



Schattenspiele: Tipps von der Ärztin gegen Augenringe

4. MAI 2021

In gewissen Fällen geben sie nur ein kurzes Gastspiel, manchmal aber bleiben sie viel länger als uns lieb ist: Dunkle Schatten unter den Augen, die uns nicht alt, sondern oft auch sehr müde und manchmal ein wenig verlebt aussehen lassen.

Doch was hat es mit Augenringen eigentlich auf sich und vor allem: wie wird man sie los, bitte schön?

Die Antworten auf diese sowie viele andere Fragen rund um dieses leidige Thema gibt es in der neuen Mini-Serie «Schattenspiele», für die ich verschiedene Profis um ihre besten Tipps gebeten habe.

Im dritten Teil – den Anfang machte lovely **Makeup Artist Jesca Li**, gefolgt von **Kosmetikerin Margarita** – kommt Dr. Inja Alleman zu Wort, die als

Doppelärztin FMH der Schweiz für Plastische Chirurgie und Dermatologie ganz genau Bescheid weiss, was aus medizinischer Sicht wirklich hilft gegen die schwarzen Ringe unter den Augen.

Danke, liebe Inja!



Warum sind überhaupt so viele Menschen betroffen von Augenschatten?

«Bei diesem Thema muss man erst einmal über die besonderen Eigenschaften der Haut rund um die Augen reden, welche die physiologischen Grundlagen für das Entstehen von Schatten bilden. Bis auf ganz wenige Partien ist die menschliche Haut nämlich in der Regel mit einem ordentlichen Polster an Unterhautfettgewebe ausgestattet.

“ An den Augen hingegen ist dieses Fettpolster viel weniger ausgeprägt, die Haut wirkt entsprechend viel dünner und die optischen Anzeichen der natürlichen oder vorzeitigen Alterung machen sich dort besonders schnell bemerkbar. ”

Dazu kommt, dass die Augenregion besonders oft in Bewegung und darum auf eine gute Durchblutung angewiesen ist. Aus diesem Grund hat es rund um die Augen viele kleine Blutgefässe, welche infolge des oben erwähnten, dünnen Fettpolsters schnell einmal durchsimmern können.»

Was sind die Ursachen für Augenschatten?

«Dunkle Schattierungen rund um die Augen und vor allem darunter können durch ganz verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Neben der genetischen Veranlagung sind das:

- Hyperpigmentierung der Haut durch vermehrte UV-Strahlung. Erkennbar ist eine Hyperpigmentierung übrigens an der gelb-bräunlichen Farbe unter den Augen.
- Das vermehrte Durchsimmern der Blutgefässe infolge von zu wenig Schlaf, zu wenig Flüssigkeit, Stress und so weiter.
- Volumenverschiebung infolge der natürlichen Hautalterung, bei welcher die Augen leicht einsinken und es zum Schattenwurf infolge dieser anatomischen Veränderung kommt.
- Krankheiten.

Um Augenschatten wirklich effizient behandeln zu können, muss erst einmal die Ursache dafür abgeklärt werden.»

Was hilft gegen Augenschatten?

Hyperpigmentierung

«Gute Resultate bei Augenringen infolge Hyperpigmentierung erzielt man in der Regel mit Laserbehandlungen, wobei es da verschiedene Optionen gibt. So werden zum Beispiel die Melanin-Pigmentpartikel mit pigment-spezifischen Laserbehandlungen durch eine ultrakurze photoakustische Reaktion zerstört und nach und nach abgebaut. Nicht ablative Laserbehandlungen wiederum fördern die natürliche Kollagenbildung und führen zu einem dichteren Hautbild.

Daneben gibt es depigmentierende Crèmes mit verschiedenen Inhaltsstoffen wie Hydrochion, Kjisäure oder Azelainsäure, die in der Regel aber vor allem präventiv und nur selten korrektiv wirken.»

Durchschimmernde Blutgefässe

«Gefässe können je nach Grösse mit dem Gefäss-spezifischen Laser behandelt werden. Durch das Einspritzen von Hyaluronsäure wird die Augenregion aufgepolstert und entsprechend sind die Äderchen weniger sichtbar.»

Anatomische Veränderungen

«Auch hier haben sich Hyaluronfiller bewährt, welche die 'normale' Struktur des Gesichts vor dem Volumenverlust durch den Alterungsprozess wieder herstellen. Eine langfristige Alternative hierfür ist das Einspritzen von Eigenfett.»

Krankheiten

«In den meisten Fällen handelt es sich bei Schatten unter den Augen um kosmetische Probleme. Wenn die Augenringe aber ganz plötzlich auftauchen, allenfalls noch mit anderen Symptomen oder es sonst irgendwelche Anomalien gibt, die sich nicht erklären lassen, sollte man unbedingt eine medizinische Abklärung machen lassen.»

Lassen sich Augenringe verhindern?

«Bei Augenringen infolge der genetischen Veranlagung gibt es keine präventiven Möglichkeiten. Man kann aber eine Verschlechterung verhindern durch einen gesunden Lebenswandel. Dazu gehören ausreichend Schlaf, viel trinken (Wasser, nicht Alkohol), Verzicht auf Nikotin, wenig Stress sowie eine ausgewogene Ernährung.

Gegen Hyperpigmentierung hilft die tägliche Verwendung von Sonnenschutz – LSF 30 oder lieber noch höher! – und das Einhalten der wichtigsten Sonnenregeln.

Behandlungen zur Stärkung der Haut wie Laser-Therapien oder Microneedling während jungen Jahren sind ebenfalls ideal, um Augenschatten vorzubeugen.»

Persönliche Geheimtipps gegen Augenringe?

«Ich selbst setze auf die Kombination von Sonnenschutz – dazu gehört auch eine Diva-Sonnenbrille mit grossen Gläsern –, Laserbehandlungen sowie eine Vitamin-A-haltige Pflege am Abend. Und wie bereits oben erwähnt: Ein gesunder Lebenswandel wirkt sich nicht nur positiv aus auf die Gesundheit, sondern auch auf das Äussere.

Denn, mal Hand auf's Herz: Wir alle wissen ja eigentlich ziemlich genau, was uns gut tut – und was nicht. Wenn wir uns und unseren Körper also überwiegend nett behandeln, wird er uns das danken – unter anderem auch rund um die Augenpartie herum.»

Share this article



(1) Comments

Show all comments

Veronica Fuchs 2021-05-06 21:28:58 [Reply](#)
Oh mein ewiges Problem, toller Beitrag ♡

Schreiben Sie einen Kommentar

Email Name

Kommentar Schreiben

[ANTWORTEN](#)

Kommentar Revision

Verwandte Themen

[AUGENRINGE](#) [DERMATOLOGIE](#) [HYALURONSÄURE](#) [HYPERPIGMENTIERUNG](#)

[INJA ALLEMANN](#) [PLASTISCHE CHIRURGIE](#) [SCHATTENSPIELE](#)

Verwandte Themen



Beauty

Schattenspiele: Tipps vom Makeup Artist gegen Augenringe

3. März 2021



Beauty

Beauty-Retter im Roll-on-Format: Eye Rescue Stick von Susanne Kaufmann

19. Februar 2020



Beauty

Vier Augenpflege-Neuheiten im Test

19. August 2019

[Auf Instagram folgen](#)

Meistgelesen

[Dyson Supersonic vs Dyson Airwrap](#)
2. Dezember 2020

[Foreo Luna 3: Der Testbericht zum rosa Beauty-Ufo](#)
26. November 2019

[Dyson Airwrap: Worth the hype?](#)
21. November 2019

[Worth the hype? Leserin Klara testet die Kult-Produkte von CeraVa](#)
23. August 2018

Neueste Kommentare

[Anna](#) on [Bow meets Glow](#): " Awwww was für eine zuckersüsse Kollektion! "

[Sarah](#) on [Glow and win: sonrisa verlost zwei exklusive Beauty-Sets von Bobbi Brown](#): " Liebe Menschen, gutes Wetter, tolle Erlebnisse und vieles mehr bringen mich zum strahlen! 😊 "

[esther schneider](#) on [Glow and win: sonrisa verlost zwei exklusive Beauty-Sets von Bobbi Brown](#): " Herrlich, wenn die Glücksfee meinen Namen zieht..... "

16. Januar 2022

Most shared

[Aus erster Hand: Alles, was Du über das neue Miss Dior Eau de Parfum wissen musst](#)
1. September 2021

[Im Namen der Bienen](#)
23. März 2021

[Beauty-News im August 2021](#)
20. August 2021

[Beauty-News im Februar 2021](#)
8. Februar 2021