

# Doppelkinn: Kopf hoch!

**Ästhetische Eingriffe.** Videokonferenzen im Lockdown rücken den Blick auf die untere Gesichtspartie

VON INGRID TEUFL

Selten hat man sich selbst so oft gesehen, wie im Jahr 2020: Lockdown und Videokonferenzen haben den Blick auf das eigene Gesicht verändert. „Wir sehen jetzt erstmals, wie wir aussehen, wenn wir kommunizieren“, sagt Barbara Zink, Präsidentin der Gesellschaft für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie. „Wir schauen uns richtiggehend selbst dabei zu.“

Die Folge: Durch die gnadenlose Video-Optik stört einen vieles, das man zuvor normal empfand. Viele wollten daran etwas ändern. „Wir verlieren viel von unserer Körpersprache und wollen uns über das Gesicht ausdrücken.“ Nach dem ersten Lockdown richtete sich der Fokus etwa verstärkt auf die Augen, bemerkten Schönheitschirurgen. Das verlagerte sich mittlerweile nach unten: Doppelkinn-Operationen werden nun stärker nachgefragt.

## Elastizität

Im Vordergrund steht dabei meist die nachlassende Eigenelastizität der Haut, ausgelöst durch sich verlangsamende Stoffwechselprozesse. „Da entsteht dann ein Zuviel an Haut“, erklärt Zink. Allerdings verändern ebenso Gewichtsschwankungen die Zusammensetzung des Gewebes im Halsbereich. „Wenn es sich um überschüssige Haut handelt, kann man das Areal straffen.“ Die besten Effekte erziele man mit einem Hals-Wangen-Lifting. Diese Art von Doppelkinn unterscheidet sich allerdings vom bekannten Doppelkinn, das durch Übergewicht entsteht. „Hier schafft eine Fettabsaugung durchaus Abhilfe. Bei kleineren Fettdepots ist in manchen Fällen auch eine Kryotherapie eine Möglichkeit.“ Dabei werden die Fettzellen durch eine gezielte Kälteeinwirkung zerstört.

Das Thema Doppelkinn betrifft übrigens nicht nur die sogenannte ältere Generation. „Es sind sehr viele jünge-



Videokonferenzen haben den Blick auf uns selbst verändert. Nach der Augenpartie ist nun das Kinn in den Blick vieler Unzufriedener gerückt

re Damen und auch Herren“, sagt Dermatologin Golnaz Delir vom Kuzbari Zentrum. „Ihnen fällt auf, dass sie auf Smartphone- oder Computerbildschirmen anders ausschauen.“ Es kann sich dabei auch um erbliche Faktoren handeln, die eine Doppelkinnbildung begünstigen.

## Nicht operativ

Viele Patienten, die ihre Kinnpartie stört, schrecken allerdings vor einem großen Lifting zurück. Durch die nicht-invasiven Behandlungsmöglichkeiten in der Dermatologie sind Hautärzte oft die ersten Ansprechpartner. „Viele starten mit einer nicht-operativen Methode.“

Delir hat etwa mit Straffungen, die auf Ultraschall basieren, sehr gute Erfolge

bei leicht erschlaffter Haut. „Sie bieten die Möglichkeit, die Haut in den verschiedenen Schichten punktgenau zu handeln.“ Die abgegebenen Ultraschallwellen erzeugen Entzündungen in den tieferen Hautschichten, die spezielle Mediatoren aktivieren. „Dadurch wird das Kollagenewebe, das für die Straffheit verantwortlich ist und mit den Jahren nachlässt, angeregt und die Spannkraft der Haut erhöht.“

Wer weder Schönheitschirurgie noch Hautarzt konsultieren möchte, für den hat Chirurgin Zink einen Tipp: „Es ist wie bei Fotos. Ich sage immer, ab 40 soll man nicht mehr nach unten schauen. Mit der Zeit lernt man auch, den Computerbildschirm richtig einzustellen.“

## Roller, Kinnheber und Omas Fingerstreich

**Für daheim.** Das Internet ist voll mit Gerätschaften und Anwendungen, die eine straffe Kinnpartie versprechen. Nicht alle bringen etwas. Ein Überblick.

• **Jade-Roller** Die Massage-Roller mit kühlem Jade- oder Rosenquarz-Steinen sollen die Durchblutung fördern und den Stoffwechsel anregen. Das soll auch die Haut straffen. Dermatologin Golnaz Delir hält davon eher wenig. „Es schadet nicht, der Nutzen ist aber sehr mäßig.“

• **Kinnheber-Maske** Diese speziellen Masken werden an den Ohren befestigt und sol-

len dadurch die Kinnpartie straffen. Manche Modelle enthalten zusätzlich ein Serum, das die Hautstraffung unterstützen soll. Delir warnt vor den oft als „Wundermittel“ beworbenen Produkten. „Sie sind eher unseriös und haben nicht wirklich einen Effekt.“

• **Microneedling** Diese Methode kennt man von kosmetischen Anwendungen in anderen Gesichtsbereichen. Bei der auch medizinische Needling genannten Technik werden mikroskopisch kleine Nadelstiche gesetzt. Diese Mikro-Verletzungen regen

die Durchblutung und die Bildung von Kollagen an. Delir: „Es handelt sich dabei um eine konservative Technik. Zu viel darf man sich davon nicht erwarten.“

• **Übungen** Regelmäßige Übungen – etwa den Unterkiefer nach vorne schieben oder die Zunge weit herausstrecken – sollen die Halsmuskulatur stärken. Für tief greifende Effekte sind laut Ärztin Delir aber nicht geeignet. Sie erinnert etwa an die alte Oma-Weisheit, mit dem Finger von vorne nach hinten über das Kinn zu streichen, um es zu straffen.

## Immer schön in der Balance bleiben

Die tägliche Fitnessübung von Conny Kreuter zum Mitmachen



**Gleichgewicht.** Manchmal fällt es schwer, im Alltag standhaft zu bleiben und nicht aus der Balance zu geraten. Profitänzerin und *schauTV*-Moderatorin Conny Kreuter zeigt eine Übung für alle, die gleichzeitig Koordination und Gleichgewicht trainieren wollen. Sie fällt in die Kategorie „nicht so einfach, wie es aussieht“: Stellen Sie sich gerade hin und nehmen Sie den linken Fuß hinter dem Gesäß in die linke Hand. Der rechte Arm



Augen zu und durch: Eine Übung, die Gleichgewicht und Koordination trainiert

ist parallel zum Boden ausgestreckt. Schließen Sie nun die Augen und führen Sie den rechten Zeigefinger langsam zur Nasenspitze und wieder zurück, ohne das zweite Bein abzustellen oder ins Wanken zu geraten. Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie nicht mehr „wackeln“ und wechseln Sie anschließend die Seiten: Das rechte Bein wird angewinkelt, die linke Hand führt zur Nase. Der Schwierigkeitsgrad steigert sich übrigens analog zum Punschkonsum. JUP

**K** Bis zum 24. 12. finden Sie täglich eine neue Fitnessübung von Conny Kreuter online unter [KURIER.at/leben](http://KURIER.at/leben)