

# Länger jung aussehen

Falten, Flecken, geplatzte Äderchen? Mit ästhetischen Behandlungen können unerwünschte Merkmale einer gealterten Haut gemindert oder im Idealfall dauerhaft zum Verschwinden gebracht werden. Ein Gespräch mit der Fachärztin Dr. med. Bettina Rümmelein über die Möglichkeiten, sein jungliches Aussehen länger zu bewahren.

Manuel Lüthy



Dr. med. Bettina Rümmelein ist Dermatologin FMH mit Fähigkeitsausweis für Laserbehandlungen der Haut.

Falten, sondern auch Flecken und häufig geplatzte Äderchen. Hier sind Laserbehandlungen das Mittel der ersten Wahl. Auch für Falten und Elastizitätsverlust ist für mich eine fraktionierte Laserbehandlung das Nonplusultra. Bei diesem minimal invasiven Eingriff mit einer Ausfallzeit von ca. drei Tagen wird die Bildung eigenen Kollagens stimuliert. Das Hautbild wird feiner und fester.

### Welche Pflege ist im Anschluss wichtig und welche Kriterien muss diese erfüllen?

Die Nachpflege insbesondere nach invasiven Laserbehandlungen ist essenziell. Wir haben unsere Produktempfehlung direkt auf dem Patienteninformationsblatt integriert. Besonders bei den sogenannten Fractional Lasern, wo die Haut mit ca. 120 µm durchmessenden feinsten Stichbohrungen eröffnet wird, ist es unerlässlich, dass die Produkte höchsten Ansprüchen genügen. Sie sollten irritationshemmend, beruhigend und wundheilungsfördernd sein. Jeder Laserpatient erhält daher eine Flasche bakteriologisch reinen Thermalwassersprays. So kann er ohne das Risiko einer Infektion kühlen und das Anschwellen fördern. Gibt man solche Empfehlungen nicht, wird der Patient vielleicht aus Verzweiflung sich eine Packung Tiefkühlerbsen ins Gesicht drücken. Cremes müssen frei von potenziellen Allergenen sein. Spezialverschlüsse ermöglichen, dass das Produkt auch im Laufe der Verwendung keimfrei bleibt. So kann risikoloses Feuchtigkeit appliziert werden.

### Wie kann man das Ergebnis einer dermatologisch-ästhetischen Behandlung verlängern?

Dem Fachmann sowie dem Endverbraucher stehen heute eine grosse Anzahl von sogenannten Kosmeceuticals zur Verfügung. Für beide Gruppen bleibt es weiterhin schwierig, zwischen evidenzbasierten Wirkstoffkosmetika und Marketing-getriggerten Produkten zu unterscheiden. Da diese Produkte nicht als Medikamente zugelassen werden, werden Wirksamkeitsnachweise nicht verlangt.

Für Vitamin A (Retinol und Retinaldehyd), Vitamin C und Vitamin E (Tocopherol) und bestimmte Peptide wurden signifikante Effekte zur Verbesserung der Hautalterung nachgewiesen.

### Wie kann man sein jungliches Aussehen bewahren, auf was muss man achten?

Meine drei wichtigsten Tipps hierzu sind:

1. Schützen Sie sich schon in jungen Jahren konsequent vor der Sonne und denken Sie da bereits heute für Ihre Kinder und deren Zukunft. So wie das regelmässige Zähneputzen gelernt werden muss, so muss auch die Hautpflege und der Sonnenschutz gelernt werden.
2. Bewahren Sie sich ein sonniges Gemüt und lachen Sie viel. Das schützt vor den Zornesfalten, zieht die Mundwinkel nach oben und macht volle, jugendliche Wangen.
3. Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, sollten Sie nicht zu drastisch abnehmen. Hierbei büsst man besonders viel Fett im Gesicht ein, das einen älter erscheinen lässt. ■

### Ästhetische Behandlungen sind im Trend. Welches sind die am häufigsten durchgeführten Behandlungen in Ihrer Praxis?

In meiner Praxis in Kilchberg überwiegen Laserbehandlungen vor Injektionen. Während sich zwar mit Botulinum-Toxin (z. B. Botox, Vistabel) ungünstige mimische Falten wie die Zornesfalte oder auch übermässige Krähenfüsse sehr gut behandeln lassen, so ist dies doch kein Anti-aging im eigentlichen Sinne. Injektionen mit Hyaluronsäurefillern können Falten und Volumendefekte gut ausgleichen, aber die Haltbarkeit der Ergebnisse ist auf ca. ein Jahr begrenzt. Dann kann jedoch problemlos erneut behandelt werden. Gealterte Haut zeigt aber nicht nur