

# TIMING IST ALLES

Die Besenreiser nerven, die Aknenarben machen unsicher? Wer schon länger über kleine Schönheitskorrekturen nachdenkt, sollte seine **PLÄNE FÜR DEN SOMMER CHECKEN**. Denn nach bestimmten Behandlungen sollte man die Sonne meiden

## SOMMERANFANG: IN 3 MONATEN

---

### *Das stört:* PIGMENTFLECKEN

„Pigmentflecken entstehen vorwiegend an Dekolleté, Händen und im Gesicht, die Ursache ist UV-Strahlung“, sagt Hautarzt Dr. Timm Golüke. Die „Sun Spots“ sind nicht zu verwechseln mit einem Melasma (auch Schwangerschaftsmaske genannt). Diese größerflächige Pigmentverschiebung entsteht meist in Verbindung mit hormoneller Umstellung (Pille, Schwangerschaft) und UV-Licht, kann aber auch ohne ersichtlichen Grund auftreten.

**DAS KANN MAN TUN:** Die meisten Dermatologen

entfernen Pigmentflecken mit einer einmaligen Rubinlaser-Behandlung. Es bildet sich eine Kruste an der entsprechenden Stelle, die nach etwa 14 Tagen abfällt. Anschließend muss die Patientin noch mindestens zwei Monate einen hohen Lichtschutz verwenden. Ein Melasma wird meist mit Bleichcremes behandelt. Hier zeige ein Laser nicht den gewünschten Effekt, so Hautarzt Dr. Golüke.

**Kosten: Lasern ab 80 Euro, je nach Größe**

**DAS RICHTIGE TIMING:** Wer sich lasern lässt, sollte drei Monate nicht in die Sonne, sonst drohen noch stärkere Flecken. Auch danach muss auf konse-

quenten Lichtschutz geachtet werden (30er-, besser 50er-Faktor). Die Melasma-Behandlung sollte vor dem Sommer abgeschlossen sein, UV-Schutz ist hier immer ein Muss.

### *Das stört:* **BESENREISER**

Auslöser für die oberflächlichen Äderchen, die gesundheitlich unbedenklich sind, ist meist ein schwaches Bindegewebe. Bevor man Besenreiser behandelt, sollte man einen Venencheck machen lassen.

#### **DAS KANN MAN TUN:**

Lasern oder Sklerosieren. Beides führe zu guten Ergebnissen, sagt die Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers. Sie präferiere Letzteres, speziell bei rötlich schimmern den Äderchen, blaue ließen sich auch gut lasern. Beim Sklerosieren werden die Adern verödet, dabei wird mit einer sehr feinen Nadel eine spezielle Substanz eingespritzt und die Äderchen so verklebt. Beim Lasern passiert dies von außen durch Wärme.

**Kosten: Laser ab 200 Euro, Sklerosieren ab 150 Euro**

**DAS RICHTIGE TIMING:** Beide Methoden machen die Haut für rund drei Monate extrem lichtempfindlich. Und es dauert ca. zwei Monate, bis die Äderchen verschwunden sind. Außerdem muss man nach der Behandlung zwei Wochen lang Stützstrümpfe tragen – keine gute Idee im Sommer!

## Das stört: SPECKRÖLLCHEN

**DAS KANN MAN TUN:** Natürlich – gezielt trainieren, Ernährung umstellen, das bekannte Programm. Falls die Love Handles trotzdem nicht verschwinden und vor dem Urlaub unbedingt wegsollen (warum eigentlich?), könnte Kryolipolyse (z.B. CoolSculpting-Methode von Zeltiq) helfen – eine zugegebene teure Angelegenheit. Sport und Ernährungsumstellung sind definitiv günstiger. Bei der Behandlung werden Fettzellen zerstört, indem ein bestimmtes Areal des Körpers kurz auf etwas über null Grad heruntergekühlt wird. Der Körper transportiert die zerstörten Fettzellen

innerhalb von drei Monaten ab, Lymphdrainagen und besondere Massagetechniken beschleunigen den Vorgang. Die Behandlung hat auch Nebenwirkungen: Im Anschluss kann es zu muskelkaterartigen lokalen Schmerzen, Taubheitsgefühl und blauen Flecken kommen. Seit Kurzem wird die Methode auch bei Doppelkinn angeboten.

**Kosten: für beide Seiten, an Bauch oder Hüfte, ab 1600 Euro**

**DAS RICHTIGE TIMING:** Erst nach drei Monaten ist das Ergebnis als final zu betrachten. Zudem bergen blaue Flecken in der Sonne das Risiko einer Pigmentverschiebung. Daher: drei Monate Vorlauf.

# SOMMERANFANG: IN 4 WOCHEN

## Das stört: TIEFE AUGENRINGE

Die Tränenrinne bildet sich bei zu wenig Unterhautfettgewebe, speziell bei dünnen Frauen. Oft gibt es eine familiäre Neigung zu Augenringen. Bei Übermüdung kommen sie noch stärker zur Geltung.

**DAS KANN MAN TUN:** Spezielle Filler in Form von Hyaluronsäure werden oberhalb des Jochbeins mit einer stumpfen Kanüle direkt in die Tränenrinne injiziert.

**Kosten: ca. 450 Euro**

**DAS RICHTIGE TIMING:** Jede Injektion birgt eine, wenn auch geringe, Gefahr von blauen Flecken. Wer

sich damit UV-Strahlen aussetzt, riskiert Hyperpigmentierungen, also braune Flecken, die extrem hartnäckig sind. Bei der Kanülentechnik ist die Gefahr relativ gering.

## Das stört: ÜBERMÄßIGES SCHWITZEN

Transpirieren ist natür-

lich und lebensnotwendig, gerade im Sommer. Tritt es im Übermaß auf, kann es eine große Belastung für die Betroffenen sein.

**DAS KANN MAN TUN:** Botox spritzen. „Dazu werden im Achselbereich viele kleine Injektionen gesetzt“, erklärt Hautarzt Dr. Timm Golüke. „Das hemmt die Schweißsekre-

tion für etwa sechs Monate.“ Der Wärmehaushalt des Körpers werde davon nicht beeinträchtigt, auch schwitze man dadurch nicht mehr an anderen Stellen.

**Kosten: ca. 700 Euro**

#### **DAS RICHTIGE TIMING:**

Wie bei den vorigen Fällen gilt auch hier: Jede Spritze kann blaue Flecken verursachen, die in der Sonne braun werden.

#### **Das stört: AKNE**

#### **DAS KANN MAN TUN:**

In besonders starken Fällen raten Dermatologen zu einem Fruchtsäurepeeling oder einer Mikrodermabrasion, ideal ist ein Behandlungszyklus von drei bis fünf Behandlungen. Um Aknenarben unsichtbar zu machen, empfiehlt Dr. Schuhmachers die Unterspritzung mit Hyaluronsäure – „oft sieht man sie nach drei Mal nicht mehr“.

**Kosten: Medizinische Facials ca. 160 Euro, Mikrodermabrasion ca. 120 Euro, Narbenunterspritzung ca. 450 Euro**

#### **DAS RICHTIGE TIMING:**

Durch das Peeling wird die oberste Hautschicht abgetragen, dadurch wird sie lichtempfindlicher. Außerdem dauert der aktive Schälprozess bei Fruchtsäuren je nach Empfindlichkeit bis zu einer Woche. Beim Unterspritzen können blaue Flecken entstehen.

## SOMMERANFANG: IN 1 WOCHE



#### **Das stört: KEIN GLOW**

Manchmal muss oder möchte man in Nullkommanix vital und hinreißend aussehen, z.B. wenn es zu einer Hochzeit (nach Ibiza) geht...

#### **DAS KANN MAN TUN:**

Mesotherapie. Dabei werden Anti-Aging-Stoffe, Vitamine und Hyaluronsäure mit einer Injektionspistole in die Haut gebracht – geballte Anti-Aging-Power. „Es entstehen Mikroverletzungen, die die Fibroblasten der Haut und damit die Kollagenbildung anregen“, sagt Hautarzt Dr. Timm Golücke.

**Kosten: ca. 100 Euro pro Sitzung**

#### **DAS RICHTIGE TIMING:**

Es kann zu Rötungen, Irritationen und blauen Flecken kommen. Meist verschwinden diese aber nach einer Woche.

#### **Das stört: GRAUSCHLEIER**

**DAS KANN MAN TUN:** Wenn wöchentliche Peelings über einen längeren Zeitraum hinweg nichts bringen, kann man Behandlungstechnisch einen Gang höher schalten: per „JetPeel“ und „Hydra Facial“. Beide Methoden entfernen tote Hautschüppchen mittels Wasserdruck. Der Unterschied? „Beim JetPeel

trifft mit hoher Geschwindigkeit Wasser auf die Haut, dadurch kommt es zu einer Lymphdrainage samt leichtem Peeling. Beim Hydra Facial entsteht durch Rotation im Handstück ein Saugeffekt“, erklärt Dermatologin Dr. Schuhmachers. Anschließend können individuell abgestimmte Wirkstoffe in die Haut eingeschleust werden.

**Kosten: ca. 160 Euro**

#### **WARUM JETZT:**

Beides geht ganzjährig, doch zwei, drei Tage Sonnenpause sind besser.

#### **Das stört: NAGELPILZ**

**DAS KANN MAN TUN:** Eine Behandlung mit dem kurz gepulsten „Pinpoint“-Laser. Er erwärmt die Nagelplatte und macht den Pilzen so den Garaus. Vorteil gegenüber der Tablettentherapie: keine Nebenwirkungen.

**Kosten: ca. 150 Euro**

#### **DAS RICHTIGE TIMING:**

Man muss nicht die Sonne meiden, sollte die Behandlung aber frühzeitig starten. Je weiter der Nagelpilz fortgeschritten ist, desto aufwendiger wird es. „Die Erfahrung zeigt, dass man die Behandlung je nach Ausprägung des Nagelpilzes mehrmals machen muss“, so Dr. Elisabeth Schuhmachers. 