

Viele Leben, ein Magazin · www.myself.de

LEBEN ■ MODE ■ SCHÖNHEIT ■ DENKEN & FÜHLEN ■ GENIEßEN ■ ZUHAUSE ■ ENTDECKEN

myself

Nur
2,20€

**Luft,
Kissen,
Sonnenschirm
Einfach ist ein
Styling**

*Strahlend
schön:
Heidi Klum*

**Was Sie
attraktiv
macht**

**(Körper gehört nicht dazu)
Wichtige Regeln**

**Kann ich
"arbeiten"
Sie im Job
alles reden**

**Im jungen
ner ältere
en lieben**

**Nie wieder
Heißhunger!**

**Überlisten
Sie sich selbst**

**Luxus gehört
zu einem
guten Leben**

4 Frauen erzählen

Wie wird man störende Härchen dauerhaft los?

Der Münchner Dermatologe Dr. Stefan Duve schwört auf Laserbehandlungen: Durch die Bestrahlung sterben die Haarwurzeln ab, Hautirritationen sind selten. Bei einer ähnlichen Methode mit Blitzlampen (sogenannte IPL-Technologie) könnten im enthaarten Bereich durch das Licht Pigmentflecken entstehen. Laser und Blitzlicht eignen sich nur für dunkle Haare, weil die Energie über Pigmente geleitet wird. Relativ neu ist der Einsatz von Blitzlampen mit Ultraschall-Unterstützung, die unabhängig von Haut- und Haarfarbe wirken. Ein Schweizer Hersteller hat ein Gerät entwickelt, bei dem eine computergestützte Hautanalyse Fehlbehandlungen ausschließen soll. Noch gibt es keine klinischen Studien.

Kosten: Laser für Unterschenkel ab 1000 Euro, IPL-Behandlung um 320 Euro.

Was kann man gegen Krampfadern und Besenreiser unternehmen?

Bisher kam man bei Krampfadern um einen Krankenhausaufenthalt nicht herum. Jetzt gibt es eine neue Technik, die in den USA bereits Standard ist: Closure Fast. Dabei wird die erweiterte Vene durch einen Katheter mit Radiowellen erhitzt und danach verschlossen. Ein ambulanter Eingriff, der kaum wehtue und ziemlich effektiv sei, so Dr. Thomas Proebstle, Dermatologe in Mannheim und Closure-Fast-Pionier. „Nur zwei Prozent der Patienten müssen innerhalb von drei Jahren erneut behandelt werden – bei der herkömmlichen Methode sind es bis zu 20 Prozent.“ Besenreiser, oberflächliche Verästelungen erweiterter Venen, bekommt man am besten mit Laser und speziellem Verödungsmittel in den Griff. Die Kombination beider Techniken liefert deutlich bessere Resultate als nur eine allein.

Kosten: Closure Fast ab 1500 Euro pro Bein.

Was hilft gegen Orangenhaut?

Zumindest einen vorübergehenden Erfolg bringt die Mesotherapie, bei der Aufbaukonzentrate in die Haut gespritzt werden, die sie aufpolstern. Bei starker Cellulite empfehlen viele Ärzte eine Radiowellentherapie. Die Wellen regen die Zellen an, neues Kollagen zu produzieren, das strafft die Haut. Allerdings funktioniert das nur bei konsequenter Behandlung über mehrere Monate. Schneller geht's im Hypoxi-Studio: Ein bis zwei Monate zweimal die Woche in den Über- und Unterdruck-Anzügen zu trainieren reduziert Cellulite durchschnittlich um ein Drittel. Das offensichtlichste Resultat erzielt die laser-assistierte Fettab-saugung, bei der mit einem einzigen Eingriff das Fett reduziert und das Bindegewebe geglättet werden. Nachteil: Vollnarkose, Schmerzen und mehrere Wochen Sportverbot.

Kosten: Mesotherapie 100 Euro (handtellergrößen Areal), Radiowellenbehandlung ab 300 Euro pro Sitzung, Hypoxi pro Monat ab 400 Euro.

Schlanke Beine, aber nicht straff. Was tun?

In solchen Fällen empfiehlt Dr. Stefan Duve Endermologie. Dabei wird das Bindegewebe durch eine Saug-Druck-Massage regelrecht in die Zange genommen, was die Neubildung von kollagenen Fasern auslöst. Die Technik sei nicht neu, doch die Geräte brächten immer bessere Ergebnisse, so Duve. Eine andere Möglichkeit ist die Kombination von Radiofrequenz- und Ultraschallbehandlungen, die unter Namen wie „Accent“ oder „Imax“ angeboten wird. Noch relativ neu: Bestrahlungen mit Licht in einer Wellenlänge von 630 Nanometern, die man als Kollagenduschen bezeichnet. In der Medizin werden sie bereits eingesetzt, weil sie die Zellaktivität in der Haut fördern, der kosmetische Nutzen ist straffere Haut.

Kosten: Endermologie um 800 Euro (12 Behandlungen), Radiofrequenz- und Ultraschallbehandlung um 300 Euro pro Sitzung, Kollagenduschen um 150 Euro (Zehmerkarte).

Hässliche Knie? Und nun?

Bei Fettpolstern an der Knie-Innenseite hilft Liposuktion, also klassisches Fettabsaugen mit lokaler Betäubung. Eine andere Methode: die „Fett weg“-Spritze, die durch eine Medikamentenmischung Fettzellen verkleinert oder auflöst. Faltige Haut rund ums Knie einfach wegzuoperieren findet die plastische Chirurgen Regina Wagner riskant: Narben im Bereich eines Gelenks wuchern häufig und könnten sogar die Beweglichkeit beeinträchtigen. Bleiben also nur Hightech-Methoden, die eine Straffung der Haut versprechen: Radiofrequenz- und Ultraschallbehandlungen (siehe straffe Beine).

Kosten: Liposuktion am Knie ab 250 Euro, „Fett weg“-

Die machen Ihnen Beine

1 Unterstützt die Venen: Kompressionsstrumpf mit Spitzenbesatz von Bauerfeind, 125 Euro. 2 „Celluli Laser Slim Code“ mit Koffein von Biotherm, 46 Euro. 3 Für einen ebenmäßigen Teint: Selbstbräuner „Sublime Bronze Automatic“ von L'Oréal Paris, 14 Euro. 4 „Relaxing Leg Gel“ mit Pfefferminze gegen müde Beine. Von Kibio, 27 Euro. 5 Hemmt den Haarwuchs und schimmert golden: Post-Enfil Gel“ von Sothys. 28 Euro.