

S. 88

GLATTE SACHE.

*Warum man sich wegen Falten  
keine Sorgen mehr machen muss.*



NEU-GIER

Loslassen kann schmerzhaft sein, Veränderungen – auch die am eigenen Körper – können Angst machen. Neugier ist das beste Mittel sowohl gegen Ängste als auch gegen geistiges Altern.



DIVA BEAUTY

# As time goes by ...

Das Leben hinterlässt Spuren. Mal fallen sie dezent aus, dann wieder nicht. Die Zeichen der Zeit werden mit zunehmendem Alter auch im Gesicht sichtbar. Ein Erbe, mit dem man heute gut umgehen kann.

Von *Lucie Knapp*  
Fotos *Frauke Fischer*

**F**urchen, Runzeln, Krähenfüße – für die Falten der Haut gibt es viele wenig schmeichelhafte Bezeichnungen. Alt werden ist nicht sonderlich beliebt. Alt aussehen noch weniger. Oft genug wird der Wert einer Person neben Bildung, Herkunft, Finanzkraft etc. an ihrer Jugend und Schönheit festgemacht. Da wundert es nicht, dass viele Altern als belastend empfinden und einiges an Zeit, Geld und oft auch Schmerz investieren, um lange jung zu bleiben oder zumindest so auszusehen.

## GESICHTSKONTROLLE

Dass dabei das Gesicht eine Hauptrolle spielt, ist klar. Chirurg Philipp Mayr ([plastischechirurgie-linz.at](http://plastischechirurgie-linz.at)) fasst zusammen: »Mit der Zeit verliert die Haut an Elastizität. Das Bindegewebe wird schlaffer. Die Fettdepots, die das Gesicht formen, reduzieren sich und sacken ab. Durch die Mimik prägen sich Falten ein, und auch die Knochen verlieren an Volumen.« Eine ganze Reihe

von Veränderungen, die, wie Dermatologin Hajnal Kiprof ([kiprov.com](http://kiprov.com)) sagt, »einerseits stark von der Veranlagung abhängen, andererseits viel mit dem Lebensstil zu tun haben.« Sonne, Zigaretten, Alkohol, schlechte Ernährung, fehlende Bewegung, chronischer Stress und zu wenig Schlaf sind die größten Gegenspieler im Wettlauf gegen die Zeit. Die Pflege ist dagegen ein wichtiger Verbündeter. Kiprof: »Gute Cremes sind sicher die Basis jeglicher Anti-Aging-Bemühungen. Besonders effektiv ist beispielsweise Vitamin-A-Säure, die wir in Therapiecremen einsetzen, weil sie nachweislich die Haut verjüngt.« Ebenso wichtig sind Lichtschutzfilter, da UV-Strahlen das Bindegewebe zerstören. Oder Hyaluronsäure, die äußerlich aufgetragen zwar nur in die obersten Hautschichten eindringt, dort aber Wasser bindet und für einige Stunden aufpolstert. Fett, Feuchtigkeit, Vitamine, Antioxidantien und all die anderen Wirkstoffe halten die

»Sonne, Stress, Schlafmangel, Zigaretten und Alkohol sind die Gegenspieler im WETTlauf gegen die ZEIT.«

*Hajnal Kiprof, Dermatologin (31945)*

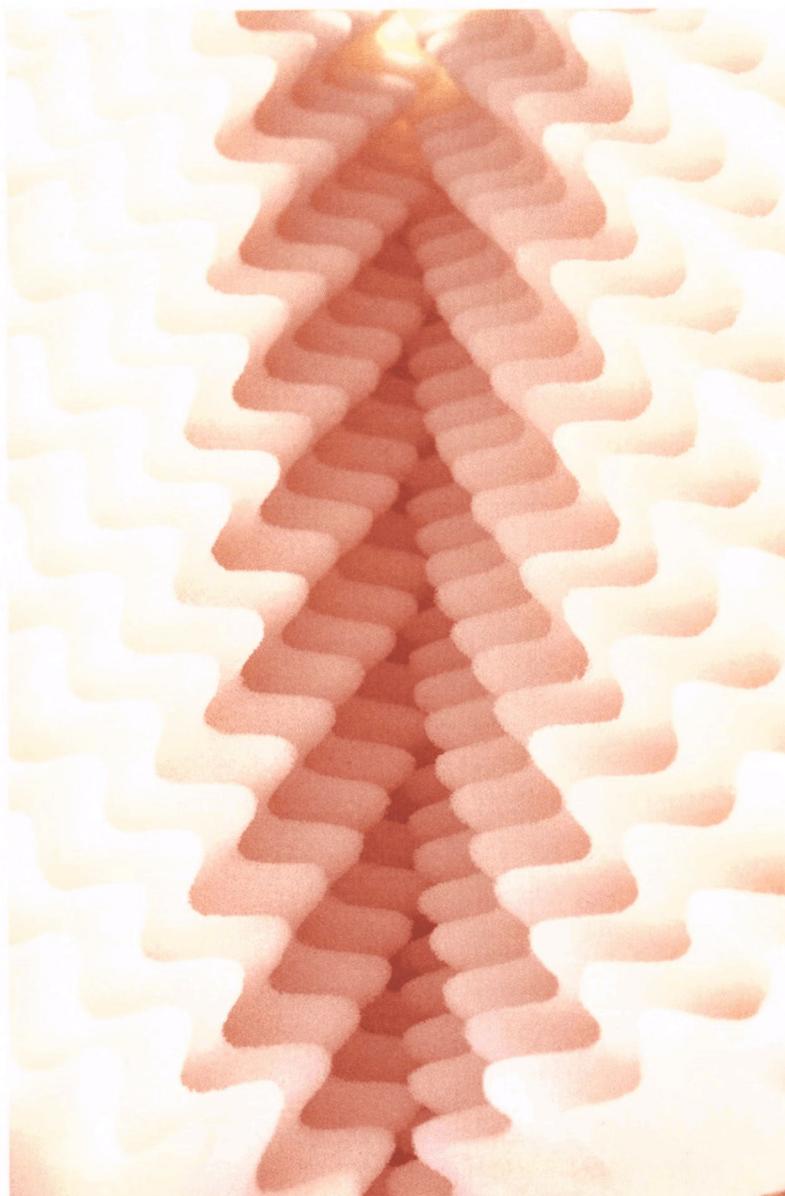
»Man kann mit SECHZIG nicht mehr  
aussehen wie mit ZWANZIG. Das muss  
man auch nicht!«

Hajnal Kiprovc, Dermatologin (\*1945)

Haut von außen  
gesund und ge-  
schmeidig.

### RAN ANS LEDER

Wer mehr will,  
muss eine Spur,  
genauer gesagt  
0,5 Millimeter, tiefer  
gehen. Dort, direkt  
unter der sichtbaren  
Haut, liegt die  
sogenannte Leder-  
haut, eine feste, aber  
zugleich sehr  
elastische Schicht  
aus Kollagenfasern,  
Blutgefäßen,  
Haarwurzeln, glatten  
Muskeln, Talg- und  
Schweißdrüsen usw.  
Hier prägen sich die  
Falten ein, und hier  
kann man ansetzen,  
um sie wieder  
loszuwerden. Zum  
Beispiel, indem man  
das Gewebe zur  
Kollagensynthese  
anregt: Säurepee-  
lings, Fractional  
Laser, Microneedling  
oder Radiofrequenz  
irritieren die  
Lederhaut oder fügen  
ihr kleinste Verlet-  
zungen zu. Das  
entfacht einen  
Selbstheilungs-  
prozess, durch den  
Kollagen produziert  
und Bindegewebs-  
verbindungen  
erneuert werden. Die  
Haut strafft sich.  
Hautärztin Kiprovc  
schwört außerdem auf die Mesotherapie,  
bei der revitalisierende Stoffe wie  
Blutplasma, Hyaluronsäure oder sogar  
Botox in die Haut gespritzt werden.  
Kiprovc: »Als eine Art Präventivmaßnah-  
me kann man ganz stark verdünntes



### UNTER DIE HAUT

Das Bindegewebe mit seinen eingelagerten Fettdepots trägt einen Hauptanteil an praller Haut und frischem Aussehen. Dermatologin Kiprovc sagt: »Volumen ist das, was ein Gesicht hübsch macht.«

Botox nicht wie normalerweise in den  
Muskel, sondern in die Haut injizieren.  
Dort wirkt es entspannend und sieht  
ganz natürlich aus. « Wer von Schmerzen  
und Spritzen nichts hält, findet in Cremes  
mit den muskelentspannenden Inhalts-

sich die Face-Tight-Methode bewährt,  
bei der Elektroden unter die Haut geführt  
werden, die das Bindegewebe von unten  
mittels Radiofrequenz erwärmen. Das  
Gewebe strafft sich in den nächsten  
Monaten sichtbar. Natürlich stoppt man

stoffen Spilanthol,  
Argireline oder  
Syn-Ake eine  
schmerzfreie  
Alternative. Durch  
ihre leicht lokalanäs-  
thesierende Wirkung  
glätten sie für ein  
paar Stunden die  
Hautoberfläche.

### BERG- UND TALFAHRT

Manchmal geht  
es aber gar nicht um  
Falten, sondern  
vielmehr um einen  
Volumenverlust:  
Direkt unter der Haut  
hat der Körper eine  
Schicht aus Fett und  
Bindegewebe, die als  
Stoßdämpfer und  
Wärmeregulator  
dient. Ein weicher  
Puffer, der Gesicht  
und Körper Kurven  
und sanfte Konturen  
verleiht. Dermatolo-  
gin Kiprovc: »Volu-  
men ist das, was ein  
Gesicht hübsch  
macht.« Mit dem  
Alter verlieren sich  
die Fettpölsterchen.  
Haut und Binde-  
gewebe sacken ab.  
Kiprovc: »Dagegen  
helfen dann Unter-  
spritzungen mit  
Hyaluronsäure oder  
Eigenfett.« Chirurg  
Philipp Mayr ergänzt:  
»Im Bereich des  
Kinns und der  
Hängebäckchen hat

»Ich bin stolz auf die FALTEN. Sie sind das LEBEN in meinem Gesicht.«

Brigitte Bardot, Schauspielerin (\*1934)

das Altern damit nicht, aber man kann es hinauszögern.«

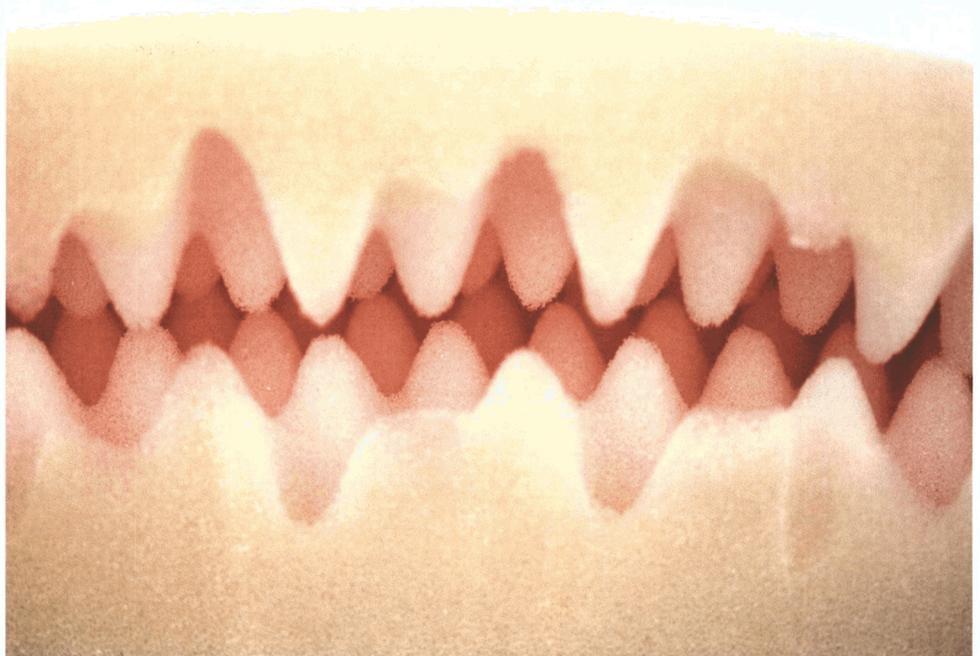
Ebenfalls interessant fürs Bindegewebe: Nahrungsergänzungsmittel mit Kollagenpeptiden wie die N'You-Trinkampullen ([nyou.info](http://nyou.info)). Sie sollen sowohl gegen Cellulitis als auch gegen Falten helfen, indem sie dem altersbedingten Rückgang der Kollagenproduktion entgegenwirken.

#### MUSKELSPIEL

Noch eine Etage tiefer sind natürlich auch die Muskeln eifrig an der Faltenbildung beteiligt. Der einzige Weg, wie Mediziner momentan darauf einwirken können, ist Botox. Chirurg Mayr: »Über die Injektion wird der Muskel weicher und kann die darüber liegende Haut nicht länger knautschen. Auf Dauer verliert der lahmgelegte Muskel dann an Kraft und man gewöhnt sich den bösen oder traurigen Gesichtsausdruck quasi ab.«

Als spritzenfreie Alternative erleben Face-Work-outs und Gesichtsmassagen gerade einen Boom. Die Londoner Starkosmetikerin Abigail James ([abigailjames.com](http://abigailjames.com)) ist bekannt für ihre Liftingmassage: »Man kann sie ganz einfach ins tägliche Beautyritual einbauen, etwa bei der Reinigung: Großzügig Cleanser auftragen und mit festen Bewegungen zuerst die Stirn, dann Augenbrauenpartie, Schläfen, schließlich Wangen, Mundregion und Kiefer massieren. Ein gewisser Druck ist wichtig, weil man für einen Liftingeffekt an die Muskeln rankommen muss.«

Ähnlich effektiv sind Gesichtstrainings wie die Cantienica-Faceforming-Methode. Praktikerin Elisabeth Kiener ([cantienica-wien.at](http://cantienica-wien.at)) beschreibt: »Über pulsierendes Anspannen und Loslassen wird die Kernmuskulatur von Gesicht



#### FACIAL FITNESS

Celebrity-Hautspezialistin Abigail James schwört auf Gesichtsmassagen gegen Falten: »Massieren Sie nur eine Gesichtshälfte und sehen Sie sich den Unterschied zur anderen an. Der glättende Effekt ist beeindruckend.«

und Kopf entspannt, gedehnt und trainiert. Man bekommt ein Gefühl dafür, was man tagtäglich mit seinem Gesicht macht. Das Training hebt etwa die Wangen an und strafft den Mundboden, sodass es gegen Doppelkinn oder Hängebäckchen hilft.«

Hajnal Kiprof meint abschließend: »Man kann mit 60 nicht mehr aussehen wie 20. Muss man auch nicht! Doch Prävention ist sinnvoll. Indem man

immer wieder ein bisschen was macht, kann man sich gut helfen.« Wer es angesichts der eigenen Vergänglichkeit – und das kann nach so einem Artikel schon mal passieren – mit der Angst zu tun bekommt, begegnet ihr und den Veränderungen im Aussehen am besten mit Neugier. Selbst Brigitte Bardot, die es als ehemaliges Sexsymbol wissen muss, sagt: »Ich bin stolz auf die Falten. Sie sind das Leben in meinem Gesicht.«

1 Entspannt Mimikfalten: »Snake Moisturiser O<sub>2</sub>« mit dem Wirkstoff Syn-Ake von RODIAL, um € 110,-, über [niche-beauty.com](http://niche-beauty.com). 2 Vibriert Gesichtsspannungen einfach weg: »Beauty Bar 24k Golden Pulse Facial Massager« mit goldbeschichtetem Kopfteil, um € 69,-, über [amazon.de](http://amazon.de). 3 Microneedling für zu Hause: Die 0,2 Millimeter langen Nadeln des »Home Care Dermaroller HC902« regen die Kollagenproduktion der Haut an. Von DERMAROLLER, um € 79,-, über [original-dermaroller.de](http://original-dermaroller.de). 4 Die ideale Basis für Gesichtsmassagen: »AW Massage Cream« von KANEBO ist extraseidig dank Mangokernbutter, ab September, um € 48,40, [douglas.at](http://douglas.at).