

# Termin bei **Doktor** **faltenfrei**



Beauty-Chefin Marion Scheithauer, 34, besuchte einen New Yorker Star-Dermatologen. Und bekam viele Tipps für das, was in Amerika selbstverständlich ist: ein optimales „Age Management“

**DER EXPERTE:** Dr. Paul J. Frank, Inhaber des „5th Avenue Laser & Surgery Centers“ in New York City und beratender Dermatologe für den Estée-Lauder-Konzern

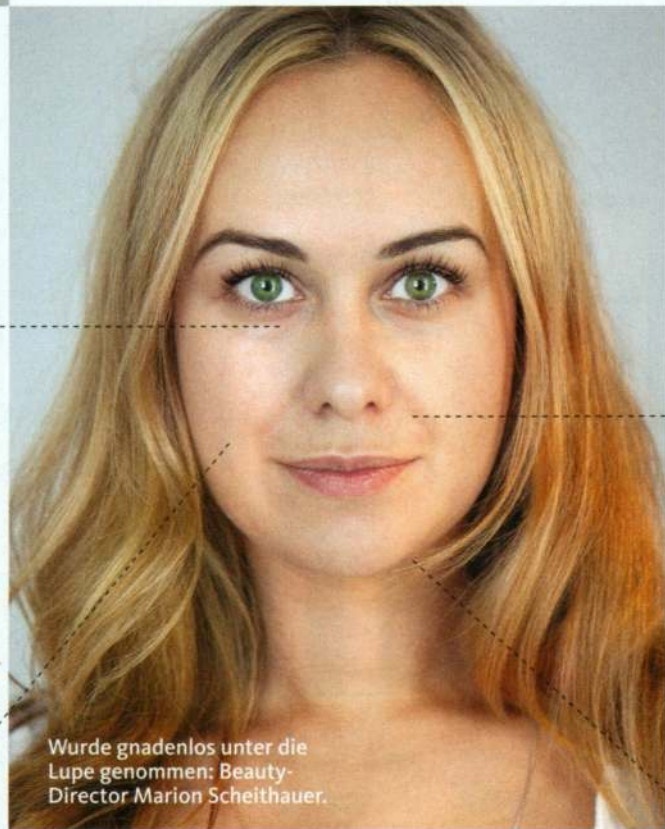
## 1. Strahlende Augen

„An den Augen sieht man den Alterungsprozess zuerst“, so Dr. Frank. „Die einen bekommen Tränensäcke, die anderen dunkle Schatten und Höhlen.“ Zum Glück neige ich zu Letzterem – gegen die geschwollenen Unterlider kann man nämlich nichts tun. Aber meine Augenschatten könnte ein Hyaluronsäure-Filler mildern.

## 2.

### Schöner Glow

Auch ein ungleichmäßiger Teint trägt dazu bei, dass wir nach ein paar Jährchen mehr aussehen. Gönnen man sich regelmäßig ein sogenanntes „Clear+Brilliant Laser Treatment“, bessern sich leichte Pigmentstörungen und die Kollagenproduktion wird angeregt. Denn der Laser verursacht minimale Verletzungen in den tiefer liegenden Zellen der Haut, die daraufhin durch neue ersetzt werden. Und das schenkt uns den frischen Glow.



Wurde gnadenlos unter die Lupe genommen: Beauty-Director Marion Scheithauer.

Was Sie in Ihren 20ern und 30ern für sich tun, beeinflusst, wie Sie mit 40 oder 50 aussehen“, so Dermatologe Dr. Paul J. Frank, der in New York City dafür sorgt, dass Damen mittleren Alters etwa zehn Jahre jünger wirken. Er selbst ist seine beste Werbung: faltenfreie 44 und dabei eine völlig natürliche Mimik – keine Spur von „frozen face“. Was muss ich denn tun, um noch einige Jahre wie 34 auszusehen?, möchte ich von ihm wissen. „Fangen Sie mit regelmäßigen Treatments an. Hinauszögern ist einfacher als Reparieren. Denn jetzt brauchen Sie noch eine geringere Dosis von allem. Und dadurch wirkt das Behandlungsergebnis ganz natürlich. So können Sie für ein langsames, schönes Altern sorgen.“ Dafür muss man sich aber auch richtig pflegen: Täglich Sonnenschutz (mindestens LSF 30) und Augencreme sind Pflicht. Außerdem gilt: „Was gut für die Gesundheit ist, ist auch gut für Ihre Haut. Viel Alkohol, wenig Schlaf – das geht in den 20ern problemlos, aber ab 30 sieht man das. Lassen Sie solche Eskapaden also lieber. Machen Sie mehrmals wöchentlich Sport, achten Sie auf die Ernährung und schlafen Sie täglich acht Stunden – sonst kann auch ich Ihrer Haut nicht helfen.“

## 3. Pralle Haut

„In Ihrem Alter würde ich mich darauf konzentrieren, zwei bis drei Regionen zu verbessern“, so Dr. Frank. „Sie haben keine Falten, brauchen also kein Botox – Ihr Problem ist eher der Volumenverlust.“ Neben der Augenpartie meint er damit die Mundregion, direkt gesagt: die Falte zwischen Nase und Mundwinkel. „Die kann man am einfachsten mit Restylane, einem Hyaluronsäure-Filler, aufpolstern.“

## 4. Feste Konturen

Dr. Frank: „Bei leichtem Elastizitätsverlust kann ein Pellevé-Treatment helfen.“ Es verhindert, dass die Gesichtszüge Jahr für Jahr nach unten rutschen und sich irgendwann in kleinen Hängebäckchen sammeln. Der Hightech-Trick: Ein Stift erhitzt die Haut mit Hochfrequenzenergie dort, wo sie auf die Fettschicht trifft und stimuliert die Bildung von neuem Kollagen.



Auch diese Profis wappnen uns gegen Falten: „Phloretin CF“ von SkinCeuticals, ca. 152 Euro, fängt freie Radikale – ergänzt also perfekt die Pflege mit UV-Schutz. „Sublimage La Creme“ sorgt mit Nährstoffen und Feuchtigkeit für einen prallen Teint. Von Chanel, ca. 290 Euro. Dr. Franks Tipp: das Augencreme-Duo „Circleplex-2“ (aufhellende Tages- und regenerierende Nachtvariante). Von GoodSkin Labs, ca. 43 Euro.