

# Schönheit über Mittag

Zehn Beauty-Eingriffe, die bequem während einer Arbeitspause gemacht werden können

Silvia Aeschbach

Die helle Frühlingssonne bringt ans Licht und macht Lust auf eine steife Brise Jugend. Denn wer möchte nicht frischer und ausgeruhter aussehen? Aber dafür unters Messer? Das dann doch lieber nicht. Doch grosse Eingriffe sind dafür nicht unbedingt nötig, es gibt neue Hightechmethoden, um die Fältchen verschwinden zu lassen und die Haut zu straffen, wenn guter Schlaf, gesunde Ernährung und Kosmetik nicht reichen. «Ich habe immer mehr und immer jüngere Patienten, die kein operatives Facelift wollen, die nach Sicherheit und Natürlichkeit streben», sagt die Dermatologin Myriam Wyss Fopp, die zusammen mit ihrer Kollegin Petra Becker-Wegerich das Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee in Meilen führt.

Der grösste Wunsch ihrer Kundinnen und (immer mehr) Kunden sei es, dass das Umfeld nicht sehen dürfe, «dass etwas gemacht wurde», sagt Wyss. Geäussert werde der Wunsch, frischer und attraktiver auszusehen, als käme man gerade aus den Ferien zurück. «Aber ehrlich gesagt, möchten sie in Tat und Wahrheit auch jünger geschätzt werden.»

Allerdings, ein Spaziergang sind auch die neuen Behandlungen nicht. Teilweise sind die kleinen Eingriffe schmerzhaft, dafür ist man bei den meisten nach kurzer Zeit wieder gesellschaftsfähig im Gegensatz zu herkömmlichen Schönheits-OPs. Viele Behandlungen können auch in der Mittagspause gemacht werden. Die sogenannten Lunch-Treatments erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. Doch die meisten nicht-invasiven Behandlungen haben ihren Preis, da sie nur über eine gewisse Zeit wirksam sind und dann wieder erneuert werden sollten. Und doch, vergleicht man den Aufwand mit einer klassischen Schönheits-OP, zeigen sich viele Vorteile.

Es sind immer noch weitaus mehr Frauen an der Ästhetik interessiert. Eine europäische Studie aus dem Jahr 2015 mit über 12 000 befragten Frauen zwischen 30 und 60 Jahren zeigte, dass rund 21 Prozent an irgendeiner Form von ästhetischer Gesichtsbildung interessiert sind, aber nur 7,6 Prozent davon wagen sich tatsächlich, eine solche Behandlung vorzunehmen. Wie viele Männer sich dabei für Treatments interessieren, wurde nicht eruiert. «Erfahrungsgemäss machen die Männer aber nur 7 bis 10 Prozent der Patienten aus. Männer kommen am ehesten für eine Botoxbehandlung, eine Liposuktion oder für eine Korrektur der Nase», sagt Dr. Colette Carmen Camenisch, plastische Chirurgin FMH und Partnerin am Zentrum für Plastische Chirurgie der Zürcher Klinik Pyramide am See.

Welches aber sind die neusten Methoden für nicht-invasive Schönheitseingriffe? Hier eine Übersicht:

## Micro Needling

Diese Methode wird häufig im Kosmetikstudio angeboten. Die sechs feinen Nadeln des Needling-Geräts transportieren ein Wirkstoffkonzentrat mit Hyaluronsäure und Silicium in die Haut. Dieser Reiz soll die vermehrte Bildung von Kollagen- und Elastinfasern stimulieren. Wird auch bei Akne und bei Narben eingesetzt. Bei sechs Sitzungen im Abstand von 14 Tagen soll die Wirkung ein hal-

Frischer und attraktiver aussehen, als käme man gerade aus den Ferien zurück: Lunch-Treatments

bes Jahr anhalten. 90 Minuten kosten ab 200 Franken.

**Nachteil:** Nicht ganz schmerzfrei. Und die Haut ist nach der Behandlung leicht gerötet.

## LED-Licht

Die Lichttherapie gehört zu den sanfteren Methoden. Rote und gelbe LED-Strahlen einer gewissen Wellenlänge werden zur sanften Hautverjüngung verwendet. Wird ebenfalls bei Akne eingesetzt und stimuliert die dem Körper eigenen zellulären Mechanismen durch Photomodulation. Empfohlen sind sechs Behandlungen innerhalb von drei Wochen. 20 Minuten kosten ab 100 Franken.

**Nachteil:** Hilft höchstens bei sehr feinen Fältchen.

## Injektionen mit Hyaluronsäure

Es wird gezielt an verschiedenen Orten im Gesicht gespritzt, die im Alter absacken. Zum Beispiel kann durch eine neue Hyaluronsäureformel tief im Bereich der Wangenknochen eine Art Verankerung erreicht werden. Damit lässt sich ein Liftingeffekt des gesamten unteren Gesichts erzielen. Die

Haut wird aufgepolstert und gestrafft, Kosten ab 800 Franken.

**Nachteil:** Bei bereits schlaffer Haut ist die Behandlung nicht ausreichend. Bei Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel der Schilddrüse, sollte nicht behandelt werden.

## Handrücken-Lifting

Bei zu wenig Sonnenschutz oder starker Beanspruchung können Hände schnell mal älter als das Gesicht wirken. Mit Hyaluronsäure können sie aufgepolstert werden. Preis: 800 bis 1000 Franken.

**Nachteil:** Wird zu viel Hyaluronsäure verwendet, können die Hände aufgeschwollen wirken.

## Thermage

Die Behandlung wird ohne Betäubung durchgeführt. Es empfiehlt sich, vorher eine Schmerztablette zu nehmen. Mit der Behandlungsspitze (Tip) wird schrittweise über die Haut gefahren und dabei Radiofrequenzenergie abgegeben. Dies führt zu einer Erwärmung bis in die tieferen Hautschichten. Gleichzeitig erfolgt eine Kühlung der Hautoberfläche. Die Behandlung dauert bis zu drei Stunden.

Man benötigt eine Behandlungssitzung, dafür fällt keine Ausfallzeit an. Durch die Erhitzung der Hautstrukturen kommt es zu einer Ankerbelung der Kollagenproduktion und somit zu einer kontinuierlichen Hautstraffung über mehrere Monate. Kann im Gesicht, im Bereich der Augenlider sowie am Körper angewendet werden.

**Nachteil:** Kostspielig; ab 2000 Franken, Full Face 5000 Franken.

## Skinbooster

Sharon Stone schwört darauf und wirbt auch für eine Firma, die Skinbooster anbietet. Die Behandlungsfläche wird vorher mit einer lokalen Betäubungscreme eingecremt, die 30 Minuten einwirkt. Nach einer gründlichen Desinfektion wird das Produkt punktuell und linear in die obere und mittlere Hautschicht mit einer spitzen oder stumpfen Nadel verteilt. Die sehr dünnflüssige Hyaluronsäure fliesst wie eine Maske unter der Haut, die Veränderung ist sofort sichtbar, und die Entwicklung der vollen Wirkung findet allmählich statt. Die Hautqualität und die Elastizität sollen verbessert, die

Haut sichtbar frischer und glatter werden. Ab 650 Franken.

**Nachteil:** Bei Autoimmunerkrankungen, z. B. der Schilddrüse, sollte nicht behandelt werden.

## Vampir-Lift

Die bevorzugte Anti-Aging-Methode der Kardashians. Die oberflächliche Haut wird zuerst mit einer Betäubungscreme unempfindlich gemacht und desinfiziert. Mit dem fraktionierten Laser wird dann die obere Hautschicht in mikroskopisch kleinen Säulen abgetragen. Zwischen den Säulen bleibt die Haut intakt, daher die Bezeichnung «fraktioniert». Direkt im Anschluss wird plättchenreiches Plasma auf die gefraxelte Haut aufgetragen und eingebracht. Preis ab 750 Franken für die PRP-Methode, ab 2000 Franken für PRP mit gleichzeitiger Laserbehandlung

**Nachteil:** Ausfallzeit 5 bis 7 Tage (nur wenn mit fraktioniertem Laser kombiniert).

## Coolsculpting

Das Doppelkinn wird in einem schalenförmigen, speziell für diese Region entwickelten Kühlaufsatz positioniert und mit einem leichten Vakuum festgehalten. In dieser Stellung erfolgt eine Stunde kontrollierte Kühlung. Die behandelte Person muss sich während dieser Zeit ruhig verhalten und darf nicht sprechen, damit sich die Position des Aufsatzes nicht verändert. Nach der Behandlung erfolgt eine zweiminütige Massage. Resultat: Durch die Kühlung sind die Fettzellen nicht mehr überlebensfähig und werden innerhalb von drei Monaten abgebaut. Ab 1100 Franken.

**Nachteil:** Eine Stunde unbewegliches Sitzen nötig.

## Botox-Microdrops-Technik

Bei der Microdrops-Technik wird eine geringe Dosis Botox hoch verdünnt und mit kleinen Tröpfchen mit einer sehr feinen Nadel im Abstand von 0,5 bis 1 Zentimeter unter die Haut geschleust. So können auch besondere Areale ohne Nebenwirkungen behandelt werden. Das Hautbild wird ebenmässig straffer, und Fältchen werden geglättet. Neuerdings wird die Behandlung auch bei Rosacea (Couperose) erfolgreich angewendet. Kosten ab 300 Franken.

**Nachteil:** Die Wirkdauer bei der Microdrops-Technik ist etwas kürzer als bei der üblichen Dosis, und die Anwendung muss alle zwei bis drei Monate wiederholt werden.

## Fraktionierter CO<sub>2</sub>-Laser

Hier werden mit einem Laser säulenförmige Zonen der Ober- und Lederhaut abgetragen, man nennt diese Behandlung deswegen ablativ Laserbehandlung. Zwischen den Behandlungszonen bleibt intakte Haut stehen, darum wird der Heilungsprozess gegenüber dem früher durchgeführten Resurfacing stark verkürzt. Durch Neubildung von Kollagen wird eine Hautstraffung und eine zusätzlich Verbesserung der Hauttextur erzielt.

**Nachteil:** Ausfallzeit eine Woche. Nur im Herbst/Winter durchführbar. Kosten ab 1000 Franken.

Infos und fachärztliche Beratung:  
 . Ästhetik- und Laserzentrum  
 Zürichsee, Meilen  
 www.laserepilation.ch  
 . Zentrum für Plastische  
 Chirurgie, Klinik Pyramide am  
 See, Zürich  
 www.pyramide.ch