

Tiefenwirksam

S horts, Miniröcke und kurze Kleider – die Mode liebt es auch diesen Sommer wieder leicht bedeckt und lenkt somit alle Blicke auf die Beine. Die sollten deshalb natürlich auch perfekt aussehen. Lästigen Stoppelhaaren, dunkelblauen Äderchen, hellroten Gefäßbäumchen und rötlichen Flecken soll also der Gar aus gemacht werden. Mit den neuesten Beauty-Treatments und Expertentipps lässt sich hier nachhelfen – und das für mehr als nur eine Saison.

BESENREISER

Immer dann, wenn die Beine unbedeckt sind, kommen sie zum Vorschein: Besenreiser. Das sind jene feinen, bläulich verfärbten Linien an den Beinen, über die sich viele Frauen ärgern: Zwar liegt meist nur ein kosmetisches Problem vor – sie können aber auch ein Hinweis auf eine Venenschwäche sein.

Besenreiser sind erweiterte, winzige Venen, die in der Haut verlaufen und von außen sichtbar sind. Sie sind eine Form von Krampfadern und sehen von weitem oftmals wie ein blauer Fleck aus. Wer genauer hinblickt, erkennt die feinen Äderchen, die rötlich bis bläulich durch die Haut schimmern. Durch ihre Form, welche oft an eine Art Besen

erinnert, nennt man sie umgangssprachlich Besenreiser. Auch Begriffe wie „Besenreiservarizen“ oder „Besenreiserarvarikosis“ stehen für diese Krampfaderform. Die Ursache ist meistens eine erblich bedingte Bindegewebschwäche der Venen.

Zum Wachstum der Besenreiser können aber viele verschiedene Faktoren beitragen: mangelnde Bewegung, Übergewicht, Schwangerschaft, hochhackige Schuhe, Alkohol, Nikotin, Antibabypille, heiße Vollbäder, Hormonersatztherapien und langes Stehen und Sitzen. Auch Hormone können eine Auswirkung auf das Entstehen von Besenreisern haben, denn Östrogen lässt die Venenwände erschlaffen. Diese Risikofaktoren können das Zusammenspiel von Muskelpumpen und Venenklappen stören. Die Folge: Blut sackt immer wieder in die Venen zurück – das Risiko für Krampfadern wächst.

Unsere Beine müssen jeden Tag Schwerstarbeit leisten. Immerhin zirkuliert 80 Prozent, das sind rund fünf Liter des im Körper vorhandenen Blutes in den Beinvenen. Weil sie am weitesten entfernt vom Herzen liegen und zudem am stärksten der Schwerkraft ausgesetzt sind, müssen sie wortwörtlich „Druck“ machen. Ihre Aufgabe: das sauerstoff-

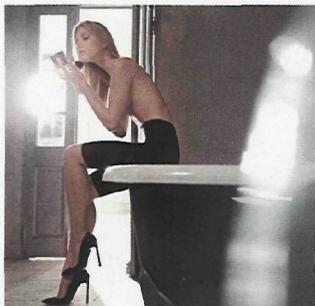
Der Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit, sondern eine Lebenseinstellung. Eine, die Kopf und Körper beflügelt. Deshalb: bringen Sie sich und Ihren Body in Bestform.

Aber Achtung: Mit einigen Profi-Behandlungen rechtzeitig beginnen.

TEXT: LISA SOPHIE STEJSKAL

arme Blut zurück zum Herzen befördern. Und das geschieht täglich rund 1.500 Mal. Da wir auf die feinen, bläulich und rötlich gefärbten Linien gerne verzichten möchten, hat die Schönheitsmedizin neueste Behandlungen entwickelt, welche garstige Besenreiser zwingen. (Welche Methode die richtige für Sie ist, lesen Sie in dem Interview mit Dr. Kögler).

Tipps: Legen Sie Ihre Beine möglichst oft hoch. Auch nachts sollten die Füße etwas höher liegen als der Kopf. Das fördert die Durchblutung. Die Sommerhitze macht auch Ihren Beinen zu schaffen, brausen Sie diese deshalb von unten nach oben mit kaltem Wasser ab. Dieser Kälteschock regt die Blutzirkulation an und erfrischt noch dazu. Auch wenn es Fashionistas schwer fällt: ersetzen Sie hochhackige Pumps stundenweise durch flache Schuhe. Ein etwas zeitaufwendigerer Tipp ist der Spaziergang: Denn zu langes Sitzen ist ein Risikofaktor für Besenreiser. Machen Sie so oft wie möglich Spaziergänge, auch in der Mittagspause. Im Sommer sowieso nicht zu kurz kommen sollte die Flüssigkeitszufuhr: Trinken Sie deshalb ausreichend, am besten jede Stunde ▶



TIPP:

Ein schnelles Wegmogeln eines Bäuchleins oder einer Reiterhose gelingt mit einem kleinen Trick: Shapewear (z.B. ITEM m®) gibt es als Pants und Tights. Sie sorgen dank eingearbeiteter Features wie einer dezenten Push-up-Zone im Po-Bereich und der Kompression an Taille, Hüfte, Bauch und Oberschenkel für straffe Beine, einen flacheren Bauch, einen wohlgeformten Po und insgesamt für eine noch schöner geformte Silhouette.

BODY



Glatte, schöne Beine mit luftig leichten Sandalen sind der Hingucker im Sommer. Damit das so ist, gehört einiges an Vorbereitung dazu. Beginnen Sie rechtzeitig mit einem Aktiv-Programm gegen eventuell unschöne dunkle Äderchen und begeben Sie sich in die Hände von Profis für die Haarentfernung. Dann kann der Sommer kommen.

DEICHMANN

BODY

ein Glas Wasser. Denn dadurch verhindern Sie ein „Eindicken“ des Blutes. Ein Tipp für Langstreckenflüge: Packen Sie Kompressionsstrümpfe ins Handgepäck, denn das lange Sitzen macht Ihren Beinen zu schaffen.

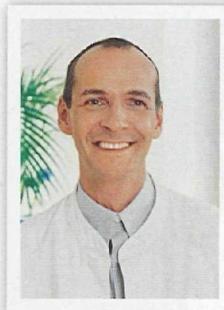
SELBSTHILFE

Auf gebräunten Beinen sind Besenreiser gut „getarnt“. Weil die unschönen Plagegeister bei direkter Sonneneinstrahlung aber erst richtig aufblühen und die betroffenen Hautstellen daher nie ungeschützt in die Sonne dürfen, ist der Griff zu Selbstbräunern und Körpersprays eine wichtige Alternative. Erste Hilfe aus Tuben und Tiegeln bieten Cremes mit Rutin und Rosskastanienextrakt: Sie stärken Blutgefäße, Kapillarwände und Spannkraft der Venenwände, wirken gefäßabdichtend und besitzen eine entzündungshemmende Wirkung.

ENDGÜLTIGE HAARENTFERNUNG

Jedes Jahr die gleiche Frage: Wie werde ich lästige Härchen am Besten langfristig los? Rasierer, Epilierer und Enthaarungscremes sind zwar kurzfristig hilfreich, doch nach spätestens vier Wochen kommen erste Stoppel wieder zum Vorschein. Doch es gibt Abhilfe: die dauerhafte Haarentfernung. „Neue Generationen der IPL-Geräte haben viele Vorteile: Die Haut wird kaum belastet, schmerzt weniger und Verbrennungen sind nicht mehr möglich“, sagt Dr. Gerhard Kögler, medizinischer Leiter des lifeAGEnts Zentrums. Mit IPL wird eine sanfte und dauerhafte Haarentfernung auch großer Körperflächen ermöglicht. Die IPL-Behandlung ist von der Laserhaarentfernung zu trennen, der Unterschied liegt hier im Wellenlängenbereich des Lichts. Das Prinzip des IPL ist einfach: Mithilfe einer Blitzlampe werden die Nährstoffzellen der einzelnen Haarwurzeln verödet. So werden die Haare dauerhaft am Wachsen gehindert. In der Praxis ist dieses Verfahren besonders bei melaninreichen, also dunklen Haaren effizient. Um ein perfektes Resultat zu erzielen,

sind mehrere Behandlungen in einem mehrwöchigen Abstand notwendig. Die besten Erfolge werden bei heller Haut und dunklen Haaren verzeichnet. Der Vorteil: Die Haare werden mit der Zeit weniger und feiner. Die Haltbarkeit des Effektes ist je nach Haartyp unterschiedlich, meist hält der Effekt ein paar Monate bis Jahre. Nebenwirkungen können Hyper- oder Hypopigmentierungen sein, wobei hier vor allem dunklere Hauttypen gefährdet sind. Deshalb sollte die Sonne nach der Behandlung unbedingt gemieden und ein hoher Sonnenschutz großzügig aufgetragen werden. Wer also mit langfristig glatten Beinen im Sommer glänzen möchte, sollte schon früh mit der Behandlung beginnen. ■



Dr. Gerhard Kögler ist Leiter des „lifeAGEnts“ Präventivzentrums.

Er und sein Team geben gerne Auskunft über die Entfernung von roten Äderchen, Muttermalen und Pigmentflecken, Haarentfernung sowie sämtliche andere Möglichkeiten der modernen ästhetischen Medizin.

BESENREISER UND KRAMPFADERN ADE !

„Krampfadern sind nicht nur ein kosmetisches Problem“, warnt Dr. Gerhard Kögler, „sie können zu einem echten Gesundheitsrisiko werden.“ In seinem Gesundheits- und Beauty-Zentrum, den „lifeAGEnts“, haben sich Experten unter anderem auf das Gebiet der Venenkrankheiten spezialisiert. Sie beurteilen, welche Krampfadern behandelt werden müssen und welche nur ein kosmetischer Dorn im Auge sind. Wenn eine Venenklappe sich nicht mehr ausreichend schließen kann, um den venösen Rückfluss zu verhindern, bezeichnet man diese als eine insuffiziente Vene – was ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko darstellen kann. Wenn die roten Äderchen nur oberflächlich vorhanden sind, handelt es sich um Besenreiser. Diese werden nach dem modernen Prinzip der Verödung behandelt. Für sehr kleine Äderchen wird der Gefäßblaser eingesetzt. Durch die Kombination des KTP-Diodenlasers mit einem speziellen konstanten Kühlsystem wird eine sehr gute Wirkung erzielt. Ein Vorteil: Die Haut wird bei dieser Form der Behandlung maximal geschont. Der Venenspezialist spritzt mit dünnsten Mikronadeln eine milde Verödungsfähigkeit in die Besenreiser ein, die Einstichstelle wird mit Wattebäuschchen verklebt, es ist aber kein Verband, sondern nur ein Pflaster für etwa zwei Tage erforderlich. Zwar heißt es: „Wer schön sein will, muss leiden“, aber keine Sorge, die Behandlung erfolgt unter lokaler Betäubung. Je nachdem wie viele Besenreiser man hat und wie groß diese sind, braucht man eine oder mehrere Sitzungen. Auch wer unter Mikrohämmangiomen, kleinsten Blutschwämmchen, leidet, ist bei Dr. Kögler genau an der richtigen Adresse. Das wirksamste Instrument ist der KTP-Laser (Kalium Titan Phosphat), so Dr. Kögler: Er hat eine Wellenlänge von 532 Nanometer. Wenn sein Licht auf einen solchen roten Punkt trifft, wandelt sich die Lichtenergie des Lasers in Wärmeenergie um und verschmilzt das Hämoglobin (der rote Blutfarbstoff). Damit ist der Punkt ein für allemal entfernt. LifeAGEnts verfügt über eine enorme Bandbreite: professionelle Schönheitsbehandlungen, chirurgische oder non-invasive Beautytreatments, IPL-Haarentfernung, bis hin zur operativen Bauchdeckenstraffung – aber auch Vorsorgeuntersuchungen, wie der sogenannte „lifeAGEscan“ werden hier angeboten. **lifeAGEnts, Operrring 1, Stiege R, 1010 Wien, Tel. 01/585 31 60, www.drkoegler.at**

WEITERE BEAUTYSALONS UND ÄSTHETISCHE MEDIZINER

DR. ROBERTO G. REIMANN, Facharzt für Dermatologie, TOPKAPI, 1010 Wien, Kohlmarkt 5, Tel. 01/532 62 32 oder Via De Togni, 19, Milano, Italia, Tel. +39/0286/99 82 65

DR. URSULA ZIERHOFER-TONAR, Fachärztin für Dermatologie, 1010 Wien, Wollzeile 6–8, Tel. 0664/308 76 99, www.zierhofer-tonar.at

KUZBARI, Zentrum für Ästhetische Medizin, 1010 Wien, Kärntner Straße 51, Tel. 01/328 64 54

BEAUTY ISLAND, COSMETIC STUDIO 3, Elisabeth Macsovan und Silvia Spörk, 1030 Wien, Rennweg 23, Tel. 01/715 68 58, www.beauty-island.at

ABSOLUT SCHÖN – AESTHETIC-CENTER, Dr.med. Doris Wallentin, 1190 Wien, Grinzing Allee 3, Tel. 01/320 10 21