



die Gesichtshaut mit feinsten Mikrokristallen abgestrahlt oder mit einem Diamantkopf sehr fein geschliffen. Durch diese sanfte Form der Hautabschleifung lassen sich ein fahles, grobporiges Hautbild und Hautunregelmäßigkeiten deutlich verbessern. Reife Haut wirkt wieder straffer und jünger. Außerdem verbessert eine solche Behandlung die Wirksamkeit anschließender kosmetischer Maßnahmen, wie beispielsweise ein Peeling.

### Kur mit Tiefenwirkung

Die Mesotherapie erreicht auch tiefere Hautschichten. Bei diesem Verfahren durchdringen feinste Mikroinjektionen die Hornschicht der Haut und bringen dermokosmetische Wirkstoffe direkt an den Zielort. „Für eine Frühjahrskur bietet sich ein Cocktail aus Kieselerde, Multivitaminen, Coenzymen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Nucleinsäuren, Antioxidantien und Hyaluronsäure an“, so Dr. Hundgeburth. Hyaluronsäure verbessert die Wasserbindungsfähigkeit und stimuliert zusammen mit den genannten Wirkstoffen die Stoffwechsellistung der Haut. Die Haut wird frischer, geschmeidiger und gesünder. Die verabreichten Antioxidantien schützen die Haut zudem vor Schädigungen durch UV-Licht.

### Elastizität durch Ultraschall

Niederfrequenter Ultraschall verbessert die Wirksamkeit von zuvor aufgetragenen Dermokosmetika. Behandlungen mit hochfrequentem Ultraschall oder Radiofrequenzstrom fördern die Durchblutung der Haut und stimulieren durch Erwärmung der Hautschichten Zellstoffwechsel und Regenerationsprozesse. Kollagen und Elastin werden vermehrt gebildet. Dadurch erhält die Haut eine höhere Spannkraft und Elastizität, sie wird straffer, erklärt Dr. Hundgeburth.

Alle dermokosmetischen Angebote können in der Hautarztpraxis je nach individuellen Wünschen und Bedürfnissen zu einem umfassenden Behandlungskonzept für trockene, fahle Haut kombiniert werden, so Dr. Hundgeburth.

### Lippenpflege nicht vergessen

Die Lippen trocknen besonders schnell aus, spannen dann, werden spröde und rissig. „Denn die dünne Haut an den Lippen verfügt kaum über Talg- und Schweißdrüsen, so dass der schützende Fettsäureschutzmantel weitgehend fehlt“, erklärt Dr. Erik Senger, Hautarzt in Seligenstadt. Wer sich häufig mit der Zunge über die Lippen fährt, um sie zu „befeuchten“, fördert das Austrocknen zusätzlich. Es kann zu einem unangenehmen Austrocknungsekzem mit entzündeten Lippenrändern kommen.

Für den Schutz der Lippen sollte man stets spezielle Pflegepräparate griffbereit haben, empfiehlt Dr. Senger. Bewährt haben sich beispielsweise Produkte mit Jojobaöl oder Aloe vera. Bei zunehmend intensiver Frühlingssonne UV-Schutz mit hohem Lichtschutzfaktor für die Lippen nicht vergessen! „Spröde, rissige Lippen sind anfälliger für Infektionen“, erklärt der Hautarzt. Gelbliche Krusten in den Mundwinkeln können auf eine bakterielle Besiedlung hinweisen. Eine solche „Impetigo“ ist ansteckend und muss ärztlich behandelt werden.

Sonnenlicht ebenso wie Stress oder ein fieberhafter Infekt begünstigen den Ausbruch eines Lippenherpes, berichtet Dr. Senger. Meist am Rand des Lippenrotes entwickeln sich dann mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen, die kribbeln und jucken. Um den Verlauf der Virusinfektion zu mildern, sollten sofort bei den ersten Anzeichen Medikamente mit Wirkstoffen wie Aciclovir, Melisse oder Zink aufgetragen werden.

Angelika Bauer-Delto

## Fitness-Training für die Haut

Wie der ganze Körper von regelmäßiger Bewegung profitiert, gewinnt auch das Gesicht durch ein tägliches Fitness-Programm an Vitalität und Ausstrahlung. „Sanfte Gymnastik für das Gesicht kann Hautpflege und dermokosmetische Hautauffrischungen optimal ergänzen“, erklärt Heike Höfler, Fitness-Expertin in Trossingen.

Das Training vitalisiert das tiefer liegende Muskel- und Bindegewebe und trägt so dazu bei, die jugendliche Spannkraft der Haut zu erhalten. Die Durchblutung wird verbessert, dadurch erhalten die Hautzellen mehr Sauerstoff und Nährstoffe. Auch der Lymphstrom wird aktiviert. Der Teint wirkt rosiger und frischer. Gymnastikübungen, die wenig genutzte und erschlaffte Gesichtsmuskeln kräftigen, können bestimmte Hautareale „aufpolstern“ und tragen dazu bei, Knitterfältchen um die Augen oder im Oberlippenbereich zu glätten. Das Gesicht erscheint frischer und jugendlicher.

Ein Entspannungs-Programm für die Gesichtsmuskeln beugt „Sorgenfalten“ an der Stirn und zwischen den Augenbrauen und „mürrisch“ herabgezogenen Mundwinkeln vor. Solche mimischen Falten entstehen durch Muskelverspannungen, etwa bei der konzentrierten Arbeit am Computerbildschirm. Auch Ärger und Sorgen können sich als Falten in die Haut eingraben. Einige Gymnastik-Übungen täglich helfen, solche Anspannungen zu lösen. Das entspannte Gesicht wirkt ausdrucksvoller, die Ausstrahlung wird positiver und das gesamte Wohlbefinden bessert sich.



1

### Den Hals straffen 1

Legen Sie eine Hand unter das Kinn und drücken Sie das Kinn gegen diesen Widerstand nach unten. Den Nacken dabei dehnen, Lippen leicht geöffnet und Kieferbereich entspannt lassen. Spannung des Kinns vier bis sechs Sekunden halten, locker lassen und der Entspannung nachspüren. Das wirkt einem schlaffen Hals entgegen.



3

### Muntermacher für die Augen 3

Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger eine Brille um die Augenpartie und dehnen Sie dabei die Haut ganz sanft nach oben und unten. Gegen den Widerstand der Finger zehn- bis zwanzigmal blinzeln. Dann die Augen entspannen, nachspüren. Diese Übung kräftigt den Augenringmuskel und verbessert die Durchblutung sowie den Lymphabtransport. Dies beugt Fältchen um die Augen sowie Augenringen vor.



2

### Für einen schönen Mund 2

Nehmen Sie einen Korken zwischen die Lippen. Legen Sie die Daumen unter das Kinn und die Mittelfinger ans Jochbein. Ziehen Sie die Mundwinkel Richtung Mittelfinger. Die Spannung etwa sechs Sekunden halten, dann lösen und der Entspannung nachspüren. Das glättet Falten an Mundwinkel (Nasolabialfalten) und Oberlippe und festigt die Wangen.



4

### Entspannung für die Stirn 4

Legen Sie die Zeigefinger links und rechts quer über die Augenbrauen. Ziehen Sie die Augenbrauen gegen den Widerstand der Zeigefinger kräftig zusammen. Spannung sechs Sekunden halten, dann bewusst lösen. Anschließend ausgiebig mit den Mittelfingern zwischen den Augenbrauen vom Nasenrücken bis zu Stirn ausstreichen. Das entspannt Sorgenfalten und Denkerstirn.



### Buchtip

- Höfler, Heike: Fitness-Training fürs Gesicht. 5. Aufl. Trias, Stuttgart 2011