DER WEG ZU PERFEKTEN BEINEN!

Nach und nach sind die Temperaturen gestiegen und die Zeit, in der lange Jeans und Leggings wieder im Schrank verschwinden, hat Millionen von Fauen nervös gemacht. In ein kurzes und leichtes Sommerkleid schlüpfen – für viele Frauen undenkbar. Die gute Nachricht: Über nahezu jedes „Beauty-Bein-Problem" lässt sich Herr werden.

ZUM NIEDERKNIEN SCHÖN

Wer sich an kleinen Fettdepots an den Knien stört und diese – trotz intensivem sportlichen Training – nicht loswird, der kann über eine CoolSculpting®-Behandlung nachdenken. „Gerade in der Knieinnenseite können sich weiche Fettpolster ansammeln, die unproportional zur Gesamtstatur wirken. Beim CoolSculpting® handelt es sich um ein risiko- und schmerzarmes Verfahren zur nichtinvasiven Behandlung von kleinen bis moderaten Fettansammlungen mit Kälte. Dieses wurde an der Harvard Medical School entwickelt und ist durch das amerikanische Gesundheitsministerium (FDA) zertifiziert. Mittlerweile können zahlreiche Körperpartien durch unterschiedliche Handstück-Größen behandelt werden. Auch sehr kleine und gewölbte Partien wie die Knie sind möglich. Neben diesem Verfahren kann natürlich auch eine klassische Fettabsaugung durchgeführt werden", so Dr. med. Jens Altmann, leitender Arzt der Bodenseeklinik und Generalsekretär der Internationalen Gesellschaft für Ästhetische Medizin (IGÄM e. V.).

DER KAMPF GEGEN KRAMPFADERN

Sind auf den Beinen dicke blaue Adern sichtbar, ist dies optisch natürlich unschön – allerdings stellen Krampfadern auch ein gesundheitliches Risiko dar. „Man unterscheidet grundsätzlich zwischen primären und sekundären Krampfadern (Varikosen). Die primäre Varikose entsteht beispielsweise durch genetische Disposition, Bewegungsmangel oder eine Schwangerschaft. Die sekundäre Varikose ist eine Folgekrankheit einer Venenthrombose oder Herzschwäche", erklärt der Experte. Der Entstehung kann man ebenso wie den Besenreisern durch einen gesunden Lebensstil vorbeugen. „Die Therapie kann operativ oder konservativ durchgeführt werden und reicht von Kompressionsbehandlungen über Laser- und Radiofrequenztherapien bis hin zu einer Operation. Daneben gibt es verschiedene Venensalben, welche in der Regel Wirkstoffe wie Aescin, Tannin oder Heparin enthalten, die aber lediglich die Beschwerden mildern können."

DIE ORANGENHAUT FEST IM GRIFF

Das Thema Cellulite beschäftigt den Großteil der Frauen ständig – in der wärmeren Jahreszeit umso mehr. Genauso groß wie die Nachfrage ist das Angebot an Cremes, Tinkturen und Behandlungen. „Idealerweise sollte man bereits in jungen Jahren durch einen gesunden Lebensstil prophylaktisch gegen die Entstehung von Cellulite vorgehen, denn ihre Entfernung ist schwer. Durch Anti-Cellulite-Cremes kann bestenfalls eine optische Verbesserung der Hautoberfläche erzielt werden – mehr aber eben auch nicht“, so der Mediziner. Im Bereich der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie kommen immer wieder neue Behandlungen hinzu. Ein junges Verfahren will die Cellulite direkt an ihrer Ursache, nämlich den stark verkürzten Bindegewebsstrukturen, bekämpfen. Die aus Kollagenfasern bestehenden Bindegewebsstränge verlaufen senkrecht zur Hautoberfläche und ziehen sie stellenweise nach unten, was die typischen sichtbaren Dellen zur Folge hat. „Bei der Behandlung werden – unter örtlicher Betäubung – diese verkürzten Bindegewebsstränge durchtrennt, wodurch der Zug an der Haut entlastet werden soll. Das weiche Gewebe soll nachgeben und die Delle wird wieder ausgeglichen. Ich vertraue auf bewährte Methoden wie die Mini-Liposuktionen mit Tumeszenz und CoolSculpting® durch die eine Verbesserung von Cellulite erzielt werden kann“, so Dr. Altmann.

AUF STREIFEN PFEIFEN

Risse in der Unterhaut treten nicht nur am Bauch, der Brust, den Oberarmen und dem Gesäß auf, sondern auch an den Oberschenkeln. Betroffen sind vor allem Personen, die unter einer Bindegewebsschwäche leiden. Dehnungsstreifen können auch durch starken Muskelaufbau wie beim Bodybuilding, bei extremem Übergewicht oder Kortisoneinnahme entstehen. Die schlechte Nachricht: Laut Dr. Altmann ist eine komplette Entfernung in den meisten Fällen nicht möglich, allerdings kann man die Sichtbarkeit deutlich reduzieren. „Laserbehandlungen sind unter anderem ratsam, denn diese regen die Hautregeneration an und unterstützen die Bildung von körpereigenem Kollagen. Auch Microneedling – eine mit feinen Nadeln besetzte Walze wird über die entsprechenden Hautregionen gerollt – regt die Kollagenbildung an, wodurch Dehnungssteifen gemildert werden. Daneben sind Ultraschall-Behandlungen eine schonende Behandlungsmöglichkeit: Durch die Schwingungen des Ultraschalls kommt es zu Stimulierungen von Stoffwechselprozessen und dadurch zu einer intensiveren Durchblutung,“ so Dr. Altmann. Neben diesen Verfahren sei laut Einschätzung des Mediziners auch die Radiofrequenztherapie eine geeignete Methode, um Dehnungsstreifen sichtbar zu verbessern. Bei der Behandlung wird elektrische Energie in Form von Wärme über ein spezielles Gerät in das Unterhautfettgewebe abgegeben. Aufgrund der Erwärmung werden Fettzellen reduziert und Bindegewebe leicht geschädigt, um einen körpereigenen Reparaturprozess anzuregen. Das Resultat: Es bilden sich neue kollagene Fasern im Bindegewebe und die Haut wird gestrafft.

SCHLUSS MIT UNSCHÖNEN VERÄSTELUNGEN

Die sogenannten Besenreiser stellen meist nur ein kosmetisches Problem dar – dennoch stören sich Frauen häufig an den kleinen blauen Äderchen unter der Haut. „Es handelt sich dabei um ausgeleierte Venenwände, durch die das Blut nicht mehr richtig transportiert wird und in den Beinen versackt. Sind die Venen bereits erweitert, können Cremes & Co. sie nicht wieder verengen. Das beste Mittel gegen Besenreiser ist, sie erst gar nicht entstehen zu lassen. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, Sport und regelmäßige Wechselduschen können ihrer Entstehung vorbeugen. Bestehen sie bereits, können sie mit einer Verödungstherapie behandelt werden. Dabei werden die Gefäßwände – im Rahmen einer ambulanten, schmerzarmen Behandlung – mit einem speziellen Verödungsmittel ‚verklebt‘, sodass kein Blut mehr durchfließt. Für die Verschweißung von kleinen Venen, kann eine Lasertherapie angewendet werden“, so Dr. Altmann.

Foto: Dmitry Lobanov / Shutterstock

mabelle

Abonnieren Sie jetzt!

Bestellung auch online möglich unter:
www.mybody.de/mabelle-abo

☐ **Ja**, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 Euro/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

Antwort

per Fax an
+49 (0)711 506 209 89

per E-Mail an
abo-service@myBody.de

per Post an
DIVÄG mbH
Hirschstraße 8
70173 Stuttgart

Lieferadresse

Vorname, Nachname

Firma

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail | Telefon

Zahlungsweise

☐ jährl. Lastschrift

Kontoinhaber | IBAN

☐ jährl. Rechnung

Widerrufsrecht:
Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

Datum, Unterschrift

Foto: Kiselev Andrey Valerevich / Shutterstock