



## BLITZARTIG SCHÖNER

Wahre Multitalente: die neue Generation der Laser. Sie können Falten verschwinden lassen und sogar Fett zum Schmelzen bringen

### Der Straffmacher: Harmony

Verschwommene Konturen, weniger Elastizität: ganz normale Zeit-Zeichen. Doch sich dafür gleich unters Messer legen? Mit dem so genannten Skin Tightening lässt sich die Haut an Wangen, Unterlidern, Hals, Dekolleté und Oberarmen sanft, aber effektiv straffen. Das laserähnliche Harmony-Gerät erhitzt das Bindegewebe auf 40 bis 45 Grad. „Dadurch findet eine weder sichtbare noch fühlbare Entzündung statt, die die Fibroblasten zur Neubildung von Kollagen anregt“, erklärt Dr. Hans-Peter Schoppelrey, Dermatologe und Laserexperte aus München. Während der Behandlung spürt man lediglich ein leichtes Wärmegefühl. Nach der Behandlung ist die Haut für rund eine halbe Stunde gerötet, Make-up und die gewohnte Pflege sind sofort wieder erlaubt. Vier bis fünf Sitzungen im Abstand von ein bis zwei Wochen sind nötig, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Das Endergebnis zeigt sich übrigens erst nach drei bis sechs Monaten. So lange brauchen die kollagenen und elastischen Fasern des Bindegewebes, bis sie sich komplett neu angeordnet haben. Die Behandlung sollte man am besten im Herbst und Winter machen, da es durch gleichzeitige Sonnenbestrahlung zu Pigmentverschiebungen kommen kann. Die besten Ergebnisse lassen sich mit dem Harmony übrigens im Bereich der Unterlider erzielen. Aber selbst an den Oberarmen ist eine bis zu fünfzigprozentige Straffung möglich. **Kosten: rund 250 Euro pro Sitzung.**

### Klarer Punktsieg: Rubinlaser

Wer in seinem Leben viel Sonne genossen hat, bekommt irgendwann die Quittung. Pigmente rotten sich zusammen, bilden unschöne braun-graue Flecken im Gesicht, an Hals, Dekolleté und den Händen. Sie sind äußerst

hartnäckig und Bleichcremes bringen nur selten den gewünschten Erfolg. Der Rubin- oder der Nd-YAG-Laser zielen direkt auf die Pigmentansammlungen und sprengen sie mit Temperaturen bis zu 1000 Grad auseinander. Da die Einzelblitze jedoch extrem kurz sind und nur auf die dunklen Pigmente einwirken, bleibt die umliegende hellere Haut heil. Durch das Lasern wird eine leichte Entzündung in der Haut ausgelöst – das Signal für körpereigene Fresszellen, die Pigmentteilchen innerhalb weniger Tage abzutransportieren. Nach der Behandlung ist die Haut stark gerötet, sie kann auch leicht bluten. Einige Tage später bildet sich eine dünne Kruste auf der Haut, die zusammen mit den letzten Pigmentteilchen nach zehn bis 14 Tagen abfällt. Vermeiden Sie es zu kratzen, sonst können Narben entstehen. Wichtig nach der Behandlung: Gehen Sie keinesfalls in die Sonne und tragen Sie auf die gelaserten Stellen täglich eine Creme mit Lichtschutz (LSF 40 und höher) auf – selbst wenn der Himmel grau ist. Am einfachsten ist es, die Behandlung im Herbst oder Winter durchzuführen. Ganz wichtig ist auch ein Arzt, der genügend Erfahrung mit dem Lasern von Pigmentstörungen hat. „Werden die Spots mit zu wenig Energie gelasert, sind sie leider schnell wieder da“, erklärt Dr. Stefan Duve, Laserspezialist aus München. Zur Vorbeugung neuer Pigmentflecken sollten Sie konsequent jeden Tag eine Tages- oder Handcreme mit einem hohen UV-Filter (mindestens 15) auftragen. **Kosten: je nach Größe des Areals ab 200 Euro.**

### Glatte Sache: Dioden- Laser/Light Sheer

Härchen lassen sich mit einem so genannten Dioden-Laser am gesamten Körper schonend und effizient entfernen. So funktioniert's: Trifft der Laserstrahl auf ein Haar, dienen die Pig-

mente im Härchen als Lichtleiter, die Energie wird in den Haarfollikel geleitet. Die winzigen Blutgefäße, die den Follikel ernähren, werden dabei geschädigt und zerstört. Er stirbt ab, das Haar fällt aus. Da die Laserenergie ausschließlich auf das pigmentierte Haar zielt, bleibt das umliegende Gewebe heil, Verbrennungen oder gar Narben brauchen Sie bei einem guten Arzt nicht zu befürchten. Je nach Körperregion sind mehrere Sitzungen nötig, da die Härchen in der so genannten Wachstumsphase getroffen werden müssen. Normalerweise befinden sich 80 Prozent der Körperhaare in dieser Phase, 20 Prozent sind dagegen in der so genannten Ruhephase, in der sie nicht auf den Laser ansprechen. Und: „Je dunkler die Haare, umso effektiver ist die Behandlung. Bei hellen Haaren funktioniert die Laserepilation leider so gut wie gar nicht“, sagt Dr. Schoppelrey. Ganz schmerzfrei ist die Methode übrigens nicht, viele Patienten empfinden den Laserbeschuss wie ein leichtes Piksen oder Zwicken. Wer sehr schmerzempfindlich ist, kann sich vorher lokal eine betäubende Salbe auf die zu behandelnden Partien auftragen lassen. **Kosten: komplette Behandlung beispielsweise der Bikinizone zwischen 500 und 1500 Euro.**

### Der Schlankmacher: Accent

Auch relativ schlanke Frauen mit Normalgewicht ärgern sich häufig über unschöne Cellulite-Dellen. Cremes, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung bekommen das Phänomen nur teilweise in den Griff. Ein neues laserähnliches Gerät namens Accent arbeitet mit Hochfrequenz-Energie, die in der Medizin schon länger bei Herz- oder Venenproblemen eingesetzt wird. Diese Energie erwärmt die Dermis (Lederhaut) und damit das fehlverteilte Fett – die Ursache der →

Cellulite. „Durch die Wärme entsteht ein mechanischer Schaden an der Membran der Fettzelle. Sie wird so in der Regel für immer zerstört“, so Dr. Duve. Mit einem separaten Temperaturfühler wird dabei die Gewebetemperatur gemessen, die 45 Grad nicht übersteigen sollte. Die Behandlung ist nicht schmerzhaft. Das Hitzegefühl löst allenfalls ein leichtes Unbehagen aus. Nachher ist die Haut für einige Minuten gerötet. Sauna und Sonne sollten für eine Woche tabu sein. Sechs bis acht Anwendungen im Abstand von einer Woche versprechen die besten Ergebnisse. Neben den Oberschenkeln lassen sich auch Fettpölsterchen am Kinn, an den Oberarmen und männliche „Lovehandles“ an den Hüften mit dem Accent behandeln. **Kosten: Komplettbehandlung ab 800 Euro.**

### Gegen Couperose: KTP- & Farbstofflaser

Wer mag schon ständig so aussehen, als ob er gerade den New York Marathon mitgelaufen sei? Rote Äderchen auf den Wangen, Nasenflügeln und manchmal auch auf dem Dekolleté lassen sich mit Make-up kaum kaschieren. Früher wurden die roten Äderchen oft mit der elektrischen Nadel verschweißt (Elektrokoagulation). Die Folgen waren häufig unschöne feine weiße Narben. Heute kann die so genannte Couperose mit dem gepulsten Farbstofflaser oder dem KTP-Laser meist in wenigen Sitzungen weggeblitzt werden. Der gebündelte Lichtstrahl trifft dabei ausschließlich auf den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) in den erweiterten Gefäßen und verschweißt die Äderchen. Das umliegende Gewebe wird nicht in Mitleidenschaft gezogen. Nebenwirkungen älterer Laser wie blaue Flecken (Hämatome) oder Schorfbildung kommen mit den modernen Geräten praktisch nicht mehr vor. Die Behandlung

tut kaum weh, lediglich an sehr empfindlichen Stellen wie etwa den Nasenflügeln kann sie etwas unangenehm sein. Eine Betäubung ist jedoch in der Regel nicht notwendig. Wichtig: In der ersten Woche nach der Behandlung sollten Sie so sanft wie möglich mit Ihrer Haut umgehen. Zerren oder Reiben beim Waschen kann zu neuen roten Äderchen führen. Außerdem sollten Sie für mindestens zwei Wochen auf Sauna, Dampfbäder, Sport oder Sonne verzichten. Nach dem Lasern muss die Haut mehrere Monate lang mit Sunblockern vor der Sonne geschützt werden, sonst drohen Pigmentverschiebungen oder neue rote Äderchen. **Kosten: je nach Größe des Areals ab 200 Euro.**

### Das Licht-Skalpell: CO<sub>2</sub>-Laser

Zu viel Sonne, Stress und eine hektische Lebensweise hinterlassen oft Spuren: Die Haut sieht älter aus, als sie in Wirklichkeit ist. Stärkere Knitterfalten und ein unregelmäßiger Hautton sind Zeichen einer vorzeitigen Hautalterung. Hier kommt der ultragepulste CO<sub>2</sub>-Laser zum Einsatz. Er verdampft die oberste Hautschicht.

#### ZARTGEFÜHL: ERBIUM-YAG-LASER

Der CO<sub>2</sub>-Laser hat einen sanfteren Bruder: den Erbium-YAG-Laser. Er arbeitet an der Oberfläche der Haut und dringt nur ein bis zwei Schichten tief in die Oberhaut ein. Außerdem kommt es zu keiner so starken Erhitzung des Gewebes wie beim CO<sub>2</sub>-Laser. Trotzdem ziehen sich die Kollagen-Fasern zusammen, wenn auch nicht so stark wie beim CO<sub>2</sub>-Laser – die Grundvoraussetzung für einen Straffungseffekt der Haut. Auch das Lasern mit dem Erbium-YAG-Laser ist nicht schmerzlos, mit einer Lokalanästhesie aber gut auszuhalten. Die Rötungen nach der Behandlung halten für etwa zwei Wochen an, nach einer Woche darf man sich wieder schminken. Dieser Laser eignet sich für Augenfältchen sowie für Kräuselfältchen (Plisseeffalten) an der Oberlippe, aber nicht für tiefere Falten.

Der Eingriff ist schmerzhaft und wird immer mit einer Lokalanästhesie, oft sogar in Vollnarkose durchgeführt. Der Arzt geht bei der Behandlung mit dem Laserhandstück partienweise über die Haut. Nachdem ein Stück Haut verdampft ist, werden die Hautpartikel sofort abgewischt. Die Haut ist nach dem Eingriff stark gerötet und wird für fünf Tage mit einer dünnen Folie abgedeckt, unter der eine Cortisonsalbe und eine rückfettende Creme aufgetragen werden. So bleibt die Haut geschmeidig, die Krustenbildung hält sich in Grenzen und Infektionen wird vorgebeugt. Diese Folie muss täglich vom Arzt gewechselt werden. Die Rötung des Gesichts kann bis zu einem halben Jahr anhalten. Nach dem Eingriff sollte man sich 14 Tage Urlaub nehmen, erst danach ist man – und auch nur mit einem stärker deckenden Make-up – wieder gesellschaftsfähig. Der Haupteffekt des Faltenlasers liegt im so genannten Kollagen-Shrinking, einem Zusammenziehen der kollagenen Fasern durch die Wärme der Laserstrahlen. Dadurch ergibt sich eine Straffung der Haut. Außerdem werden durch das Verdampfen der Haut die obersten Hautschichten entfernt, eine neue frischere, glattere Haut kommt darunter zum Vorschein. Wichtig: Durch den Laserbeschuss kann es zu lang anhaltenden Aufhellungen oder einer Dunklerfärbung der Haut kommen. Auch Entzündungen kann es geben. Bei Neigung zu überschießender Narbenbildung sollten Sie auf ein Laser-Peeling verzichten. Mit dem CO<sub>2</sub>-Laser lassen sich übrigens auch alle gutartigen Muttermale sowie Narben behandeln und abflachen. **Kosten: einzelne Partien wie die Augen um 1000 Euro, das ganze Gesicht rund 3500 Euro.**

**INFOS: Haut- & Laser-Zentrum, München, [www.laser-haut-center.de](http://www.laser-haut-center.de). Dermatologikum, Hamburg, [www.dermatologikum.de](http://www.dermatologikum.de)**

**SILKE AMTHOR**