

Zeit für mich!

FÜR SIE



25 | 2013 11. NOVEMBER

www.fuersie.de | € 2,60
Österreich € 2,80 | Schweiz sfr 5,10

Was stresst mich wirklich?

Wie man den Kopf auf Entspannung trainiert

Bald brennt das erste Lichtlein
Die schönsten Adventskränze

SCHICKE TRENDS
Mode-Looks unter 100 Euro

MEIN GLÜCKS-COACH

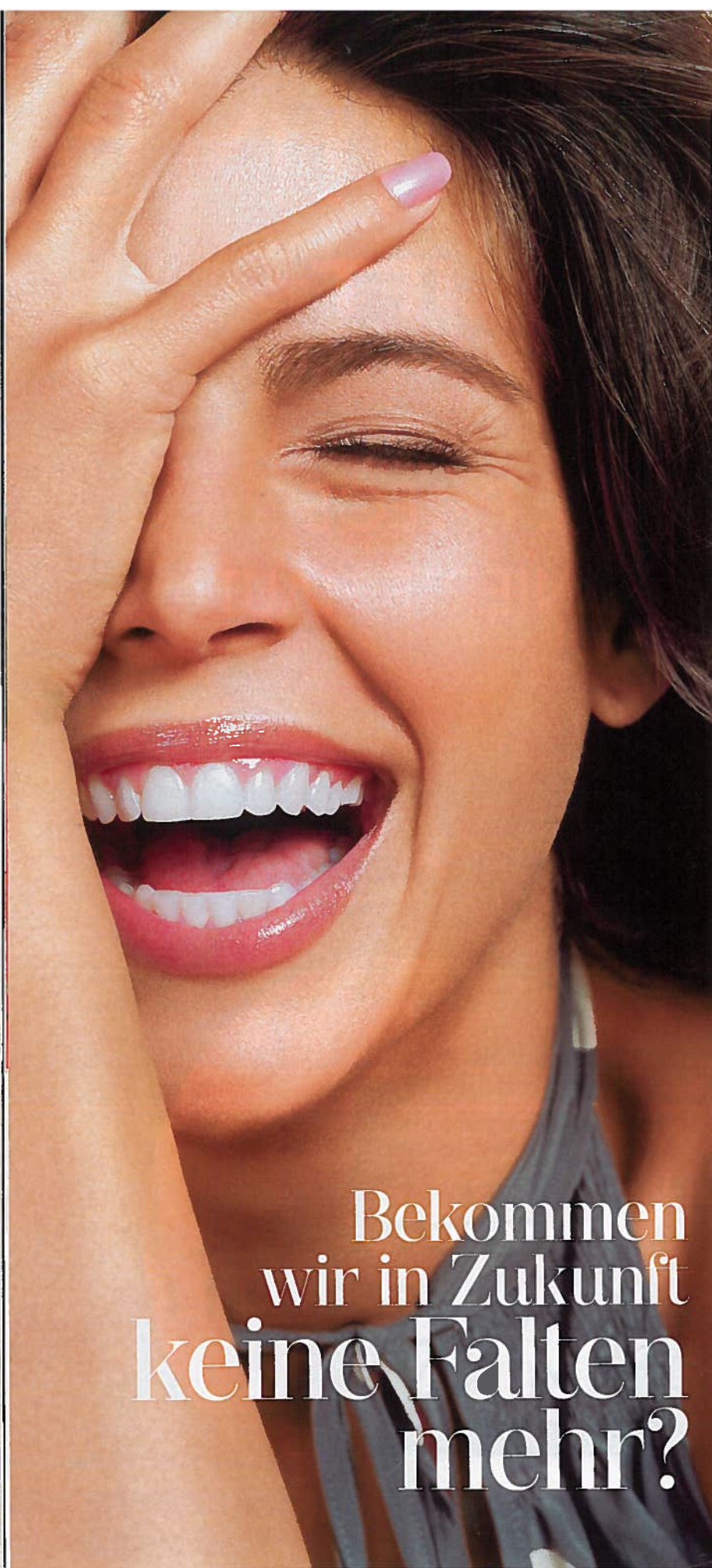
Lebensfreude mit Long Ku
Der tibetische Weg zur inneren Balance

Himmliche Plätzchen

Die würden Engel backen
Schnelle Kekse zum Wegknuspern

Hier klickt das Christkind
Geschenk-Ideen zum Bestellen





Bekommen wir in Zukunft keine Falten mehr?

Glatte, feste Haut für immer! Nur ein schöner Traum? Eine Dermatologin verrät, womit wir wirklich rechnen können

Die Hautärzte und Kosmetikforscher sind ständig auf der Suche nach neuen Wegen, die Hautalterung zu bremsen. Dr. Ulrike Poliza vom Dermatologikum in Hamburg kennt die Trends und erklärt, was wir heute schon tun können, um schöner älter zu werden.

Frau Dr. Poliza, kommen noch viele Frauen mit dem Wunsch nach einem Facelifting zu Ihnen in die Praxis?

Nein, weil es jetzt so tolle Methoden gibt, die ein Facelifting überflüssig machen oder zumindest lange hinauszögern können. Frauen kommen heute viel früher zu uns als vor zehn Jahren, manchmal schon mit Ende 20. Statt zu warten, bis sich die Zeichen der Zeit eingepägt haben, lassen sie lieber permanent ein bisschen machen, etwa alle vier Monate eine niedrige Dosis Botox spritzen. Das Ergebnis ist viel natürlicher, und große Eingriffe sind so oft gar nicht mehr nötig. **Was genau meinen Sie mit „tollen Methoden“?**

Gegen Elastizitätsverlust setzen wir zum Beispiel modernste Ultraschall- oder Laser-Therapien ein. Dabei erhält die Haut gezielte Impulse, die die elastischen Fasern straffen und die Bildung von frischem Kollagen anregen. Auch beim Unterspritzen von Falten hat sich einiges getan. Durch verfeinerte Techniken können wir Hyaluronsäure noch präziser unter die Haut bringen.

Was setzen Sie neben der bekannten Hyaluronsäure zum Auffüllen von Falten ein?

Es gibt zwar immer mal wieder ein neues Produkt, aber ich sehe keine echte Alternative. Die meisten Dermal-Filler verschwinden schnell wieder vom Markt. Hyaluronsäure ist unglaublich vielseitig und wird super vertragen. Studien zeigen, dass sie sogar müde gewordene Hautfunktionen reaktiviert, wenn sie dicht unter die Haut gespritzt wird. Die Fibroblasten verhalten sich plötzlich wieder jünger und produzieren Kollagen.

Wie bewerten Sie die Trends in der Hautpflege?

Die Kosmetik nähert sich der Dermatologie immer mehr an. Hyaluronsäure zur Aufpolsterung der Haut spielt inzwischen auch in Cremes eine große Rolle. Sanfte, sogenannte No-Peelings mit und ohne Säure straffen und verbessern den Hautton. Neu sind Produkte, die der Haut verlorenes Volumen zurückgeben sollen. Das ist auch ein Fokus in der Dermatologie, ein sanft aufgepolsterter Teint. Wir verwenden zum Volumenaufbau eine Hyaluronsäure, die tief ins Gewebe gespritzt wird.

FOTOS: ONDREA BARBE/TRUNK ARCHIVE, PR

Können Creme-Wirkstoffe den gleichen Effekt wie eine Unterspritzung haben?

Nein. Aber ich kenne die Studien der Kosmetikkonzerne und denke, dass bestimmte Wirkstoffe die Haut effektiv unterstützen. Eine Untersuchung haben wir selbst begleitet und gesehen, dass sich die Abstände zwischen Faltenunterspritzungen mit einem Hyaluronsäure-Produkt etwas verlängern lassen. Die Kombination von dermatologischen Eingriffen und typgerechten Cremes ist auf jeden Fall sinnvoll. Dazu zählen Produkte mit Retinol und Vitamin C.

Momentan sind Beauty-Geräte für zu Hause im Kommen. Sind sie eine sinnvolle Ergänzung?

Grundsätzlich ja. Weil sie die Haut intensiv reinigen, besser durchbluten oder Wirkstoffe tiefer einschleusen.

Werden wir irgendwann keine Falten mehr haben?

Keine? Nein! Aber weniger. An erster Stelle entscheiden ja die Gene darüber, wie wir altern. Dann bestimmt der Lifestyle, was an der Oberfläche passiert. Wer konsequent Lichtschutz aufträgt, nicht raucht, wenig Alkohol trinkt und ausreichend schläft, ist klar im Vorteil. Zuletzt kommen dann wir Dermatologen mit Anti-Aging-Strategien, die das Beste aus allem machen.

INTERVIEW: CAROLIN LOCKSTEIN



Die Hamburger Dermatologin Dr. Ulrike Poliza mag keine lahmgelegte Mimik. Sie hat das Gefühl für die richtige Dosis: „Lieber öfter ein wenig Botox als einmal zu viel“

KLICK AUF FürSie.de

Noch mehr Tipps für eine jugendliche Ausstrahlung unter FürSie.de/anti-aging

Von Beauty-Eingriffen inspiriert

Bis in die Tiefe der Haut: Produkte, die etwas erreichen

TALENTIERTE FALTEN-FILLER

- 1 Mit Retinol: „Retinology Rich Cream“ von Lancaster, 30 ml ca. 90 Euro.
- 2 Volumen-Geber: „Cellular Anti-Age Serum“ von Nivea, 40 ml ca. 15 Euro.
- 3 Polstert auf: „Hyaluronic Booster“ von Babor, 14 ml ca. 38 Euro



SANFTE PEELINGS FÜR DEN TEINT

- 1 Mit Vitamin C: „Firming Pads“ von Dr. Denese, 60 Stück ca. 35 Euro.
- 2 Peeling auf Fruchtsäure-Basis: „Glamoxy Fruit Acid Pads“ von Rodial, 50 Stück ca. 52 Euro.
- 3 Ohne Säure: „Blue Plasma“ von Perricone MD, 59 ml ca. 95 Euro



BEAUTY-TOOLS IM HOME-SPA

- 1 Für Tiefenreinigung: „Mia 2“ von Clarisonic, ca. 150 Euro.
- 2 Schleust Wirkstoffe ein: „Galvanic Spa“ von Nu Skin, ca. 350 Euro.
- 3 Regeneriert mit Strom: „Sqoom M1“ von Schick Medical, ca. 600 Euro



Adressen auf Seite 116

BEAUTY

DIADERMINE

LIFT+ HAUTPERFEKTION

UNSER MULTI-ZONEN-ÖL FÜR PERFEKTIONIERTE HAUT

Besser als der Marktführer*

INNOVATION



DERMOCKERT
BY AN
EMERSON HAU

84% bestätigen: Verleiht ein samtiges Hautgefühl

84% bestätigen: Verbessert das Hautbild

90% bestätigen: Weniger trockene Haut

* Bessere Resultate als der Marktführer in einer dermatologischen Nutzungsstudie mit insgesamt 400 Personen, während 3 Wochen