

Glatt ohne Skalpell

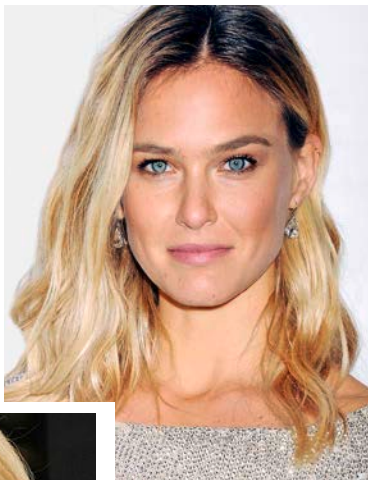
Nicht invasive Methoden boomen. Drei Expertinnen sagen, welche für welches Alter die beste ist.

Diese prominenten Schönheiten stehen dazu, der Natur nachzuhelfen.



Cindy Crawford Botox, Filler und Vitamin-Injektionen halten das Gesicht des 49-jährigen Models intakt.

Bar Rafaeli Das israelische Model, 29, schwört auf Vampir-Lift, die Gesichtsbehandlung mit Eigenblut.



Gwyneth Paltrow Botox hat die Schauspielerin abgeschwört. Die 42-Jährige setzt stattdessen auf Laser-Treatments und Thermage.

Das raten die Expertinnen

Liv Kraemer

Fachärztin PhD für Dermatologie und Spezialistin für ästhetische sowie Lifestyle-Dermatologie. drliv.com

“Man muss wissen, wie die eigene Haut tickt, um sie richtig zu bedienen.”

Katrin Dreissigacker

45, Fachärztin für plastische und ästhetische Chirurgie. Spezialgebiet: Volumenaufbau des Gesichts. katrin-dreissigacker.com

“Ab vierzig kann man nicht mehr glatt aussehen. Man muss seinen Plan ändern.”

Petra Becker-Wegerich

56, Fachärztin FMH Dermatologie, ästhetische und operative Dermatologie, Laserbehandlungen. Im Vorstand der Swiss Group of Esthetic Dermatology & Skincare. laserepilation.ch

“Ein Foto aus der Zeit mitbringen, in der man sich am besten fand.”

Frauen
um die

30

Frauen
um die

40

Frauen
um die

50

«**ZUERST SORTIERE ICH** ihre Cremes aus, dann setze ich meine Patientinnen auf ein Skintraining inklusive Nahrungsergänzung. Die Frage ist nicht, ob die Haut trocken oder fettig ist, sondern wie viele tote Zellen draufliegen. Es geht darum, die Zellproduktion zu steigern, etwa mit Fruchtsäure-Peelings. Ich mache sie selbst alle sechs Wochen. Sie sorgen für feine Haut und eliminieren Rötungen. Zeigen sich Augenfältchen nur bei bewegter Mimik, mache ich nichts. Bei Zornesfalten spritze ich Botox – bei mir seit meinen Zwanzigern. **VERMEIDEN:** Sonne, Filler.»

«**ICH BEGANN ANFANG DREISSIG** mit Botox an Augen und Stirn, weil ich eine starke Mimik hatte. Man sollte jetzt – natürlich balanciert – so viel wie möglich präventiv machen. Man wartet ja auch nicht, bis die Zähne gezogen werden müssen. Mit dreissig sieht Botox am natürlichsten aus, weil die Haut noch genügend Kollagen hat. Dynamische Falten an Augen und Stirn mit Botox mildern und auf diese Weise vorsorgen, sodass man später weniger füllen muss. Filler verwende ich höchstens für die Lippenkontur oder für Aknenärbchen. **VERMEIDEN:** Generell nichts.»

«**MIMIKFÄLTCHEN** um die Augen und die Zornesfalte behandle ich früh mit Botox, damit sie nicht tiefer werden. Aber nur mit Mikrodosen, so bleibt die Mimik natürlich. Meine Lieblingsmethoden zur Bewahrung des Ist-Zustands? Skinbooster. Ich spritze mit einer Pistole winzige Mengen flüssige Hyaluronsäure in die Haut (Liquid Lift). PRP (plättchenreiches Plasma) stimuliert die Kollagenfasern mit Eigenblutinjektionen ohne Fremdstoffe. PRP wende ich bei mir alle vier Monate an. Immer: Antioxidative Cremes mit Vitamin A und C sowie LSF 30. **VERMEIDEN:** Zu viel Sonne!»

«**DIE LIPPEN SIND** nicht mehr so aufgeworfen wie früher. Ich zeichne sie aber nur mit Hyaluronsäure ganz subtil nach, so wirken sie voller, aber ganz natürlich. Filler im oberen Wangenbereich können jetzt mehr Harmonie, sprich Volumen, ins Gesichtsoval bringen und dabei automatisch Fältchen an den Mundwinkeln ausradieren. Meine Obsession? Die natürliche Morphologie des Gesichts. Die Alternative zu Botox und Co.: Micro-Needling-Radiofrequenz regt die Haut an, von selbst mehr Kollagen aufzubauen. **VERMEIDEN:** Falten zu tief werden lassen, zu viel Pflege.»

«**BIS VIERZIG HATTE ICH** das Rundum-sorglos-Paket: einmal im Jahr Hyaluron unterspritzen, ein bisschen Botox, alles wunderbar. Aber danach kann man sich nicht mehr glattspritzen, ohne grotesk zu wirken. Jetzt sind Filler gegen den Volumenverlust angesagt. Dazu Micro-Needling für stabilere, wachere Haut, Peelings und Gesichtsmuskelstimulation (Caci). Das ist Fitness fürs Gesicht. Wenn ich zwanzig Minuten meine Gesichtsmuskeln trainiere, fühle ich mich super, fünf Jahre jünger. **VERMEIDEN:** Die permanente Lösung erwarten. Kein Filler hält mehr als fünf Monate.»

«**WAS GESCHEHEN SOLL**, entscheide ich mit der Patientin anhand des Lieblingsfotos (meist ist sie da um die dreissig). Wenn die Muskeln unter den Mundwinkeln nach unten ziehen, kann Botox deren Aufwärtsbewegung aktivieren. Bei Nasolabialfalten oder eingefallenen Unterlidpartien bringen Filler neue Frische. Hyaluronsäure auf dem Jochbein macht Volumenverlust wett (V-Lift). Seit meinen Vierzigern mache ich alle zwei Jahre an der Augen- und Gesichtskontur Thermage (Kollagenstraffung dank Wärme), mit Botox. **VERMEIDEN:** Tiefe Peels im Sommer.»

«**GLÄTTEN UND FÜLLEN** geht nur bis zu einem gewissen Punkt. Hängebäckchen kriegt man damit nicht weg. Die Patientin muss sich sagen können: Stopp, bis hierhin und nicht weiter. Die Dermatologie ist eine super Prävention. Wer mehr möchte, muss mich überspringen und zum Chirurgen gehen. Wer bis jetzt gut ohne Botox und Filler ausgekommen ist, dem stelle ich einen Pflegeplan mit Fruchtsäuren und Retinol zusammen, damit die Haut ebenmässiger, zarter und leuchtender wird. **VERMEIDEN:** Wie mit zwanzig aussehen wollen und Gesichter von Stars kopieren.»

«**WENIGER IST MEHR:** die Zornesfalte und Krähenfüsse ein Mü entspannen, den Lippenrand wie mit einem natürlichen Konturenstift optimieren. Botox am Hals verbessert die Kinnkontur. Wichtig ist ein Ganzkörperkonzept. Regelmässige Gesichtsmuskelstimulation und Micro-Needling bringen Harmonie in die Züge. Stirn und Schläfen bekommen mit den Jahren winzige Kuhlen, die die Mimik härter machen. Ich fülle sie minim mit Hyaluronsäure, damit der Rahmen wieder stimmt. Je älter der Mensch, desto subtiler arbeite ich. **VERMEIDEN:** Stress!»

«**MIX IT ALL:** individuell kombinieren, damit es natürlich wirkt. Gut: Dauerstimulation mit PRP (Vampir-Lift) und Fraxel-Laser. Neu gibts ab Juni CoolSculpting bei Pölsterchen am Hals (Fett schmilzt dank Kälte). Bei den Lippen arbeite ich die frühere Lippenform heraus. Bei müden Augen: Thermage, Botox, wenig Filler. Toll: Skinbooster gegen die Sleep-Lines am Dekolleté. Viermal im Jahr mit intensiv gepulstem Licht gegen Couperose und Fleckchen vorgehen, der Teint wird dabei gleichzeitig ebenmässiger. **VERMEIDEN:** Zu früh operieren.»