



ROSIG, fein und fleckenlos soll das Gesicht sein? «Minimalinvasiv» heisst das Zauberwort!

BEAUTY

HAUT-SACHE

Vier Ärztinnen sprechen über ihre besten Treatments und Pflegeroutinen.



INJA ALLEMANN
Fachärztin für plastische Chirurgie und Dermatologie, Expertin für Lasermedizin, rivr.ch

Text **MONICA CONGIU**
Fotografie **QIU YANG**

Gesichtsbehandlungen müssen mir entschieden mehr bieten als das, was ich daheim im Bad selbst erledigen kann. Ich will nicht nur unmittelbar danach, sondern vor allem in den Folgewochen beziehungsweise -monaten sehen, dass sich der Aufwand gelohnt hat. Das ist bei den neuen minimalinvasiven Treatments der Fall. «Minimalinvasiv» bedeutet «möglichst wenig eindringend». Damit sind Eingriffe gemeint, die eine kontrollierte, kleine Verletzung des Gewebes verursachen, die schnell heilt, wodurch neues Kollagen gebildet wird. Mit ihm steht und fällt die Straffheit der Haut. Für ein solches Facial gehe ich nur in eine Facharztpraxis. Und die Ärztin dort, die muss mir so richtig gefallen: von ihrer Kompetenz her, ihrer Erscheinung, ihrem Mut, sich selbst zu sein – und ihrer guten, ungeschminkten Haut, die ruhig Fältchen haben darf. Weil ich ihr sonst nicht zutraue, dass sie erfasst, was mir wichtig ist.

BOLERO Mit welchen Anliegen kommen Ihre Patientinnen jetzt zu Ihnen?

INJA ALLEMANN Viele wollen ihre Sonnenschäden loswerden. Da hilft nur der Laser. Ich behandle gut sichtbare Flecken punktuell. Sie werden erst dunkler und nach sieben bis zehn Tagen heller. Gleichzeitig mache ich eine flächige Laser-Depigmentierung und erreiche damit auch die helleren Flecken.

Welches ultimative Treatment schlagen Sie vor, wenn die Haut fahl und abgespannt aussieht?

Unser neues Superfacial. Das ist eine Laserbehandlung, gefolgt von einem Micro-needling mitsamt Cocktail aus Eigenblut, Vitaminen und Antioxidantien. Der Laser löst einen kontrollierten wärmebedingten Schaden in den tieferen Hautschichten aus, und die feinen Nadelchen des Needlings einen mechanischen auf der Hautoberfläche. Beides verstärkt den natürlichen Reparaturmechanismus, unterstützt von den Nährstoffen, die über die feinen Nadelchen in die Haut eingeschleust werden. Den Glow sieht man unmittelbar danach. Bis ...

BOLERO

die Haut dank dem neu gebildeten Kollagen praller ist und feine Fältchen geglättet sind, dauert es ein paar Wochen. Man verlässt meine Praxis also nicht um zehn Jahre jünger. Aber ich sage immer: Es ist eine Investition ins Bindegewebe. Dort fängt die Alterung an.

Wie pflegen Sie Ihre Haut im Winter?

Den SPF 30 behalte ich bei. Die Sonne scheint ja auch durch die Wolken oder wenn es kälter ist. Der Skincare-Routine verpasse ich ein Upgrade. Ich bin ein grosser Fan von Augustinus Bader, der Pflege des gleichnamigen Leipziger Uniprofessors, der zu den weltweit führenden Stammzellenforschern gehört. Ich mische im Winter das Gesichtsol in die reichhaltige Creme, denn meine Haut ist sehr trocken. In meiner Tagespflege sind Antioxidantien, in der Nachtcreme Vitamin A. Es ist der einzige Inhaltsstoff, der die Hautstruktur verändert, indem er die Kollagenbildung beschleunigt.

Welche Präparate nehmen Sie ein?

Vitamin C gegen freie Radikale, den Zellschutz Q10, Vitamin D fürs Immunsystem, Omega 3 zur Befeuchtung von innen. Neuerdings auch eine Nahrungsergänzung: Formetta. Sie wurde von der Ernährungsexpertin und Präventivmedizinerin Vanessa Craig entwickelt und beinhaltet bioaktive Kollagenpeptide. Sie wirken dem mit dem Altern einhergehenden Abbau des natürlichen Kollagens entgegen. Craig bietet bei uns neu Sprechstunden zum Thema Better Aging an. Ich bin gerade dabei, meinen Zustand analysieren zu lassen – von den Blutwerten bis hin zum Kaffeekonsum. Die Ernährung ist extrem wichtig – so wie die Gewohnheiten generell. Wie gehe ich mit Stress um? Wie schlafe ich?

Haben Sie Blitzverschönerer für Tage, an denen Sie nicht so gut geschlafen haben?

Es ist für mich okay, ab und zu müde auszusehen. Ich bin nicht mehr dreissig, Mutter von zwei kleinen Kindern und ar-

beite als Chirurgin in der eigenen Klinik. Wenn ich aber einmal für einen wichtigen Anlass super aussehen will und es zeitlich schaffe, dann greife ich ein, zwei Tage vorher zu unserem Red-Carpet-Treatment: dem Acqua Gold Microneedling. Es zaubert mir einen phänomenalen Glow. Unverzichtbar ist auch roter Lippenstift und gute Laune. Dann kommt alles gut.



LIV KRAEMER
Fachärztin für Dermatologie, Expertin für Skin-Food, drliv.com

BOLERO Was raten Sie einer Patientin, die ihre Poren zu gross findet und die Haut zu wenig juicy?

LIV KRAEMER Die Haut wird im Laufe des Sommers durchs UV-Licht und während des Strandurlaubs durch den Wind und das Meerwasser sehr strapaziert. Sie wirkt dadurch grossporig und trocken. Ich empfehle jetzt eine Behandlung mit Fruchtsäureprodukten. Zuerst daheim als Vortraining, dann in der dermatologischen Praxis mit einem Fruchtsäure-Peeling. Damit werden die toten Zellen entfernt, und die Haut wirkt wieder feinporiger und strahlend.

Wie sieht Ihre Pflege jetzt aus?

Weil Schönheit bekanntlich auch von innen kommt, nehme ich ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und Selen zur Stärkung des Immunsystems ein und Curcumin, den sekundären Pflanzenstoff von Kurkuma, als Vorbeugung gegen entzündliche Prozesse. Denn ein gesunder Darm ist die Basis einer gesunden Hautflora. Äusserlich benutze ich das Gleiche, was ich auch meinen Patienten empfehle: Fruchtsäureprodukte mit Milch- und Glykolsäure, um die toten Zellen zu entfernen und die Neuproduktion der Zellen anzukurbeln.

Was genau machen Sie jetzt anders als im Sommer?

Mein Sonnenschutz kommt während 365 Tagen im Jahr aufs Gesicht, daran ändert sich also nichts. Aber ich reduziere meinen Retinolgebrauch und erhöhe den Fruchtsäureanteil meiner Pflegeprodukte.

Gibt es neue minimalinvasive Behandlungen, die Sie überzeugen?

Die Haut ist eine Wissenschaft. Es geht nicht darum, ständig etwas Neues zu erfinden, damit sie schön wird. Sondern darum, die eigene Pflegeroutine auch wirklich zu befolgen. Fruchtsäure-Peelings sind nichts Neues, aber im Winter sehr wirksam gegen grosse Poren und fahle Haut. Aber auch Mikroneedling mit Radiofrequenz ist eine super Methode, um die Kollagenproduktion anzukurbeln und eine Straffung der Haut zu bewirken.

Was sind Ihre persönlichen Blitzverschönerer?

Die gibt es nicht! Man bekommt ja auch nicht blitzschnell ein Sixpack.



CYNTHIA WOLFENSBERGER
Fachärztin für plastische und ästhetische Chirurgie, doctorcynthia.ch

BOLERO Was sind auf den Winter hin Ihre Lieblingsbehandlungen?

CYNTHIA WOLFENSBERGER Meine erklärte Frischzellenkur für pralle Haut ist Mesotherapie. Und Microneedling, das die Haut feiner und gleichmässiger macht. Beides ist nicht neu, aber sehr wirkungsvoll.

BOLERO

Es geht nichts über die heilende Kraft einer schnell wirkenden GESICHTS-MASKE

DÉESSE PRO EXPRESS LED MASK Infrarotlicht festigt und mindert Rötungen, niche-beauty.com, Fr. 559.-.



NATURA BISSÉ Ice-Lift Diamond Mask, strafft und erfrischt, Parfümerie Spitzenhaus, Zürich, Fr. 239.-.



ESTÉE LAUDER Re-Nutriv Ultimate Diamond Transformative Massage Mask, nährt und energetisiert, mit Massagestein, Fr. 440.-.



DIOR Dream Skin 1-Minute Mask mit Peeling-Effekt, glättet und lässt die Poren kleiner wirken, Fr. 95.-.

NESCENS Abwehr-Booster, schützt als Pflegeabschluss vor blauem Licht und Umweltschadstoffen, Fr. 45.-.

Treatments für die Winterzeit

Ob Peeling, Needling oder Laser: Danach ist die Haut während Wochen lichtempfindlich. Deshalb lässt man die Behandlungen nur in den sonnenarmen Monaten durchführen und benutzt rigoros einen UV-Schutz mit Faktor 50. Für minimalinvasive Behandlungen wählt man mit Vorteil eine medizinische Praxis. Zum Beispiel doctorcynthia.ch, die-haut.ch, drliv.com, rivr.ch.

FRUCHTSÄURE-PEELING

Es empfiehlt sich, wenn die Haut nach dem Sommer fahl und fleckig ist und man sofort strahlender aussehen will. Danach ist man leicht gerötet, und nach zwei Tagen schuppt sich die Haut minimal, was aber nur einem selbst auffällt. In der Regel sind zwei bis drei Peelings im Abstand von drei Wochen nötig. Der Nutzen? Ein gleichmässigeres Hautbild, kleinere Poren, Glow.

MICRONEEDLING MIT RADIOFREQUENZ

Hier spielt das Prinzip der Selbstheilung. Die Haut wird dank leichter Betäubungscreme schmerzlos mit hauchfeinen Goldnadelchen perforiert. Durch diese Mikroverletzungen wird die Wundheilung aktiviert. Das animiert die Zellen, mehr Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure zu produzieren. Durch den Wärmeimpuls ziehen sich die kollagenen Fasern abrupt zusammen, das festigt die Haut. Ausserdem wird der hauteigene Reparaturmechanismus noch vom Nährstoffcocktail unterstützt, der über die feinen Nadelchen in die Haut eingeschleust wird. Ausfallzeit gibt es keine, Rötungen sind meist am nächsten Tag verschwunden. Das Resultat, nach sechs bis acht Wochen voll sichtbar, ist eine feinere, prallere, straffere Haut.

LASER

Die Behandlungen heissen je nach Praxis und Gerät unterschiedlich. Das kann verwirren. Aber letztlich wird der Laser gegen Sonnenschäden eingesetzt – oder als Mini-lifting: Wie bei der Radiofrequenz löst seine Wärme einen kontrollierten Schaden in den tieferen Hautschichten aus. Dieser kurbelt den Reparaturmechanismus der Haut an und strafft die kollagenen Fasern. Je nach Ausgangslage sind mehrere Sitzungen im Monatsabstand nötig.

«Wenn die Sonne nicht scheint, ist es Nacht.»

LIV KRAEMER, Dermatologin

Was macht Haut, die vom Sommer fleckig geworden ist, wieder ebenmässig?

Ein Pigment-Balancing-Peel, ein Fruchtsäure-Peeling mit hochkonzentrierten Antioxidantien und Vitamin C. Es regt die Kollagenbildung an, verfeinert das Hautbild und bringt Glow. Mit leichten Rötungen muss man aber die ersten zwei Tage rechnen.

Wie pflegen Sie Ihre Haut?

Ich reinige mein Gesicht gerne mit Waschschaum oder der leicht bleichenden, aber nicht austrocknenden Seife von De Moi. Im Winter folgt etwas Nährendes als Schutz vor Kälte und Trockenheit und unbedingt ein Sonnenschutz. Es gibt drei Schweizer Marken, die ich sehr schätze und bei mir anbiete: De Moi mit nur vier Produkten, Ananné mit seinem ganzheitlichen Ansatz und den Produkten auf Ölbasis, die meine sehr trockene Haut wunderbar nähren – sowie Nescens aus der biomedizinischen Forschung. Ausserdem nehme ich seit Jahren Vitamin E, C und D, Selen und Zink ein. Das alles ist wichtig für die Strukturbildung der Haut. Ich bin auch Fan von Infusionen mit essenziellen Aminosäuren und IHHT. Beides stärkt die Körperressourcen gegen Umweltbelastungen und Stress.

Was passiert bei der IHHT-Therapie?

Die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie kommt aus dem Leistungssport. Sie ist ein Workout für die Zellen und zielt darauf ab, mehr Mitochondrien bereitzustellen. Mitochondrien sind die Energielieferanten unserer Zellen. Man atmet dabei abwechselungsweise Luft mit wenig Sauerstoff und Luft mit viel Sauerstoff ein. Diese hypoxischen und hyperoxischen Reize sind ein Training für die Zellen, das ihre Regeneration ankurbelt. Mit dem Ergebnis, dass alte und geschädigte Mitochondrien abgestossen werden, um neue und leistungsfähige zu bilden. Nach der vierten Sitzung stellt man eine Verbesserung fest. Sinnvoll sind mindestens zehn, ein- bis dreimal in der Woche.

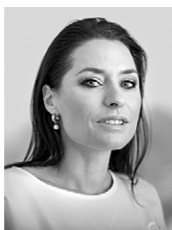
Was sind Ihre Sofortmassnahmen an Tagen, an denen Sie müde aussehen?

Ein feuchtes Tuch aus dem Kühlschrank mit einem ätherischen Öl, mit dem ich positive Gefühle verbinde. Das lege ich mir dann für ein paar Minuten aufs Ge-

«Fruchtsäure–Peelings stimulieren die Kollagenproduktion.»

CYNTHIA WOLFENBERGER, Fachärztin für plastische und ästhetische Chirurgie

sicht. Oder wenn es die Zeit zulässt und ich daran gedacht habe, eine zu kaufen: die Phyto-Corrective-Gel-Maske von Skin Ceuticals.



DANIELA KLEEMAN
Spezialärztin für Dermatologie und Venerologie, die-haut.ch

BOLERO Wenn die Sommerbräune verblasst ist, wirkt die Gesichtsfarbe gern fahl. Was bringt sie schnell wieder zum Leuchten?

DANIELA KLEEMAN Ein Fruchtsäure-Peeling! Wenn die Leute «Säure» und «Peeling» hören, meinen sie schnell, dass sich ihre Haut in Fetzen schält. Das gilt aber nicht für die sanfte Variante. Die Rötung ist am nächsten Tag meist weg. Die Haut schuppt sich nach zwei Tagen, wie nach den Strandferien, wenn sie trocken ist. Um sie aufs Peeling mit einer höher dosierten Fruchtsäure in der Praxis vorzubereiten, verwendet man daheim zuerst eine zehnprozentige Fruchtsäuremaske. Ich empfehle drei Behandlungen im Abstand von vier bis sechs Wochen und alle zwei bis drei Monate eine Folgebehandlung. Das stimuliert die Kollagenproduktion. Gleich nach der ersten Behandlung sieht die Haut luminöser aus.

Welches minimalinvasive Treatment überzeugt Sie am meisten?

Eine PRP-Behandlung. PRP bedeutet «plättchenreiches Plasma», Eigenblut, das reich an Wachstumsfaktoren und Kollageninduktoren ist. Ich spritze es an mehreren Stellen unter die Haut.

Das Plasma löst in der Haut den Befehl aus, dass die Zellen sofort und mit voller Kraft die Wundheilung auslösen, also neues Bindegewebe produzieren. PRP ist für mich medizinisch am besten erforscht und am effizientesten, wenn es darum geht, die Festigkeit der Haut und ihre Regeneration zu beeinflussen. Weil der Körper von selbst weiss, was er machen muss. Das ist in meinen Augen besser, als Inhaltsstoffe von aussen zuzuführen. Optimal sind drei Behandlungen im Abstand von vier bis sechs Wochen. Ausfallzeit entsteht in der Regel keine, die roten Pünktchen der Einstichstellen sind rasch verfliegen, selten mal gibt es unter den Augen ein kleines Hämatom. Ich kombiniere PRP manchmal mit Radiofrequenz und Microneedling, um das Kraftwerk der Haut noch mehr anzukurbeln.

Was für einen Pflegeaufwand betreiben Sie selbst?

Ich wasche meine Haut mit einem Schaum von Aesthetico, der Salicylfruchtsäure und Fruchtsäure enthält, oder der Flüssigseife von Ormedic. Abends verwende ich eine Vitamin-A-Creme, morgens eine mit Vitamin C, in einer mindestens 0,5-prozentigen Konzentration. Ich trage immer einen Sonnenschutz mit Faktor 50. Wenn ich es zeitlich schaffe, mache ich drei- bis viermal im Jahr eine PRP-Behandlung. Aber ich bin ehrlich gesagt froh, wenn ich abends heim zu meiner Familie kann.

Welches sind Ihre bewährten Schnellverschönerer?

Die Fruchtsäuremaske von Louis Widmer. Und die Pure HA Liquid Skin Mask von Croma, einem Familienbetrieb, der vegane Produkte ohne Tierversuche herstellt. Das ist mir sympathisch.

BOLERO

nescens+
swiss anti-aging science

WIR IN DER SCHWEIZ WISSEN, WIE MAN UHREN HERSTELLT

WIR WISSEN AUCH, WIE MAN DIE ZEIT ANHÄLT...

www.nescens-beauty.com

