Serum mit Extrakten aus Meerespflanzen: *Serum De La Mer*, La Mer, ca. € 264,-



SCHUTZSCHILD. Revitalisiert, strafft und schützt mit Lichtschutzfaktor 30 vor Sonnenschäden: *Lift + Sun Protect*, Diadermine, ca. € 11,99



TOPSTAR. Ab April: UVA/UVB-Schutz, der sanft Flecken löst: *Even Better Skin Tone Correcting Lotion SPF20*, Clinique, € 47,50

