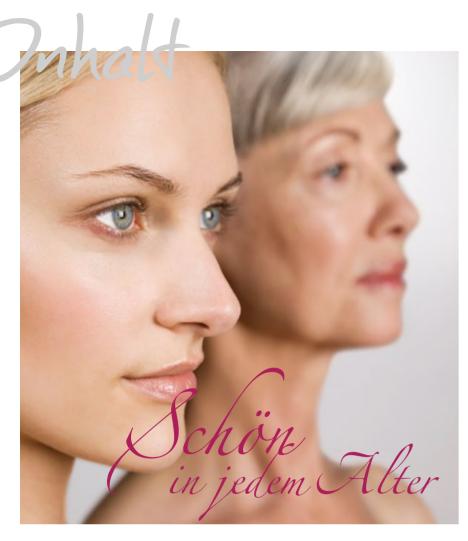
**MERZ** AESTHETICS KRÄHENFÜSSE **ODER LACHFALTEN?** Gesunde Snacks fürs Büro **HALLO** HOLLYWOOD Zeigen Sie Ihr schönstes Ich Sommer, Sonne – und was bleibt? Urlaubserinnerungen auf der Haut **SCHÖN IN** JEDEM ALTER MEN SPECIAL Der Beauty-Plan für reife Haut Erfahrungsbericht mit einem Dermalfiller









# Mighlights SCHÖN IN JEDEM ALTER Der Beauty-Plan für reife Haut ...... 04 **SELBSTTEST** Haben Sie den Glamour-Faktor? ...... 08 HALLO HOLLYWOOD Zeigen Sie Ihr schönstes Ich ...... 10 **BLICKFANG DEKOLLETEE** Elegant im kleinen Schwarzen ...... 12 Deauty Erfahrungsbericht mit einem Dermalfiller .......... 18 HAUT & HAARE Tipps zu Narben, Tattooentfernung und Haarausfall ......24 **VOLUMENVERLUSTE AUSGLEICHEN** Pralle Haut oder vertrocknete Pflaume? .......... 27

# Wohlbefinden

Vortbellinger	
SOMMER, SONNE – UND WAS BLEIBT? Urlaubserinnerungen auf der Haut	20
GESUNDE SNACKS FÜRS BÜRO Melonensalat, Fingerfood und Hähnchen-Wrap	22
MEHR BEWEGUNG IM BÜRO 8 Tipps, wie Sie im Büro aktiver werden	26
Wissenschaft u. Fakten KRÄHENFÜSSE ODER LACHFALTEN Testen Sie Ihre Faltentiefe!	16
MIT KOLLAGEN DEN SPUREN DER ZEIT BEGEGNEN! Kollagenstimulation durch Filler	23
ÄSTHETIK-BEHANDLUNGEN HAUTNAH Experten-Interview mit Prof. Dr. Proebstle	28

# Liebe Leserinnen und Leser,

finden Sie nicht auch, dass Schönheit kein Alter kennt?

Natürlich braucht die Haut in fortgeschrittenem Alter ein bisschen mehr Pflege und Aufmerksamkeit, um noch so zu strahlen wie mit 20.

In dieser Ausgabe des ME Magazins stellen wir Ihnen den Beauty-Plan für schöne Haut vor, damit Sie in jedem Lebensjahrzehnt Ihre fantastische Ausstrahlung behalten.

Kein Alter kennt hingegen das kleine Schwarze: Obwohl es fast 90 Jahre her ist, seit Coco Chanel das Etuikleid in der unauffälligen Farbe erstmals in der Vogue vorstellte, hat es bis heute kein bisschen an Glamour verloren. Darum beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit diesem Modeklassiker und zeigen Ihnen, wie Sie im kleinen Schwarzen Ihr Dekolletee ganz elegant in Szene setzen.

Noch mehr Glamour-Momente möchten wir Ihnen mit unseren Beauty-Tricks à la Hollywood schenken. Lesen Sie, wie Sie mit ästhetischen Behandlungen Ihre eigene Schönheit neu definieren, und ermitteln Sie Ihren ganz persönlichen Glamour-Faktor.

Erfahren Sie außerdem, wie Sie mit Kollagen die Spuren der Zeit mildern und was Sie gegen unliebsame Krähenfüße unternehmen können. Damit Sie Ihrer Haut und Ihren Haaren auch sonst noch viel Gutes tun können, haben wir Ihnen verschiedene Tipps zu Beauty und Wohlbefinden zusammengestellt.

Viel Spaß beim Lesen

Ihre
ME-Redaktion



2 ME MAGAZIN



# Schön Alter

Schönheit ist keine Frage des Alters! Allerdings hat jedes Lebensjahrzehnt seine eigenen Spielregeln. Mit 50 strahlt der Teint nicht mehr ganz so von allein wie mit 20. Denn die Haut wird mit der Zeit anspruchsvoller und verlangt mehr Pflege.

Wer schon früh auf die Bedürfnisse der Haut eingeht, kann sich seine jugendliche und frische Ausstrahlung lange bewahren. Mit speziellen Anti-Aging-Produkten und modernen Behandlungsmethoden lassen sich die Spuren der Zeit mildern und Falten sanft und sicher glätten. Wir haben für jedes Alter die passenden Tipps zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Haut optimal pflegen. Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut – egal, in welchem Alter!

# **VORBEUGEN & PFLEGEN**

# **Ist-Zustand:**

Die Haut ab 20 ist gut in der Balance, kann aber manchmal zu Unreinheiten neigen, zum Beispiel aufgrund von Hormonschwankungen oder Stress. Außerdem nimmt der Hyaluronangehalt in der Haut bereits ab dem 25. Lebensjahr ab.

Hyaluronan bindet Wasser und bewirkt so, dass die Haut straff und strahlend aussieht. Wenn der Hyaluronangehalt sinkt, kann weniger Feuchtigkeit gespeichert werden und die Spannkraft geht zurück. In der Folge zeigen sich die ersten kleinen Fältchen, beispielsweise an Augen und Mund.

# Das braucht Ihre Haut jetzt:

Damit Ihre Haut noch lange jugendlich frisch bleibt, sollten Sie ein tägliches Pflegeritual entwickeln. Schminken Sie sich vor dem Zubettgehen immer gründlich ab. Verwenden Sie sanfte, klärende Reinigungsprodukte. Eine reinigende Maske (zum Beispiel von Merz Spezial mit weißer Tonerde und Zink) klärt die Haut, indem sie sanft abgestorbene Hautzellen löst und überschüssiges Fett absorbiert. Verwenden Sie nach der Reinigung ausgleichende Cremes auf Wasserbasis, um den Feuchtigkeitsverlust der Haut zu kompensieren. Ölhaltige Produkte sind bei unreiner Haut nicht geeignet, da sie die Hautporen zusätzlich verstopfen können.

Mit 20 ist die Haut noch straff und weitgehend faltenfrei. Eine Faltenbehandlung beim Facharzt ist in den meisten Fällen noch nicht notwendig. Dafür wünschen sich viele Frauen in den 20ern vollere Lippen. Mit einer Hyaluronanbehandlung (zum Beispiel mit Belotero®) können Sie Ihr Lippenvolumen auffüllen oder die Mundwinkel anheben lassen.





# GLÄTTEN & FRERISCHEN

# **Ist-Zustand:**

Die natürliche Produktion der beiden wichtigsten Strukturproteine der Haut – Kollagen und Elastin – nimmt spätestens mit dem 30. Lebensjahr deutlich ab. In der Folge verliert die Haut an Substanz und Elastizität.

Die ersten dynamischen Falten (Mimikfalten) zeigen sich zum Beispiel zwischen den Augenbrauen oder im Bereich der Augen. Zu viel Sonne kann die Hautalterung zusätzlich beschleunigen, weil durch UV-Strahlen vermehrt freie Radikale gebildet werden. Diese zerstören das Kollagen und das körpereigene Hyaluronan. Ab 30 Jahren werden diese Schädigungen deutlich sichtbar.

# Das braucht Ihre Haut jetzt:

Die Basispflege für junge Haut reicht jetzt nicht mehr aus. Ihre Haut braucht mehr Pflege: Eine Tagescreme mit UV-Schutz beugt weiteren Hautschäden durch Sonnenlicht vor, eine Nachtcreme hilft Ihrer Haut beim Regenerieren. Für die Hautreinigung eignen sich regelmäßige Peelings – die erfrischen auch den Teint. Um die Augenkontur zu erfrischen und Zeichen von Müdigkeit wie Augenringe oder Schwellungen zu vermindern, können Sie gelegentlich eine entspannende Augenmaske (zum Beispiel mit Hyaluronsäure und Gurkenextrakt von Merz Spezial) auftragen. Für einen frischen, rosigen Teint bietet sich eine großflächige Behandlung mit möglichst natürlichem Hyaluronan (zum Beispiel Hyal® ACP) an. Durch die Behandlung werden die entleerten Hyaluronandepots aufgefüllt, sodass die Haut wieder mehr Feuchtigkeit speichern kann.

Mimikfalten wie zum Beispiel Zornes- oder Stirnfalten können durch eine Behandlung mit Botulinumtoxin korrigiert werden. Lassen Sie sich von Ihrem Dermatologen beraten. Er kann mit einer einfachen Behandlung überaktive Muskeln entspannen. Die Falten glätten sich und der Gesichtsausdruck wirkt ausgeglichener und positiver. Ihr Facharzt wird Sie gerne über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten informieren.

# **AUSGLEICHEN & STÄRKEN**

# Ist-Zustand:

Die Zellen in der Haut ab 40 Jahren erneuern sich nur noch alle 30 bis 40 Tage. Gleichzeitig werden immer weniger Proteine wie Kollagen und Elastin gebildet, wodurch die Haut ihre Spannkraft verliert. Zarte Fältchen verwandeln sich langsam in Falten. Auch die Fähigkeit der Haut, Wasser zu speichern, lässt weiter nach, da der Hyaluronangehalt stetig absinkt. Besonders im Bereich der Wangen verliert das Gesicht jetzt an Volumen. Stress und Diäten aber auch zu viele Sonnenbäder können diesen Effekt noch verstärken.

# Das braucht Ihre Haut jetzt:

Um die natürliche Hautalterung nicht noch zu beschleunigen, sollten Sie gerade jetzt auf einen gesunden Lebensstil achten. Sie können Ihre Haut auch von innen mit Nährstoffen unterstützen, zum Beispiel mit Merz Spezial Dragees. Die Tages- und Nachtpflege für Ihre Haut sollte jetzt reichhaltiger und aufeinander abgestimmt sein. Viele Hersteller

bieten eigene Pflegeserien für die Haut ab 40 an.

Regelmäßige Peelings regen die Durchblutung der Haut an, ein tief wirksames Serum (zum Beispiel mit Hyaluronan) kann Ihrer Haut Feuchtigkeit zurückgeben. Um Ihrem Gesicht das jugendliche Volumen zurückzugeben, kann außerdem ein spezieller Volumenfiller eingesetzt werden. Mit Fillern auf Hyaluronanbasis (zum Beispiel Belotero® Volume) können auf natürliche Weise Volumendefizite ausgeglichen und schlaffe Hautpartien ganz sanft von innen aufgepolstert werden.





# SCHÜTZEN & STRAFFEN

# Ist-Zustand:

Reife Haut ab 50 hat neben Falten und Feuchtigkeitsmangel auch noch mit den Wechseljahren zu kämpfen. Der Hormonhaushalt ändert sich, denn der Körper produziert jetzt weniger Östrogene, was den Stoffwechsel und die Zellbildung verlangsamt. Die Haut kann sich nicht mehr so schnell regenerieren.

Durch die Hormonumstellung verschlechtert sich auch insgesamt das Hautbild. Die Haut verliert an Substanz und Elastizität, sie wird dünner und trockener. Dies zeigt sich besonders an empfindlichen Hautpartien: Unter den Augen bilden sich dunkle Schatten, Knitterfältchen entstehen im Wangen-, Hals- und Dekolleteebereich. Ihre Haut ist jetzt außerdem empfindlicher gegen Sonneneinstrahlung, was sich durch Pigmentflecken im Gesicht, auf den Händen und Armen äußert.

# Das braucht Ihre Haut jetzt:

Damit Ihre Hautpflege den veränderten Hautbedürfnissen entspricht, sollte sie einen ausreichend hohen Lichtschutz enthalten und viel Feuchtigkeit spenden. Für einen strahlenderen Teint können Sie eine getönte Tagescreme oder eine BB Cream (Blemish Balm) auftragen. Der Beauty-Plan für die Frau ab 50 sollte außerdem eine spezielle Augencreme und eine gezielte Pflege für das Dekolletee mit einschließen.

Um die Haut großflächig zu straffen, kann eine gezielte Ultraschall-Behandlung (zum Beispiel mit ULTHERAPY®) durchgeführt werden. Bei der Behandlung regt mikrofokussierte Ultraschall-Energie tief in der Haut die Zellen dazu an, neues Kollagen zu bilden. Das hilft der Haut, sich selbst zu regenerieren, und verleiht einen nachhaltigen, natürlichen Lifting-Effekt: Falten werden geglättet, Konturverluste ausgeglichen. Durch eine Ultraschall-Behandlung können neben dem Gesicht auch der Hals- und Dekolleteebereich gestrafft werden. Die Behandlung mit ULTHERAPY® wird von vielen ästhetischen Fachärzten angeboten. Lassen Sie sich in der Praxis Ihres Vertrauens dazu beraten.

# REGENERIEREN & KONTURIEREN

## **Ist-Zustand:**

Mit 60+ hat Ihre Haut schon einiges erlebt und das sieht man ihr auch an. Es sind nicht nur die Falten, die das Gesicht jetzt älter und müde erscheinen lassen. Durch den Verlust von Volumen und Spannkraft haben sich die Konturen des Gesichts insgesamt verändert. Der Grund für diesen Konturverlust liegt in der nachlassenden Kollagenproduktion. Mit zunehmendem Alter sind die kollagenbildenden Zellen weniger aktiv; die Haut verliert zunehmend an Elastizität und Volumen.



# Das braucht Ihre Haut jetzt:

Im Alter wird die Haut empfindlicher und neigt zu Trockenheit. Um die Haut nicht zusätzlich zu reizen, sollten Sie milde, parfumfreie Reinigungsprodukte verwenden. PH-neutrale, rückfettende Duschgele helfen, den Säureschutzmantel der Haut im idealen Bereich zu halten.

Für die anschließende Pflege sollten lipidhaltige (fettreiche) Cremes gewählt werden. Lipide unterstützen die Barrierefunktion der Haut und vermindern so den Feuchtigkeitsverlust. Tagescremes oder Foundations mit lichtreflektierenden Partikeln verleihen müder Haut einen frischen Glow.

Mit einer minimal-invasiven Behandlung beim Facharzt kann die Kollagenstimulation der Haut wieder angeregt und die Hautqualität langfristig verbessert werden. Dafür werden Wirkstoffe tief in die Haut eingebracht, wo sich die kollagenbildenden Zellen befinden. Wird die Kollagenstimulation angeregt, können Volumenverluste ausgeglichen und nachlassende Konturen gestrafft werden. Für diesen ganzheitlichen Effekt eignet sich ein Dermalfiller mit Calcium-Hydroxylapatit (CaHA) wie Radiesse® von Merz Aesthetics.

6 ME MAGAZIN



# 01. Ihr Kleidungsstil lässt sich am ehesten beschreiben als ...

- □ individuell und exzentrisch. (3 Punkte)
- □ lässig und cool. (1 Punkt)
- praktisch und bequem. (0 Punkte)
- □ elegant und modisch. (2 Punkte)

# 02. Ein Bekannter sagt Ihnen, dass ihm Ihr Style nicht gefällt. Wie reagieren Sie?

- ☐ Ich ignoriere den Kommentar. Mein Stil muss mir gefallen. (2 Punkte)
- ich ihm auch. (3 Punkte)
- ☐ Ich frage ihn, was er an meinem Style nicht mag und was ich ändern könnte. (1 Punkt)
- ☐ Solche Kommentare verunsichern mich. Ich nehme mir vor, meinen Stil zu überdenken. (0 Punkte)

# 03. Sie sind Gast auf einer privaten Party und stellen fest, dass Sie sehr viel eleganter gekleidet sind als alle anderen. Sie denken:

- ☐ "Perfekt. Ich sehe wie immer am besten aus." (3 Punkte)
- ☐ "Hätte ich bloß etwas Passenderes angezogen!" (0 Punkte)
- ☐ "Die anderen Gäste hätten sich ruhig etwas mehr herausputzen können." (2 Punkte)

- ☐ Sie wissen bereits alles über die neuesten Trends, Designer und den Star-Klatsch. (2 Punkte)
  - ☐ Sie verfolgen am Rande die wichtigsten News, um mitreden zu können. (1 Punkt)
  - ☐ Sie sind desinteressiert und widmen sich lieber anderen Themen. (0 Punkte)

## 08. Welches ist Ihre liebste Stil-Ikone?

- ☐ Audrey Hepburn, weil sie stilsicher und selbstbewusst ist.
- ☐ Grace Kelly mit ihrer zurückhaltenden Eleganz. (0 Punkte)
- ☐ Brigitte Bardot, weil sie auch eine wilde Seite hat. (1 Punkt)
- ☐ Marilyn Monroe: Sie ist glamourös und sexy. (3 Punkte)

# 09. Sie haben sich eine neue Tasche gekauft. Nun stellen Sie fest, dass sich Ihre Freundin die gleiche Tasche gekauft hat. Stört Sie das?

- ☐ Ja, sehr. Diese Tasche werde ich nicht mehr tragen. Mein Outfit soll einzigartig sein. (2 Punkte)
- ☐ Ein bisschen. Darum versuche ich, die Tasche besser zu kombinieren als meine Freundin. (1 Punkt)
- ☐ Nein, das stört mich nicht. Wir haben halt einen ähnlichen Geschmack. (0 Punkte)
- ☐ Im Gegenteil: Ich freue mich, dass mein Stil von anderen kopiert wird. (3 Punkte)

# 10. Worauf achten Sie bei Ihrem Styling am meisten?

☐ Mein Look soll auffallen – zum Beispiel durch einen

- knalligen Lippenstift oder eine angesagte Tasche. (3 Punkte)
- ☐ Mein Styling ist auf den Anlass abgestimmt: im Büro eher schlicht, abends etwas schicker. (0 Punkte)
- ☐ Ich mag es, wenn alles bis ins Detail zusammenpasst und ein harmonisches Bild abgibt. (1 Punkt)
- ☐ Schlichte Eleganz: So bin ich in jeder Situation passend aekleidet. (2 Punkte)

# 11. Sie gehen auf ein Event, wo Sie vermutlich den ganzen Abend stehen müssen. Verzichten Sie auf Ihre High

- Nein, auf keinen Fall. (3 Punkte)
- ☐ Nein, aber ich packe Schuhe zum Wechseln in meine Handtasche. (2 Punkte)
- ☐ Ja, ich bin sowieso nicht der Typ für High Heels. (1 Punkt)
- ☐ Ja, mir ist es wichtiger, dass meine Schuhe beguem sind. (0 Punkte)

# 12. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen Shopping-Gutschein im Wert von 500 Euro gewonnen haben. Was gönnen Sie sich?

- ☐ Ein einzelnes, extravagantes Designer-Kleid. (3 Punkte)
- ☐ Viele schlichte Basics für den Kleiderschrank. (0 Punkte)
- ☐ Ein komplettes Outfit inklusive Schuhen und Accessoires. (2 Punkte)
- ☐ Eine hochwertige Handtasche, die ich lange Zeit tragen kann. (1 Punkt)

# **IHR ERGEBNIS**

# GLAMOUR-ANFÄNGERIN (0–12 Punkte)

Geben Sie es zu: Manchmal wünschen Sie sich etwas mehr Glamour in Ihrem Leben. Doch dann bleiben Sie lieber ir Ihrer Komfortzone und halten sich im Hintergrund. Ihr Stil ist unaufgeregt, Sie ziehen zeitlose Kleidung vor und würden sich in einem extravaganten Outfit nicht wohlfühlen. Doch ein bisschen mehr Mut würde Ihnen guttun! Wagen Sie sich doch mal in kleinen Schritten an etwas Neues heran. Stil ist oft eine Frage des Details. Ein aufregender Lippenstift oder ein besonderes Accessoire würde Ihrem Stil noch das "gewisse Etwas" geben. Sie können Ihren Glamour-Faktor deutlich erhöhen, wenn Sie sich selbst etwas gönnen.

# GLAMOUR-PRINZESSIN (13–24 Punkte)

In Sachen Styling haben Sie Ihren persönlichen Stil gefunden. Sie müssen nicht ständig im Mittelpunkt stehen, doch Sie genießen die Anerkennung, wenn Ihnen ein neues Kleid bewundernde Blicke einbringt. Wenn Sie modisch etwas Neues ausprobieren, bewahren Sie dabei immer Ihre Individualität. Allerdings haben Sie auch schon so manches extravagante Outfit im Schrank gelassen, weil Sie Bedenken wegen der Reaktionen anderer hatten. Riskieren Sie ruhig mal was! Schließlich können Sie auf Ihr Stilgefühl vertrauen. Mit etwas mehr Mut und einem selbstsicheren Auftreten können Sie Ihren Glamour-Faktor noch erhöhen!

# GLAMOUR-QUEEN (25–36 Punkte)

Sie versprühen puren Glamour! Wenn Sie einen Raum betreten, ziehen Sie schnell alle Blicke auf sich. Sie wissen, dass Stil mehr vom Auftreten abhängt als von den Sachen, die Sie tragen. Darum macht es Ihnen auch nichts aus, wenn Sie einmal durch ein extravagantes Outfit auffallen. Aber passen Sie auf: Andere beneiden Sie um diese selbstsichere Aura und könnten Sie vielleicht für eine Diva halten. In manchen Situationen würde Ihnen eine zurückhaltende Eleganz sicherlich auch sehr gut stehen und Ihrem Glamour-Faktor schmeicheln.

# Stück für Stück voran. (1 Punkt)

- ☐ Mir ist egal, wie er meinen Style findet. Und das sage 06. Die Urlaubsplanung steht an.
  - Wie sieht Ihr Traumurlaub aus? ☐ Strandurlaub: tropische Palmen, weißer Sand, türkisfarbenes Meer ... (1 Punkt)

☐ Nein, ich bleibe lieber im Hintergrund. (0 Punkte)

05. Wie gehen Sie vor, um Ihre Ziele zu erreichen?

☐ Alles oder nichts: Ich setze alles auf eine Karte.

ich viel dafür tun muss. (2 Punkte)

☐ Wenn ich etwas will, schaffe ich das auch. Auch wenn

Wenn nicht gleich alles klappt, gebe ich schnell auf.

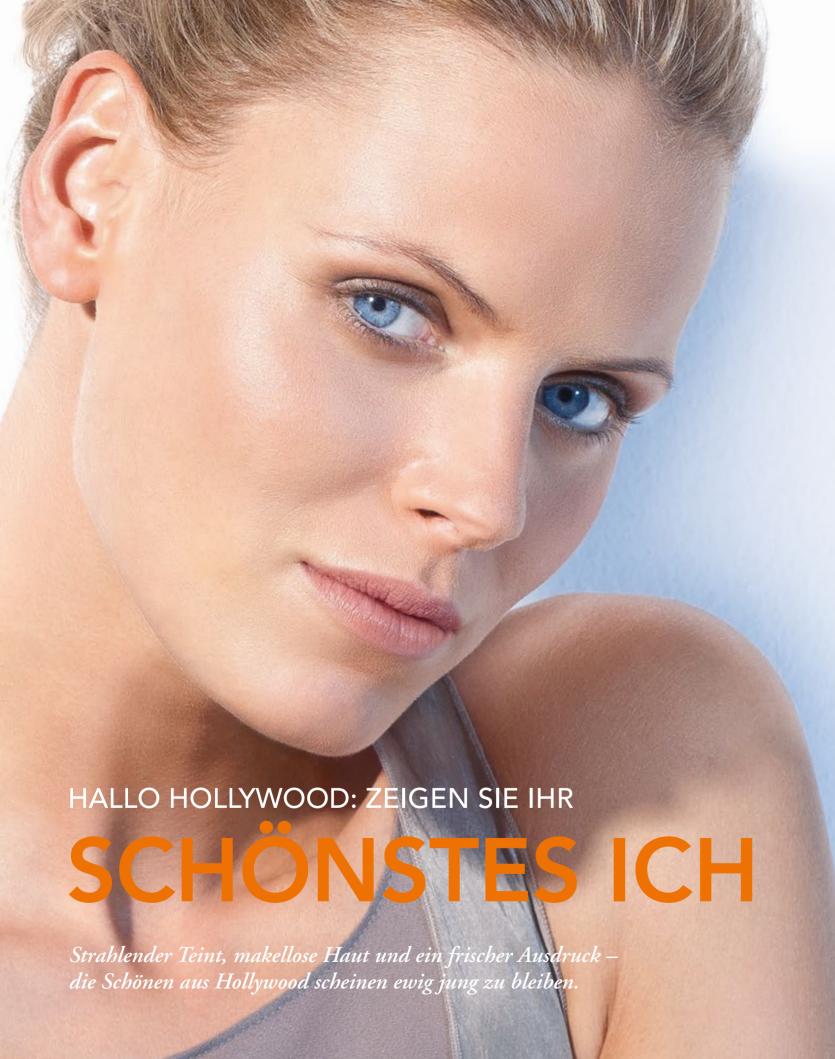
☐ Ich gehe überlegt und strukturiert vor und arbeite mich

- ☐ Aktivurlaub! Wandern, Klettern oder Radfahren in der Natur. (0 Punkte)
- ☐ Shopping & Kultur: ein Städtetrip in eine lebendige Metropole. (2 Punkte)
- ☐ Eine luxuriöse Kreuzfahrt mit vielen Wellness-Angeboten. (3 Punkte)

## 07. Fashion Week in Berlin!

☐ Sie haben sich längst schon eine Karte ergattert und sind vor Ort. (3 Punkte)

8 ME MAGAZIN 9 ME MAGAZIN



Viele Stars wirken mit 40 oder 50 attraktiver und selbstbewusster als zu Beginn ihrer Karriere.

Ein Hollywood-Phänomen? Nein! Auch Sie können Ihre eigene Schönheit neu definieren und aufblühen lassen. Enthüllen Sie Ihr schönstes Ich – mit den Beauty-Tricks à la Hollywood.

# Vertrauen Sie auf Hyaluronan

In Hollywood gehören Faltenbehandlungen für viele schon

zur ganz normalen Gesichtspflege dazu. Besonders beliebt sind sanfte Auffrischungen mit Dermalfillern, bei denen ein Gel auf Hyaluronanbasis vom Facharzt sanft unter die Haut gespritzt wird.

Hyaluronan ist ein wichtiger Bestandteil unserer Haut: Es speichert Feuchtigkeit und gibt der Haut strahlend schönes Aussehen. Wenn mit dem Alter der Hyaluronangehalt abnimmt, verliert die Haut ihre Spannkraft und es bilden sich Falten. Mit den Fillern geben Sie der Haut das für sie wichtige Hyaluronan zurück. Dadurch wird Ihre Haut ganz sanft von innen aufgepolstert, Falten werden geglättet, verlorenes Volumen wird ausgeglichen – und das ganz natürlich.

# Zeigen Sie mehr von sich

Schon mit kleinen Auffrischungen können Sie so eine große Wirkung erzielen. Nach der Behandlung sind Sie sofort wieder gesellschaftsfähig. Ihr Umfeld wird nicht direkt merken, was Sie verändert haben, doch Ihre frischere Ausstrahlung wird Ihnen viele Komplimente einbringen.

Wenn Sie noch mehr für Ihr jugendliches Aussehen tun wollen, gibt es Behandlungsoptionen, die das Gesicht insgesamt verjüngen. Mit speziellen Volumen- und Lifting-Fillern werden dann nicht nur einzelne Fältchen aufgefüllt, sondern auch verloren gegangenes Volumen ausgeglichen und nachlassende Konturen gestrafft. So kann durch die Behandlung ein sanfter Lifting-Effekt für das ganze Gesicht erzielt werden.

Das Beste: Einige Filler (z. B. Radiesse®) können dabei die natürliche Kollagenproduktion nachhaltig anregen, sodass die Haut ihre ursprüngliche Spannkraft zurückerhält.

# Seien Sie anspruchsvoll

Auf dem Markt ist eine Vielzahl unterschiedlicher Filler erhältlich. Doch gerade hier lohnt sich ein Vergleich, denn nicht alle Filler erfüllen höchste Ansprüche.

Dermalfiller der neuen Generation, wie Belotero® von Merz Aesthetics, enthalten ein Gel aus mehrfach vernetztem Hyaluronan. Dieses Gel verteilt sich sehr gleichmäßig in der Haut und ermöglicht besonders weiche Übergän-

# Natürlichkeit ist im Trend

Bei Fotos der Hollywood-Schönheiten wird oft spekuliert, dass Bildbearbeitung der natürlichen Schönheit etwas nachgeholfen hat. Die Stars kontern – und präsentieren sich freiwillig völlig unbearbeitet und ungeschminkt auf "No-Make-up-Selfies". Sich so attraktiv in der eigenen Haut fühlen – das können Sie auch!

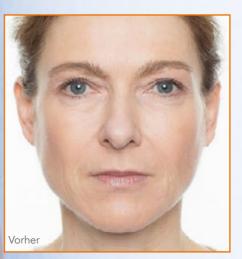


ge zwischen den behandelten und den nicht behandelten Arealen, sodass die Ergebnisse sehr natürlich ausfallen. Ihr Facharzt wird Sie gerne beraten und mit Ihnen das geeignete Produkt empfehlen.

# Werden Sie Beauty-Heldin

Die Behandlung mit einem Dermalfiller verlangt von Ihnen keine Kompromisse: Das Ergebnis ist sofort sichtbar, lang anhaltend – aber nicht permanent. Die Wirkstoffe werden ganz natürlich vom Körper wieder abgebaut. So haben Sie die Freiheit, sich immer wieder neu zu entscheiden, ob Sie Ihre Falten mildern wollen – oder nicht.

Auf dem roten Teppich, beim Restaurantbesuch oder einfach nur zu Hause vor dem Badezimmerspiegel möchte sich jede Frau schön fühlen. Mit Ästhetik-Behandlungen können Sie Ihr jugendliches Aussehen länger bewahren – und Ihr ganz persönliches Star-Gefühl genießen!





# So natürlich können die Resultate ausfallen

MitÄsthetik-Behandlungen, überdie man selbst in Hollywood spricht, können Sie Ihr jugendliches Aussehen länger bewahren – natürlich und sicher.





DAS KLEINE SCHWARZE ist so wandelbar wie kaum ein anderes Kleidungsstück.

Der Klassiker unter den Kleidern kommt nie aus der Mode und steht jeder Frau in jedem Alter.

Und das Beste: Die schlichte Eleganz bringt das Dekolletee besonders schön zur Geltung!

Die französische Designerin Coco Chanel stellte den späteren Klassiker 1926 erstmals in der "Vogue" vor. Die Mischung aus elegantem Cocktail- und schlichtem Etuikleid erregte schon damals einige Aufmerksamkeit.

Der spannende Gegensatz der unauffälligen Farbe Schwarz zum raffinierten Schnitt – eng anliegend und knielang – verleiht ungebrochene Anziehungskraft. 1961 erlangte "the little black dress" neue Beliebtheit, als Audrey Hepburn im Film "Frühstück bei Tiffany" mit einem Modell von Givenchy den Trend wieder aufleben ließ. Die Kombination des Kleides mit langen schwarzen Handschuhen und auffälliger Perlenkette wird auch heute noch von vielen Frauen kopiert.

Mittlerweile lässt es sich von den Laufstegen der Modemetropolen und aus den Kleiderschränken stilbewusster Frauen nicht mehr wegdenken. Aktuelle Hollywood-Größen wie Jennifer Lopez, Cate Blanchett und Scarlett Johansson tragen das kleine Schwarze mit viel Glamour und setzen ihr Dekolletee dabei verführerisch in den Fokus. Edel und sexy zugleich – ein Trend zum Nachahmen!

# **EINE FRAGE DES SCHNITTS**

Da Stoff und Farbe des Kleides eher unauffällig sind, sollte der Schnitt umso mehr überzeugen. Der Rock der klassischen Variante des kleinen Schwarzen endet kurz unter oder über dem Knie – eine Länge, die vielen Frauen schmeichelt. Beim Ausschnitt sind die Möglichkeiten vielfältig. Mit der richtigen Wahl können Sie Ihr Dekolletee besonders schön in Szene setzen.

# WELCHER AUSSCHNITT PASST ZU MIR?



SCHÖN DAZU: lange, filigrane Kette

Knie knapp bedeckt.

Raffiniert wirkt die Kombination mit einem Rock, der die

# RUNDER AUSSCHNITT

Der Rundhalsausschnitt lässt kantige Gesichtsformen weicher erscheinen und ist ideal für zierliche oder burschikose Frauen mit kleiner Oberweite. Diese können mit einem eng anliegenden, etwas längeren Rock ihre Silhouette feminin betonen.

SCHÖN DAZU: Statement-Kette

# PFLEGE FÜRS DEKOLLETEE

Schenken Sie Ihrem Dekolletee mehr Aufmerksamkeit! Das Dekolletee ist eine der sensibelsten Hautpartien: Die Haut ist sehr dünn, trocknet ohne intensive Pflege schnell aus und wird rasch faltig.

Peelings regen die Durchblutung an und sorgen für rosige Haut. Für das Eincremen nach der Reinigung empfehlen sich spezielle Feuchtigkeitscremes für das Dekolletee, da diese auf die Bedürfnisse der dünneren Haut abgestimmt sind.



# WASSERFALL-**AUSSCHNITT**

Bei diesem Ausschnitt fällt der Stoff wie ein Wasserfall in sanften Wellen von den Schultern und umrahmt das Dekolletee. Das lässt kleine Oberweiten größer wirken. Der Rock darf hier ruhig voluminöser ausfallen, sollte dann aber maximal knielang

SCHÖN DAZU: dezente, kurze bis mittellange Kette



# **V-AUSSCHNITT**

Ein tiefer V-Ausschnitt verlängert optisch den Hals und lenkt den Blick auf das Gesicht. Ein schmales V kaschiert eine große Oberweite, während ein breites V die Brust voller wirken lässt. Der passende Rock zum Ausschnitt sollte nicht zu eng geschnitten sein, sondern die Figur leicht umspielen.

SCHÖN DAZU: abgestuftes Collier oder Y-Kette

# **QUADRATISCHER AUSSCHNITT**

Durch die geraden Linien wirkt dieser Ausschnitt sehr elegant und zaubert ein dezentes Dekolletee. Breite Schultern lassen sich mit dieser Ausschnittform gut kaschieren. Ein längerer, gerader oder leicht ausgestellter Rock in A-Form unterstreicht die Eleganz dieser Ausschnitt-Variante.

# SCHÖN DAZU:

kurze, filigrane Kette mit eckigem Anhänger

# **ASYMMETRISCHER AUSSCHNITT**

Mit Asymmetrie lassen sich die Proportionen optisch ausgleichen - ideal bei breiten Schultern oder großer Oberweite. Die Figur wird zusätzlich gestreckt, wenn auch der Rock asymmetrisch geschnitten ist.

## SCHÖN DAZU:

auffällige Kette mit vielen Anhängern

# STRAFFENDE PFLEGE FÜRS DEKOLLETEE

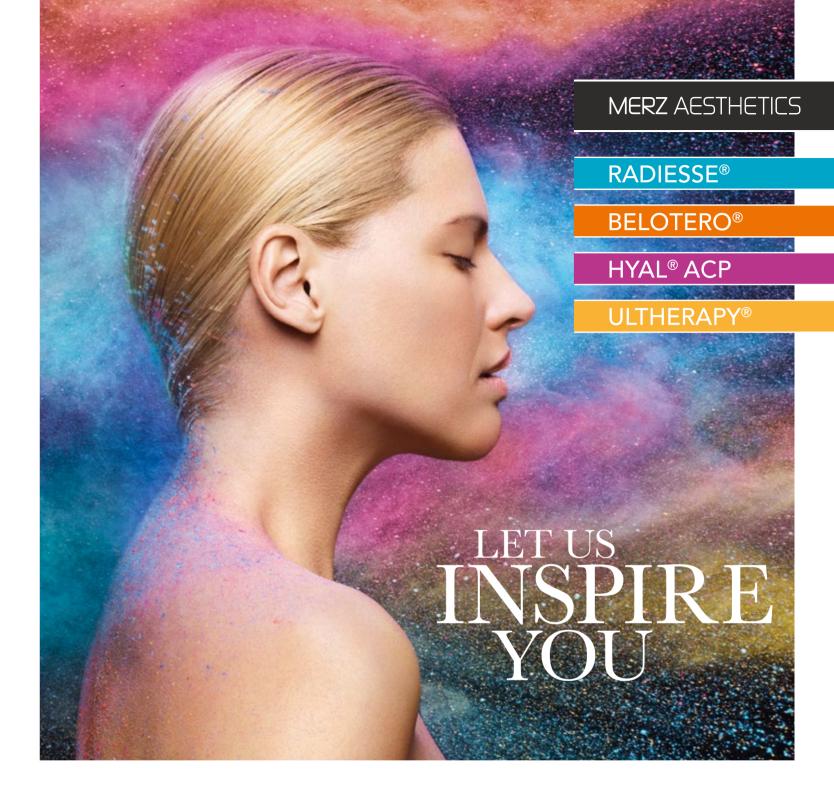
Wenn die Haut altert, haben viele Frauen das Gefühl, dass die Haut im Dekolleteebereich "zerknittert" aussieht. Bestimmte BHs können diese Fältchen sogar noch betonen, indem sie die Brüste zusammendrücken. Ultraschall-Behandlungen können helfen, die Haut im Dekolleteebereich wieder zu straffen. Viele Fachärzte bieten schon heute diese neue Behandlungsmethode, zum Beispiel mit Ultherapy®, an.

Bei der Behandlung wird ein glatter Ultraschallkopf über die Haut geführt und erzeugt ein Bild auf dem Monitor, mit dem der behandelnde Arzt genau planen kann, wo die Ultraschall-Energie gezielt im Gewebe freigesetzt werden soll. Mit demselben Ultraschallkopf wird dann fokussierte Ultraschall-Energie in die gewünschte Hautschicht abgegeben. Dort regt der Ultraschall die Zellen an, neues Kollagen zu bilden. Das verlangsamt die Hautalterung und verleiht einen nachhaltigen Lifting-Effekt, der die Haut strafft.

# WAS SIE ERWARTEN KÖNNEN

Mit nur einer Behandlung wird bereits der Regenerationsprozess der Haut in Gang gesetzt. Das Gewebe wird von innen heraus erneuert, indem im Laufe der Zeit neues Kollagen gebildet wird. Dieser Vorgang dauert ungefähr 2 bis 3 Monate an, sodass das Endergebnis innerhalb von 3 bis 6 Monaten zu erwarten ist.

Patienten, die mit Ultraschall behandelt wurden, haben auch ein Jahr nach der Behandlung noch frisches, junges Kollagen. Die Haut altert jedoch auch weiterhin. Zukünftige Auffrischungsbehandlungen können dabei helfen, mit dem individuell unterschiedlich ablaufenden Alterungsprozess Schritt zu halten.



# FALTEN? KEIN THEMA.

Oft reicht schon ein Termin beim Facharzt, um Ihr attraktives Aussehen zu unterstreichen. Die Behandlung mit injizierbaren Dermalfillern und mikrofokussiertem Ultraschall ist unkompliziert und bringt Ihnen lang anhaltende Ergebnisse. Für eine frische Ausstrahlung! Fragen Sie Ihren Facharzt nach den Behandlungsmöglichkeiten mit Merz Aesthetics!







# Vom Fältchen zur Falte

Wenn wir lachen, werden im Gesicht 17 Muskeln aktiviert – jedes Mal aufs Neue. Diese sorgen dafür, dass an den Augenwinkeln sympathische Lachfältchen sichtbar werden. Lachfältchen gehören zu den Mimikfalten, die auch dynamische Falten genannt werden. Während statische Falten vor allem durch den natürlichen Alterungsprozess bedingt sind, entstehen Mimikfalten als Folge der wiederholten Muskelbewegungen.

Mit der Zeit kann die Haut diese Bewegungen immer weniger ausgleichen. Dann werden auch bei entspannter Gesichtsmuskulatur die Falten deutlich sichtbar. An den Augenwinkeln zeigen sich als Erstes feine Linien, denn hier ist die Haut besonders dünn und empfindlich. Diese strahlenförmig auslaufenden Falten erinnern in ihrer Form und Anordnung an die Füße von Krähen und werden daher auch Krähenfüße genannt. Während des Lachens sehen sie sympathisch aus, doch zu viele und zu tiefe Lachfalten können das Gesicht oft müde und abgespannt aussehen lassen. So werden aus charmanten

Lachfältchen tiefe Krähenfüße, die in keinem Gesicht willkommen sind. Zum Glück gibt es spezielle Behandlungsmöglichkeiten, um Krähenfüße wieder zu entspannen. Lassen Sie sich von Ihren Facharzt dazu beraten.

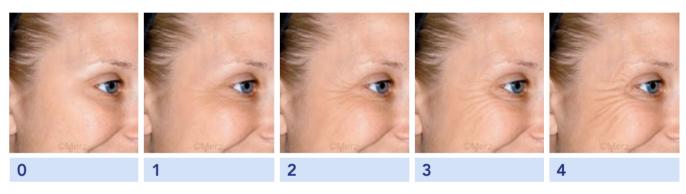
# Zornes- und Denkerfalten

Neben den berühmten Krähenfüßen gibt es weitere Mimikfalten, die sich im Laufe der Zeit tief in die Haut eingraben. Auf der Stirn bilden sich durch häufiges Stirnrunzeln horizontale Linien, die auch als Denkerfalten bezeichnet werden. Als Folge eines angestrengten Blicks – wie bei hoher Konzentration oder Anspannung – entstehen zwischen den Augenbrauen vertikale Falten, auch Zornesfalten oder Glabellafalten genannt. Sind diese Falten auch bei entspannter Muskulatur

zu sehen, können sie dem Gesicht einen mürrischen Ausdruck verleihen. Wer mürrisch guckt, wird oft für gestresst gehalten und fühlt sich häufig auch angespannt. Das ist kein Zufall: Der Effekt, dass die Bewegungen der Gesichtsmuskeln die eigenen Emotionen beeinflussen, wird auch als Facial-Feedback-Theorie bezeichnet. Das heißt, mit einem entspannten Gesichtsausdruck fühlt man sich auch gleich entspannter! Auch Zornes- und Denkerfalten lassen sich mit einer schnellen, unkomplizierten Behandlung wieder entspannen. Dabei lohnt es sich, die Behandlung frühzeitig durchführen zu lassen, damit sich feine Fältchen erste gar nicht immer tiefer in die Haut einprägen.

Fragen Sie Ihren Facharzt, wie sich Mimikfalten entspannen und sichtbar glätten lassen.

# Testen Sie Ihre Faltentiefe!



Feine Lachfältchen oder ausgeprägte Krähenfüße? Die oben abgebildete Skala von Merz Aesthetics wurde von Wissenschaftlern entwickelt, um den Alterungs prozess der Haut und die Entstehung von Falten zu veranschaulichen (von 0 = keine Falten bis 4 = sehr tiefe Falten). Wie würden Sie Ihre eigene Augenpartie auf dieser Skala einordnen?

# Tipps für eine frische Augenkontur

1. Feuchtigkeit spenden. Spezielle Augencremes geben der sensiblen Haut im Augenbereich die benötigte Feuchtigkeit. Eine Tagescreme oder eine BB Cream (Blemish Balm) mit reflektierenden Glanzpartikeln lässt die Augenpartie frischer und entspannter aussehen.

Masken auftragen. Statt Gurkenscheiben: Die "Merz Spezial Augen Maske" wurde speziell für die Intensivpflege der empfindlichen Augenpartie entwickelt. Die Spezial-Pflegeformel enthält feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure und wohltuenden Gurkenextrakt. Nach der Anwendung sieht die Augenkontur sichtbar erfrischt aus, Schwellungen und Augenringe werden vermindert, Augenfältchen werden reduziert.

Schatten aufhellen. Schatten in den Augenwinkeln und Augenringe lassen sich mit einem flüssigen Concealer abdecken. Vermeiden Sie zu trockene Produkte oder Puder, denn sie setzen sich leicht in den Fältchen ab. Der ideale Concealer sollte 1 bis 2 Nuancen heller als der natürliche Hautton gewählt werden. Grüne Abdeckstifte eignen sich zum Kaschieren von Rötungen, während Concealer mit Violett-Anteil fahler Haut zu mehr Frische verhelfen.

Natürlich bleiben. Eine zum Hautton passende Foundation sorgt für die gleichmäßige Nuancierung der Haut und verleiht so einen ebenmäßigen Teint. Make-up in Nudetönen – z. B. mit Lidschatten in Vanille- oder Erdtönen und zart rosé schimmerndem Lipgloss – lässt das Gesicht jünger wirken. Ihre Augen bringen Sie mit einem weißen oder cremefarbenen Kajalstift zum Strahlen.

# ICH HABE KEIN PROBLEM MIT EINER ÄSTHETISCHEN BEHANDLUNG



Nach der Gesichtsbehandlung ist mein ganzes Auftreten wesentlich positiver und selbstbewusster. Ich sehe wirklich jeden Tag die Veränderung im Gesicht und habe wieder Freude, mich selbst im Spiegel zu sehen. Ich als Mann habe überhaupt kein Problem mit einer ästhetischen Behandlung. Gerade die typisch männlichen Partien wie Unterkieferkontur und Kinn sind viel markanter geworden. Die Erwartungen an die Behandlung wurden weit übertroffen. Ich bin unwahrscheinlich überrascht über das positive Ergebnis für so einen kleinen, minimalen Aufwand. Ich würde es jederzeit wieder tun!

50%
glauben, dass Faltenprävention der Schlüsse
zur Aufrechterhaltung
eines jugendlichen

Aussehens ist

Chancen auf ei

Anti-Aging ist längst nicht mehr nur ein Frauenthema: Auch immer mehr Männer entdecken Ästhetik-Behandlungen für sich, um ihr dynamisches Aussehen länger zu bewahren. Wir sprachen mit Sascha, der durch eine Filler-Behandlung seine natürlichen Konturen zurückerlangt hat.

Als Geschäftsmann werde ich an meiner Leistung und meinem Auftreten gemessen. Dazu gehört auch die Art, wie ich aussehe und mich kleide.

Ich habe mich für eine Gesichtsbehandlung entschieden, da ich in den letzten Jahren Veränderungen in meinem Gesicht festgestellt habe, die mir nicht gefallen haben. Gerade

meine Wangen sahen nicht mehr so frisch aus, meine Konturen waren verschwunden, die Falten um den Mund waren sehr tief. Diese Veränderungen in meinem Gesicht waren meine Motivation, etwas zu tun.

,, Alles sieht wesentlich straffer aus. "

Im Vorfeld habe ich mich über die Möglichkeiten von Gesichtsbehandlungen informiert. Ich war auch vor einem Jahr bei einer Chirurgin. Die hätte mir natürlich ganz gerne etwas Fett abgesaugt, also eine OP durchgeführt. Das hat mich dann abgeschreckt.

Die Alternative war eine Gesichtsbehandlung mit einem Filler. Als ich mich darüber informierte, hatte ich keine Bedenken und vereinbarte einen Beratungstermin. Nach eingehender Beratung mit meiner Dermatologin habe ich mich für eine Behandlung mit Radiesse® entschieden. Der Grund, gerade

diesen Filler auszuwählen, war, dass Radiesse® die körpereigenen Regenerationsprozesse der Haut stimuliert. So wird auf natürliche Weise verlorenes Volumen der Haut ersetzt und die Gesichtskonturen werden gestrafft.

Auch der Sicherheitsfaktor war sehr wichtig für mich – da ich selbstständig arbeite, kann ich keine Ausfallzeiten riskieren.

Die Behandlung hat sich auf jeden Fall gelohnt!

Die Konturen sehen wesentlich straffer aus, frischer, männlicher, markanter. Gerade im Kinn-Bereich habe ich mein Profil zurückbekommen. Der Filler hat

wirklich gute Arbeit geleistet – ganz ohne OP.

Die Behandlung hat nur 30 Minuten gedauert und die Ergebnisse waren gleich sichtbar. Ich habe mich frischer gefühlt, mein Gesicht sieht fitter aus – das hat mir sehr gut gefallen. Da keine Blutergüsse oder Schwellungen auftraten, habe ich gleich schon am nächsten Tag Termine wahrgenommen und konnte meinem normalen Tagesablauf nachgehen. Jeder fragt mich plötzlich, warum ich so frisch aussehe. Und auch meine Familie, die ich darüber informiert hatte, ist bis heute begeistert. Sie machen mir immer noch Komplimente und bestätigen, dass die Behandlung sich wirklich gelohnt hat.

# SASCHAS NASOLABIALFALTEN UND DIE KONTUREN IM KINN-BEREICH WURDEN MIT RADIESSE® BEHANDELT.

dass ein attraktives Gesicht die Chancen

> auf ein Date erhöht







Nach der Behandlung mit Radiesse®

# Männer altern anders

Männerhaut enthält von Natur aus mehr Kollagen, das macht sie fester und robuster als Frauenhaut. Die Kollagenfasern in der Haut von Frauen verlaufen nahezu parallel, während sie bei Männern vernetzt sind – das verleiht Männerhaut mehr Stabilität und Spannkraft. Die natürliche Hautalterung setzt bei Männern später ein, nimmt dann aber einen schnelleren Verlauf.

Ab dem 50. Lebensjahr wird das Kollagen massiv vom Körper abgebaut. Dadurch verliert die Haut ihre Elastizität und Spannkraft, eine intensivere Faltenbildung ist die Folge. Auch das Volumen nimmt ab und die klaren Konturen des Gesichts verschwinden.

Eine Behandlung mit einem Volumen- und Lifting-Filler wie Radiesse® kann Volumendefizite ausgleichen, die Konturen definieren und die Hautqualität langfristig verbessern.

18 ME MAGAZIN

# Sommer, Sonne\_

# und was bleibt? Urlaubserinnerungen auf der Haut

Sooo schön war er – und viel zu schnell vorbei. Der Sommerurlaub wird lange herbeigesehnt und ist dann doch wieder viel zu schnell vorüber. Neben vielen schönen Urlaubserinnerungen bleiben auch ein paar unliebsame Andenken zurück: Sonnenschäden auf der Haut.

## Die Schattenseiten der Sonne

Nicht nur im direkten Sonnenlicht, auch im Schatten oder bei bewölktem Himmel erreichen UV-Strahlen die Haut. Ultraviolette Strahlung wird nach ihrer Wellenlänge in UV-Aund UV-B-Strahlen unterteilt. UV-A-Strahlen sind langwellig und können so tief in die Haut eindringen. Dort können sie freie Radikale bilden, die das Kollagen und das körpereigene Hyaluronan zerstören. Dadurch tragen UV-A-Strahlen zu vorzeitiger Hautalterung bei. UV-B-Strahlen sind kurzwellig und dringen nicht so tief in die Haut ein, dafür sind sie energiereich und können Sonnenbrand verursachen. Je intensiver die Sonnenstrahlung, desto größer ist auch die Belastung für die Haut.

# Sichtbare Spuren

Experten zufolge werden bis zu 80 Prozent der sichtbaren Hautalterung im Gesicht durch übermäßige UV-Strahlung verursacht.

Der Prozess der Hautalterung beginnt zwar schon zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr, die deutlichen Spuren zeigen sich aber meistens erst ab Mitte 30. Spätestens dann sollte die Haut vor zu viel Sonnenlicht geschützt werden.

Hallo Marie, unser Urlaub war wirklich traumhaft! Sonne genießen am Strand, baden im türkis-blauen Meer ... Für mich

waren das ganze UV-Licht, der Sand und das Salzwasser aber nicht sehr erholsam! Gönn mir doch auch mal wieder etwas Entspannung – mit viel Feuchtigkeit und reichhaltiger Pflege.

Liebe Grüße Deine Haut

# Wasser trocknet die Haut aus

Sonnenbrand spüren wir auf der Haut. Dass Wasser die Haut austrocknet, lässt sich nicht so leicht verstehen. Wasser hat einen neutralen pH-Wert, das entspricht pH-Wert 7. Unsere Haut hingegen ist mit einem pH-Wert von 5,5 leicht sauer, weshalb man den Schutz der Hautoberfläche auch als Säureschutzmantel (Hydrolipidmantel) bezeichnet.

Beim Kontakt mit Wasser gleicht sich der saure pH-Wert der Haut dem des Wassers an. Dabei verliert die Haut Feuchtigkeit und wird immer trockener, je intensiver der Kontakt mit dem Wasser ist. Chlor im Wasser kann das Austrocknen der Haut noch zusätzlich verstärken. Zu viel Sonne beansprucht die Haut und lässt sie



vorschnell altern, während ein Zuviel an Wasser sie trocken werden lässt.

# Sommerhaut braucht Schutz

Schon im Urlaub können Sie Ihrer Haut Gutes tun. Bei einem längeren Aufenthalt im Freien sollte immer Sonnenschutz verwendet werden. Grundsätzlich gilt: Je heller die Haut, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein. Die richtige Sonnencreme sollte über einen UV-A- und UV-B-Filter verfügen, circa 30 Minuten vor dem Sonnenbad gleichmäßig aufgetragen und regelmäßig erneuert wer-

den. Wasserfeste Produkte verzögern das Abwaschen des Sonnenschutzmittels und geben so einen zeitlich begrenzten Schutz während des Badens, beim Sport oder bei starkem Schwitzen. Nach dem Sonnenbad können Sie beanspruchte Haut mit After-Sun-Pflege kühlen und beruhigen.

## Verwöhnen Sie sonnengestresste Haut

Gesicht, Schultern, Dekolletee und Hände sind die Sonnenterrassen unseres Körpers, da sie viel Sonnenstrahlen abbekommen

Nach dem Urlaub brauchen sie viel Pflege, zum Beispiel durch eine regenerierende Bodylotion mit Aloe vera. Lassen Sie sich von Ihrem Facharzt zu weiteren Möglichkeiten beraten, wenn Cremes allein nicht das gewünschte Ergebnis bringen.



nicht vergessen! Du und ich in der Ewigen Stadt. 10 Tage Sonne pur und keine Wolke in Sicht ... Dazu jeden Abend Pizza, Pasta und Gelato. Das sieht man mir leider immer noch an – ich bin von Sonnenbrand und Unreinheiten gezeichnet. Kümmer dich mal wieder

Deine Haut





# Der Frischekick für Ihre Haut

Langfristig können Sie Ihrer Haut mit einer Hyaluronanbehandlung verlorene Feuchtigkeit zurückgeben und so der vorzeitigen Hautalterung (z.B. durch Sonnenschäden) entgegenwirken. Die Haut wird in ihren natürlichen Funktionen gefördert, sodass sie wie ein Schwamm wieder mehr Feuchtigkeit speichern kann. So lernt Ihre Haut, sich selber wieder aktiv mit Feuchtigkeit zu versorgen. Spezielle Hyaluronanprodukte, wie Hyal® ACP von Merz Aesthetics wurden speziell für die flächige Hautverjüngung entwickelt und eignen sich für das Gesicht, die Hände und auch das Dekolletee. Die Hautverjüngung wirkt wie eine Frischekur für die Haut: Sie bekommt wieder mehr Spannkraft, ist glatter und sieht erfrischt aus. Gönnen Sie sich und Ihrer Haut diesen verlängerten "Urlaubs-Effekt"!

# Hallo Lisa.

das war ein Abenteuer: wit dem Cabrio von New York nach Miawi. Offen tahren, Sonne und Fahrtwind genießen und aut in den "Sunshine State".

Leider hat wich die intensive Souve sehr ausgetrockuet und gauz rau gewacht.

Für ein bisschen Erholung wäre ich dir echt daukbar!

Viele Grijbe Deine Haut





Schokoriegel hier, Kekse dort: Nirgends wird so viel gesnackt wie im Büro! Ob in der Mittagspause oder im Nachmittagstief, wenn man den Kopf am liebsten auf die Tastatur legen möchte.

Wir stellen Ihnen 3 Rezepte vor, mit denen Sie ganz ohne schlechtes Gewissen Ihren Heißhunger stillen können. Schnell und einfach zu Hause zubereitet, sind diese Snacks eine leckere Alternative für Ihre Pause.

# Frischer Melonensalat

Je 1 mittelgroßes Stück Wassermelone, Honiq-, Cantaloupeund Netz-Melone 1 Stängel Zitronengras

1 EL Rohrzucker

50 ml Wasser

2 TL Limettensaft

Mit einem Melonenlöffel kleine Kugeln formen oder die Melonen in kleine Würfel schneiden.

Das Zitronengras klein hacken. Wasser, Limettensaft, Zitronengras und Zucker unter Rühren erhitzen, bis der Zucker sich löst und ein Sirup entsteht. Melonenstückchen vermischen und mit ein wenig Sirup beträufeln.

# Buntes Fingerfood mit Dattelcreme

# Für die Gemüsesticks:

1/4 Salatgurke

2 Stangen Staudensellerie

3 Möhren

1/2 gelbe Paprika

1/2 rote Paprika

6 Radieschen

# Für den Dip:

200 g Kräuterfrischkäse 60 g Datteln 1 Frühlingszwiebel 1/2 Chilischote Pfeffer und Salz

Gurke, Sellerie, Paprika und Möhren in handliche Sticks schneiden und zusammen mit den Radieschen mit ein wenig Essig und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip die Datteln und

die halbe Chilischote

klein hacken und zusammen mit der geschnittenen Zwiebel unter den Frischkäse rühren. Nach Belieben würzen.

# Hähnchen-Wrap mit pikanter Joghurtsauce

# Für die Wraps:

2 Fertig-Wraps/-Tortillas

150 q Hähnchenbrustfilet

50 g Schafskäse

50 g Frischkäse

80 g Rucola

2 Tomaten

# Für das Dressing:

5 EL Joghurt

1 EL Mayonnaise

1/2 Chilischote

1 Spritzer Tabasco

1 Spritzer Zitronensaft

Salz, Pfeffer,

Rosenpaprika

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, nach Belieben würzen und in Öl braten. Den Feta zerbröseln und mit dem Frischkäse verrühren. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Für das Dressing den Joghurt mit der Mayonnaise glatt rühren und ie 1 Spritzer Tabasco und Zitronensaft hinzugeben. Mit der gehackten Chilischote, Salz, Pfeffer und Rosenpaprika nach Belieben pikant würzen.

Den ausgerollten Wrap mit der Feta-Frischkäse-Creme bestreichen. Dann mit Hähnchen, Tomate und Rucola belegen und einrollen.

# Mit Kollagen den Spuren der Zeit begegnen

Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein der Haut: Es sorgt für die Spannkraft der Haut und lässt unsere Gesichtskonturen straff und definiert erscheinen. Durch den natürlichen Alterungsprozess verlangsamt sich die Kollagenproduktion immer mehr. Die Haut wird dünner und verliert an Elastizität und Volumen, die klaren Konturen verschwinden. Gibt es einen Weg, der Haut verlorenes Kollagen zurückzugeben?

In der Kosmetik werden vor allem die feuchtigkeitsspeichernden Eigenschaften von Kollagen genutzt. Die Wirkung ist hier allerdings nur oberflächlich: Durch das Auftragen einer kollagenhaltigen Creme oder eines kollagenhaltigen Lippenstifts bildet sich ein feuchtigkeitsspeichernder Film auf der Haut. Dieser lässt die Haut frischer und Lippen praller erscheinen. Allerdings verschwindet dieser Effekt nach der Gesichtsreinigung wieder.

Andere Produkte enthalten selbst kein Kollagen, sondern Wirkstoffe, welche die hauteigene Kollagenbildung anregen sollen. Bei längerfristiger Anwendung – frühestens nach einigen Wochen – können sich die Hautoberfläche und die Strahlkraft der Haut verbessern. Tiefe Falten und Konturverluste lassen sich so aber nicht ausgleichen. Um die Kollagenstimulation

direkt im Gewebe anzuregen, müssen Wirkstoffe in tiefere Schichten der Haut dringen. Dies kann durch bestimmte Dermalfiller erzielt werden.

Der Volumen- und Lifting-Filler Radiesse® wurde speziell entwickelt, um die natürliche Kollagen- und Elastinproduktion von innen anzuregen. Dafür wird der Dermalfiller mit Calcium-Hydroxylapatit (CaHA) dort in die Haut injiziert, wo sich die kollagenbildenden Zellen befinden. Wird die Kollagenstimulation angeregt, erhält das ganze Gesicht seine klaren Linien und Konturen zurück. Doch nicht nur das: Mit Radiesse® können zudem tiefe Falten verlässlich korrigiert und sanfte Lifting-Effekte erzielt werden. Lassen Sie sich von Ihrem Facharzt zu Kollagenstimulation beraten!



# ALLES KLAR MIT HAUT UND HAAR?

Wir haben Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt, wie Sie Narben und Haarausfall selbst behandeln können.

Haut und Haare machen im Leben so einiges mit und spiegeln unseren Lebenswandel wider. Einige Veränderungen verursachen wir bewusst - wie Haarefärben und Tattoos. Andere Spuren, wie Narben auf der Haut, möchte man lieber schnell wieder loswerden.

# NARBEN NACH TATTOOENTFERNUNG

Viele kennen das Problem: Ein ehemals gestochenes Tattoo entspricht nicht mehr dem derzeitigen Lebensgefühl und soll entfernt werden.

Mit einer speziellen Laserbehandlung kann ein Facharzt die meisten Tattoos Schritt für Schritt verschwinden lassen. Allerdings ist die Laserbehandlung schwieriger und meist auch schmerzhafter als das Tätowieren. Beim Tätowieren werden Farbpartikel in die Haut eingebracht. Durch die Laserstrahlen werden diese Farbpigmente in der Haut erhitzt. Die Hitze bewirkt, dass die Pigmente zerstört und in feinste Einzelteilchen aufgespalten und diese letztendlich vom Körper abgebaut werden. In mehreren Sitzungen wird das gesamte Tattoo Schicht für Schicht abgetragen und verblasst somit immer mehr. Die entsprechende Wellenlänge des Lasergerätes verhindert, dass es zu Schäden in anderen Hautschichten kommt.

Um ein Tattoo zu entfernen, sind mehrere Sitzungen nötig. Zwischen den einzelnen Behandlungen werden Pausen von 4 bis 6 Wochen Dauer empfohlen, damit sich die Haut regenerieren

kann. Die komplette Entfernung eines Tattoos kann sich deshalb in einigen Fällen über den Zeitraum eines halben Jahres erstrecken. Obwohl die neueren Lasergeräte oft hautschonend arbeiten, ist eine Narbenbildung bei einer Tattooentfernung keinesfalls auszuschließen. Darum ist es empfehlenswert, während der Behandlungspausen ein Narbengel 2-mal täglich auf das entsprechende Hautareal aufzutragen, um der Narbenbildung vorzubeugen. Die Anwendung eines Narbengels wie Contractubex® wirkt Entzündungen und Rötungen entgegen und verbessert sichtbar die Narbenstruktur.

# NARBEN NACH OPERATIONEN

Vor allem durch Operationen, wie zum Beispiel bei einem Kaiserschnitt, wird durch den Eingriff mit dem Skalpell das kollagene Netzwerk der Haut zerstört. Eine gute Versorgung und Pflege dieser Narben in den ersten Wochen und Monaten ist wichtig für ein unauffälliges Erscheinungsbild. Spezielle Narbengels oder Patches können bei der Heilung helfen.

# Tipp: das Contractubex® Intensivpatch aus der Apotheke

Das Patch reguliert die Narbenbildung, indem es die Hautoberfläche feucht hält und die Haut mit Inhaltsstoffen (Cepalin und Allantoin) versorgt, die den Heilungsprozess unterstützen. Das Narbengewebe wird dadurch weicher, glatter und elastischer, die Rötung geht zurück. Begleiterscheinungen wie Jucken, Brennen und Spannungsgefühl werden gelindert.

# HILFE BEI HAARAUSFALL

Wir verlieren jeden Tag bis zu 100 Haare. Das ist ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung. Nimmt die Zahl ausgefallener Haare zu, wird es Zeit zu handeln.

Versorgt wird das Haar über die Haarwurzel. Die Haarwurzel ist in die Haut eingebettet und der sensibelste Punkt des Haares. Sie versorgt das Haar in der gesamten Wachstumsphase mit Nährstoffen. Ist die Nährstoffversorgung gestört oder reagiert die Haarwurzel empfindlich auf äußere und innere Einflüsse, kann dies zu Haarausfall führen. Besonders Frauen leiden häufig unter diffusem Haarausfall.

# **DIFFUSER HAARAUSFALL**

Falsche Ernährung, Stress oder hormonelle Umstellung (zum Beispiel Pillenpause oder Geburt) können zu einer Unterversorgung des Haares führen, die als diffuser Haarausfall bezeichnet wird. Diffuser Haarausfall betrifft Frauen jeden Alters und kann bereits in Jugendjahren auftreten. Hierbei wird das Haar am gesamten Kopf gleichmäßig lichter.

Beim diffusen Haarausfall ist die Haarwurzel intakt, wird aber nicht ausreichend mit den für den Haaraufbau notwendigen Nährstoffen, wie zum Beispiel Aminosäuren und Vitaminen, versorgt. Darum ist es wichtig, die Haarwurzeln ausreichend mit den für das Wachstum wichtigen Aufbaustoffen zu versorgen. Lassen Sie sich in der Apotheke dazu beraten. Eine zuverlässige Wirkstoffkombination findet sich zum Beispiel in Pantovigar® Kapseln zum Einnehmen.

Darüber hinaus sollten Sie die Ursache des Haarausfalls ärztlich abklären und behandeln lassen.

Pantovigar® - Anwendungsgebiete Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei diffusen Haarausfall und brüchigen Fingernägeln Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Februar 2015. Georg Simons GmbH,

Pantostin® - Wirkstoff: Alfatradiol Anwendungsgebiete: Zur Steigerung der verminderten Anagenhaarrate bei der leichten androgenetischen Alopezie hormonell bedingter Haarausfall) bei Männern und Frauen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Juli 2015.



Erblicher

Haarausfall

Anlagebedingter Haarausfall ist vor allem bei Männern zu beobachten, doch auch einige Frauen können betroffen

sein. Eine wirksame Behandlung kann mit

dem Wirkstoff Alfatradiol erfolgen, der in

verschiedenen Lösungen wie Pantostin® enthalten ist. Der Wirkstoff wird mit einem medizinischen Kamm direkt an der Haarwurzel aufge-

bracht.

Contractubex® Gel – Anwendungsgebiete: Bei bewegungseinschränk., vergrößerten (hypertrophischen), wulstigen (keloidförmigen) u. opt. störenden Narben nach Operationen, Amputationen, Verbren-

nungen u. Unfällen; bei Gelenksteife (Kontrakturen) z.B. der Finger (Dupuytren'sche Kontraktur) u. durch Verletzung entstandenen (traumatischen) Sehnenkontrakturen sowie bei Narbenschmungfunger (atrophe Narben) (nach Wundschluss). Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Sorbinsäure, Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Dezember 2014. Merz Pharmaceuticals GmbH, 60048 Frankfurt

# Mehr Bewegung im Büro

Wer im Büro arbeitet, verbringt täglich viele Stunden im Sitzen. Das macht es nicht gerade leicht, fit zu bleiben. Dabei sollte man gerade im Arbeitsalltag auf ausreichend Bewegung achten, denn Bewegung fördert die Konzentration. Wir haben hier einige Tipps zusammengestellt, wie sich kleine Bewegungen ganz einfach in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

# I. Mit dem Rad ins Büro

Schon den Weg zur Arbeit können Sie für mehr Bewegung nutzen. Parken Sie das Auto in einiger Entfernung oder lassen Sie es gleich ganz stehen. Fahren Sie öfter mit dem Rad zur Arbeit oder steigen Sie eine Haltestelle eher aus.

Sitzposition wechseln

Bringen Sie etwas Abwechslung in die Sitzposition: mal aufrecht, mal zurückgelehnt, mal nach vorn geneigt. Auch eine bewegliche Rückenlehne und luftgefüllte Sitzkissen können helfen, die Sitzhaltung zu verbessern.

# 6. Abstand schaffen

Platzieren Sie Büromaterial in einiger Entfernung, damit Sie sich bewegen müssen, um es zu verwenden. Benutzen Sie in Schränken und Regalen auch immer die oberen Fächer. So machen Sie gleich eine Dehnübung, wenn Sie einen Aktenordner benötigen.

2. Treppe statt Aufzug

Es sind die kleinen Schritte, die mehr Bewegung in den Alltag bringen. Die Treppen zu steigen, statt den Fahrstuhl zu nehmen, verbrennt Kalorien und kurbelt den Kreislauf an.

4. Meetings im Stehen

Kurze Team-Besprechungen lassen sich ganz unkompliziert im Stehen durchführen. Steh-Meetings laden zu Bewegung und Interaktion ein und können so auch die Kommunikation fördern.

7. Öfter mal aufstehen

Es gibt viele Gelegenheiten, um mal kurz aufzustehen. Gehen Sie beim Telefonieren ein paar Schritte oder benutzen Sie öfter mal den Drucker, der am weitesten von Ihrem Platz entfernt steht. Statt sich eine Wasserflasche an den Platz zu stellen, können Sie Ihr Glas auch in der Küche immer wieder auffüllen.

Kollegen besuchen

Tipps, wie Sie im

Büro aktiver werden

O Der Gang ins Nachbarbüro macht aktiv und fördert auch das Betriebsklima. Schließlich ist das persönliche Gespräch viel angenehmer als die Kommunikation per Telefon oder E-Mail. Auch Missverständnisse lassen sich so besser vermeiden.

8. Aktive Pause

Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause ist ideal, um an der frischen Luft den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Sicher findet sich eine Kollegin, die Sie gerne begleitet.

# Pralle Haut oder vertrocknete Pflaume?

Früchte werden nicht ohne Grund mit natürlicher Schönheit in Verbindung gebracht – sie besitzen die gleichen Beauty-Eigenschaften wie unsere Haut.

Pflaumen weisen die gleichen Beauty-Merkmale auf wie unsere Haut: Sie bestehen größtenteils aus Wasser und haben eine pralle Oberfläche – doch mit der Zeit verlieren sie ihre Frische und werden faltig.

So ergeht es auch unserer Haut. In jungen Jahren verfügt sie über ausreichend Hyaluronan, welches Wasser bindet und so die Haut straff und glatt aussehen lässt. Doch der Gehalt an Hyaluronan in der Haut nimmt bereits ab dem 25. Lebensjahr deutlich ab, sodass weniger Feuchtigkeit gespeichert werden kann. In der Folge verliert die Haut ihre Spannkraft und die ersten kleinen Fältchen werden sichtbar. Und die Alterungsprozesse beschränken sich nicht nur auf die oberen Hautschichten: Auch das Unterhautfettgewebe, welches die Wangenpartie in jungen Jahren so prall wirken lässt, verliert ab dem 40. Lebensjahr an Substanz. Darum büßt das Gesicht besonders im Bereich der Wangen an Volumen ein. Zusätzlich führt die Schwerkraft dazu, dass die gelockerten Gewebeschichten nach unten absacken – die Apfelbäckchen werden zu "Hängebäckchen".

Zum Glück können wir daran etwas ändern. Merz Aesthetics hat einen Dermalfiller auf den Markt gebracht, mit dem sich nicht nur Falten behandeln lassen, sondern auch der Verlust an Unterhautfettgewebe ausgleichen lässt.

Sichtbare Verjüngung







Nach der Behandlung

# Strahlende Haut

Die "Merz Spezial Strahlende Haut Maske" mit wertvollen Goldpartikeln glättet die Haut und verleiht Ihrem Teint einen anmutig zarten Schimmer – ohne zu glänzen. Zusätzlich belebt Hyaluron Ihre Haut mit intensiver Feuchtigkeit, wodurch sie sich angenehm glatt und weich anfühlt.

Dermalfiller wie Belotero® Volume wurden speziell dafür entwickelt, jugendliche Proportionen in Bereichen mit großflächigen Volumendefiziten wiederherzustellen.

Das Gel in Belotero® Volume verfügt über einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Hyaluronan, mit welchem dem Unterhautgewebe wieder mehr Volumen verliehen werden kann. Die Wangenpartie, das Kinn und die Schläfen können mit Hyaluronan wieder aufgepolstert und gestrafft werden. So erhält das Ge-



# ÄSTHETIK-BEHANDLUNGEN Nautnan

Experten-Interview mit Prof. Dr. Proebstle, Dermatologe in der Privatklinik Proebstle, www.privatklinik-proebstle.de

# Herr Professor Proebstle, Sie sind Spezialist für minimal-invasive Behandlungstechniken. Wie erleben Sie heutzutage die Einstellung zu Ästhetik-Behandlungen?

Ästhetische Korrekturen erleben einen nie da gewesenen Boom, die Patienten werden immer jünger und immer offener dafür, "etwas machen zu lassen". Durch die visueller werdende Kommunikation über digitale Medien, in denen wir unsere Bilder mit der Welt teilen, ist es das Bestreben vieler, selbst möglichst gut in Erscheinung zu treten. Der erste optische Eindruck wird immer wichtiger, weshalb man kleine Schönheitsfehler beseitigen lässt oder zumindest viel dafür tut, das jugendliche Aussehen zu erhalten. Das ist definitiv ein Trend.

# Gilt das auch für Männer?

In meiner Praxis kommen auf 100 Frauen nur etwa 2 bis 3 Männer. Selbstverständlich ist es wichtig, dass man als Mann ein gepflegtes Äußeres hat, allerdings sind dabei ästhetische Behandlungen – zumindest bei meinen Patienten – nicht das zentrale Thema. Stilfragen, körperliche Fitness und Hautgesundheit sind hier die wichtigeren Attribute. Ästhetik-

Behandlungen werden von meinen männlichen Patienten meist erst dann in Anspruch genommen, wenn sie dazu dienen, einen unfitten, müden Eindruck zu beseitigen. Bei Behandlungen meiner männlichen Ästhetik-Patienten ist es zudem nach wie vor wichtig, dass sie diskret verlaufen

und kein Rechtfertigungsbedarf in der Öffentlichkeit entsteht. Bei Frauen sind Ästhetik-Behandlungen schon länger ein Thema und werden darum offener diskutiert.

# Welche Ästhetik-Behandlungen werden von Männern gewünscht?

Typische Behandlungswünsche von männlichen Patienten zielen meist darauf ab, möglichst fit und leistungsfähig auszusehen. Filler-Behandlungen werden beispielsweise gerne in Anspruch genommen. Gerade bei Männern, die sehr viel Ausdauersport betreiben, wird im Gesicht viel Fett abgebaut, was dann einen abgemagerten, manchmal müden Eindruck hervorruft. Dies lässt sich dann mit einem Filler, wie Belotero® Volume, vor allem im Mittelgesicht kompensieren. Am Körper ist nach wie vor die Liposuktion (Fettabsaugung) am Bauch oder an den Hüften der meistgewünschte Eingriff.

Darüber hinaus werden Oberlidstraffungen und verschiedene Hitzeverfahren zur Hautstraffung im Gesicht verhältnismäßig häufig von männlichen Patienten in Anspruch genommen. Alles, was klar als künstlich zu erkennen ist und somit übertriebene Eitelkeit vermuten lässt, gilt bei fast allen Männern als No-Go.

# Und welche Behandlungen sind typisch für Frauen?

Die Klassiker unter den Ästhtik-Behandlungen bei Frauen sind nach wie vor die Faltenentspannung mit Botulinumtoxin, Faltenglättung und Volumenausgleich mit Fillern sowie fraktionale Laserbehandlungen zur Verfeinerung der Hauttextur oder die Beseitigung von Fältchen im Gesicht und Dekolle-

teebereich. Hinzu kommen weitere Behandlungsareale wie Hände und Arme.

Ein neuer Trend ist auch die Behandlung der Genitalregion oder das Auffüllen der Po-Region, das sind dann die exotischeren Behandlungs-

wünsche. Nach wie vor stabil nachgefragt auf hohem Niveau ist die Beseitigung kosmetisch störender Fettpolster am gesamten Körper durch Liposuktion, mit und ohne gleichzeitige Laserstraffung.

## Wann ist eine Filler-Behandlung sinnvoll?

... die Patienten werden

'immer offener dafür ....

So banal es sich anhört, Filler-Behandlungen können immer dann durchgeführt werden, wenn an einer beliebigen Körperstelle Volumen vergrößert werden soll. Das ist bei sehr jungen Frauen in den meisten Fällen die Herstellung einer neuen, volleren Lippenform, während mit höherem Alter vor allem der Ausgleich des Fettverlustes an Wangen, Mundregion und Handrücken gefragt ist. Gerade die Hyaluronsäure-Filler sind mittlerweile aber in einer derartigen Vielfalt bei gleichzeitig hoher Verträglichkeit verfügbar, dass bei Bedarf jede noch so exotische Region unterspritzt werden kann.

# Geht der Trend dahin, das ganze Gesicht behandeln zu lassen statt einzelner Falten?

Eine einzelne Falte zu behandeln, ist meist nicht zielführend. Die Analyse der Ursache, wodurch die Falte entstanden ist, hilft hier.

Bei einer mimischen Falte hilft Botulinumtoxin, bei feinen, meist UV-bedingten Fältchen hilft fraktionierter Laser oder die photodynamische Therapie (PDT\*), bei Faltenbildung durch Volumenverlust und konsekutives Absacken von Gewebe muss das Volumendefizit mit Fillern beseitigt werden. Die direkte Unterspritzung einer einzelnen Falte ist in den seltensten Fällen die Lösung. Das muss man vielen Patienten aber erst einmal erläutern. Meistens ist eine Lösung mit mehr als nur einer Behandlungstechnik der richtige Weg, um zu sehr guten Ergebnissen zu kommen.

# Nach welchen Kriterien wählen Sie als Arzt das geeignete Produkt, zum Beispiel einen Dermalfiller, aus?

Einerseits nach Injektionstiefe und gewünschter Hebewirkung und andererseits sicherlich im Hinblick auf Haltbarkeit. Für uns stehen Verträglichkeit, Sicherheit, Reinheit und Qualität des Produkts immer an erster Stelle.

### Welche Resultate erwarten Ihre Patienten?

In den meisten Fällen wollen die Patienten eine Veränderung zurück auf ihrer eigenen Zeitlinie, komplette Veränderungen des Erscheinungsbildes sind eher selten. Natürliche Resultate sind dabei meist Patientenwunsch und unsere Philosophie zugleich. Dass der Patient "überspritzt" wirkt, sollte strikt vermieden werden. Das erfordert von mir als Arzt ein gewisses Einfühlungsvermögen und entsprechende technische Fähigkeiten.

# Bieten Sie spezielle Beratungstage an?

Ja, wir veranstalten regelmäßige Informationstage, an denen eine spezielle Ästhetik-Beraterin der Firma Merz Aesthetics zu uns in die Klinik kommt. Das sind erfahrene Beraterinnen, die das Thema noch einmal auf einer anderen Ebene von Frau zu Frau kommunizieren können. So hat der Patient neben mir als dem behandelnden Arzt noch einen weiteren Ansprechpartner.

# Wie läuft der erste Behandlungstermin ab?

Bei der Erstbehandlung wird zuerst ein ausführliches Beratungsgespräch geführt. Dabei muss man als Arzt herausfinden, was sich der Patient genau vorstellt. Dazu muss der Patient mir erläutern, was ihn wirklich stört. Ich schlage ihm dann vor, welche Behandlung oder Behandlungskombination über

welchen Zeitraum der richtige Weg ist und welche Kosten entstehen.

Natürlich muss man auch über potenzielle Nebenwirkungen sprechen. Anschließend können kleine Eingriffe direkt durchgeführt werden, wenn der Patient das möchte und dazu bereit ist. Ich gebe mei-

nen Patienten aber gerne die Zeit, den Gedanken an eine Behandlung noch mal im Kopf reifen zu lassen und alles zu überdenken.

Wiederholungstermine können natürlich auch mal schnell zwischendurch durchgeführt werden, da der Patient bereits weiß, was auf ihn zukommt, und in der Regel nach der Behandlung sofort wieder gesellschaftsfähig ist. Bei uns kommen mehr als 90 Prozent der Patienten wieder und lassen sich regelmäßig behandeln.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Professor Proebstle.

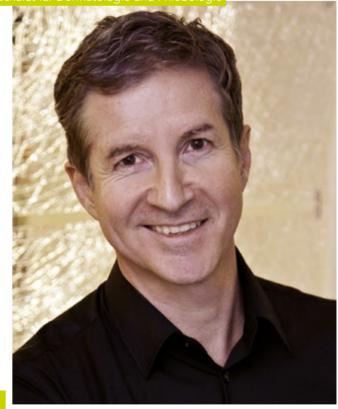
Prof. Dr. Proebstle,

• Eine einzelne Falte

zu behandeln, ist nicht

zielführend ....66

Facharzt für Dermatologie und Phlebologie





- Lifting-Effekte für das ganze Gesicht
- Korrektur tiefer Falten
- Glättung der Hände
- Verbesserung der Hautqualität





Sagen Sie uns Ihre Meinung zum ME Magazin! Was gefällt Ihnen? Was können wir besser machen?

Machen Sie mit bei unserer Leserbefragung im Internet. Mit ein paar Klicks können Sie Ihre Lieblingsthemen auswählen und der Redaktion mitteilen, was Sie sich für die nächsten Ausgaben des ME Magazins wünschen. Mit etwas Glück gewinnen Sie 1 von 3 original Longchamp® Shopping Bags oder eines von 30 Wohlfühlpaketen mit tetesept Badesalzen für entspannte Wellness-Momente zu Hause. Einfach den QR-Code unten auf der Seite nutzen oder direkt auf www.memagazin.de teilnehmen.





Übrigens können Sie das ME Magazin auch online lesen und downloaden unter www.memagazin.de







FaltenCheck App für IHN

# Testen Sie Ihren Beauty-Status

- ✓ Gesichtsanalyse in 3 Minuten
- ✓ Individuelle Behandlungsempfehlungen
- ✓ Infos zu Faltenkorrektur, Hautverjüngung und jugendlichen Gesichtsformen



# Kostenlos erhältlich im App Store und bei Google Play.

# Haftungsausschluss

Dieses Magazin wurde von Merz Aesthetics entwickelt. Es wird damit nicht beabsichtigt, einen medizinischen Rat zu geben. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt für weitere Informationen über ästhetische Behandlungen.

## Bildnachweise:

- © urbanlips mauritius images
- © Image Source, CoffeeAndMilk Getty Images
- © Anatoly Repin, Peter Atkins, merydolla, Kaspars Grinvalds, stockphoto-graf, WavebreakMediaMicro, Mapics, nicomax, Maridav, oneinchpunch, Maksim Shebeko, M.studio, blackday, Yeko Photo Studio, Dionisvera – Fotolia
- © Pando Hall, Alix Minde/PhotoAlto Corbis
- © Goodluz Shotshop.com
- © nicoletaionescu Thinkstock
- © najin, akinbostanci iStockphoto
- © Natalia Klenova 123RF

Die abgebildeten Personen sind, sofern nicht anders vermerkt, keine echten Patienten, sondern Models, die lediglich zu Illustrationszwecken eingefügt sind.

Diese Zeitschrift ist Eigentum der Praxis, bitte nicht mitnehmen.



Merz Pharmaceuticals GmbH Eckenheimer Landstraße 100 60318 Frankfurt am Main www.merz.de Stempelfeld