

MERZ AESTHETICS

ME

AUSGABE 6

## SELFIE MACHEN & GEWINNEN

Eine exklusive Ästhetik-  
Behandlung für Sie

*Wie vom  
Frühling geküsst*

Tipps für einen  
rosigen Teint

## DIE GLÜCKLICHE

Unser Cover-Model – Moderatorin  
und Buchautorin Khadra Sufi

FIT,  
SMART & VOLL  
AUFGELADEN

*Sanftes  
Lifting  
mit Tiefenwirkung*



## DIE GLÜCKLICHE

Khadra Sufi erzählt von ihren Erfahrungen mit Cellfina®

### Highlights

- DIE GLÜCKLICHE  
Zu Besuch bei Khadra Sufi ..... 04
- SELFIE MACHEN & GEWINNEN  
Eine exklusive Ästhetik-Behandlung für Sie ..... 21
- SO GEHT SCHÖNHEIT HEUTE!  
Ein Statement über echte Kerle ..... 28

### Beauty

- WIE VOM FRÜHLING GEKÜSST  
Tipps für einen rosigen Teint ..... 07
- SELBSTTEST  
Welcher Beauty-Typ sind Sie? ..... 08
- GUTE LAUNE AUF KNOPFDRECK  
Tricks, die den Tag retten ..... 10
- AUF DEN KOPF GESTELLT  
Wie die Gesichtsform unser Alter verrät ..... 11
- SANFTES LIFTING MIT TIEFENWIRKUNG  
3 Erfahrungsberichte ..... 12

- LESER FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN  
Was hilft gegen Fältchen am Dekolleté? ..... 16
- ICH HABS GETAN UND NICHT BEREUT  
Susanne aus Hamburg erzählt von ihrer Ästhetik-Behandlung ..... 18
- STYLING-TIPPS FÜR JEDES HAAR ..... 30
- NACH OP: NARBE ADE!  
So verläuft für die Haut alles glatt ..... 31

### Wohlbefinden

- FIT, SMART & VOLL AUFGELADEN  
Trainieren mit Apps, Gadgets & Co ..... 22
- POWER-SMOOTHIES GEGEN  
FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ..... 25

### Wissenschaft und Fakten

- INTERVIEW MIT EINEM FACHARZT  
Antworten auf die häufigsten Patientenfragen .... 14
- NEWS VOM BEAUTY-MARKT ..... 26

# ME

## Liebe Leserinnen und Leser,

Glück ist unser kostbarstes Gut. Wie kaum ein anderes Gefühl spiegelt es sich auch in unserem Aussehen und unserer Schönheit wider. Schon deshalb ist es viel zu kostbar, um es dem Zufall zu überlassen. Lernen Sie mit uns in dieser Ausgabe des ME Magazins eine ebenso attraktive wie erstaunliche Frau kennen, die ihr ganz persönliches Glück in die eigenen Hände genommen hat und es heute in vollen Zügen genießen kann – im Großen wie im Kleinen.

Je jünger wir sind, je frischer wir aussehen, desto leichter fällt es uns, uns in unserer Haut wohlzufühlen. Aber wie sieht es aus, wenn wir älter werden? Wir haben Menschen getroffen, die eine innovative Methode gewählt haben, um die Uhr für sich ein Stück zurückzudrehen. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie sich ein einmaliges Ultraschall-Lifting auf sie und ihr Umfeld ausgewirkt hat.

Im besten Sinne „emotional“ wird es mit Susanne, einem Model aus Hamburg. Ihr ist eine lebendige Mimik besonders wichtig. Kein Wunder – ihre Emotionen sind einfach ansteckend. Deshalb setzt sie auf besonders natürliche Ergebnisse bei ästhetischen Behandlungen. Wie das optimal gelingt, erläutert ein Experte. Apropos „natürlich“: In unserer Frühlingsausgabe finden Sie auch viele taufrische Tipps rund um Beauty und Wohlbefinden. Und mit unseren Rezeptideen für „Power-Smoothies“ haben Sie die besten Chancen, auch der Frühjahrsmüdigkeit zu entgehen.

Viel Spaß beim Lesen

Ihre  
ME Redaktion





*Wir waren zu Besuch bei Autorin und Moderatorin Khadra Sufi und haben dort gefunden, was viele suchen: nämlich echte Zufriedenheit, innere sowie äußere Schönheit und dazu noch die vielleicht wichtigste Anleitung zu realem Glück!*



# DIE GLÜCK- LICHE!

KHADRA SUFI, MODERATORIN,  
BUCHAUTORIN UND  
ERFOLGREICHE  
GESCHÄFTSFRAU

Zwei Strichmännchen, von denen eines eine kleine Dose mit der Aufschrift „Glück“ in der Hand hält. Das andere Strichmännchen fragt: „Wo hast du das her? Ich habe es schon überall gesucht.“ Darauf antwortet das Männchen mit dem „Glück“: „Hab ich selbst gemacht.“ Neben all den hübschen Fotos auf dem schillernden Instagram-Account von Khadra Sufi sticht dieser Post besonders heraus. Man hält kurz inne, wenn man ihn sieht. Ausreden fürs Unglücklichsein gibt es danach nämlich nicht mehr. Noch deutlicher wird dies vor allem dann, wenn man einen Blick hinter die digitale Kulisse wagt, auf den Menschen zu diesem Account.

Die Frau, die das kurz-knackige Glücksrezept gepostet hat, ist nämlich nicht irgendein Promi, der in seinem schicken Penthouse in der Hamburger HafenCity sitzt und leicht reden hat. Die elegante Frau mit dem sonnigen Teint und dem noch sonnigeren Lachen weiß ganz genau, wovon sie redet. Vor allem weiß sie von Umständen zu berichten, die augenscheinlich alles andere als glücklich sind. Von Nächten, in denen man in seinem eigenen Bett nicht sicher ist, weil der Bürgerkrieg vor der Tür tobt und jeden Moment ein bewaffneter Terrorist eindringen und einem das Gewehr an die Schläfe halten kann. An Dutzende solcher Momente kann sich die gebürtige Afrikanerin erinnern.

## Eine neue Definition von Glück

Ihre Jugend war von Extremen geprägt, wie sie gegensätzlicher nicht sein konnten. In ihrer Kindheit lebt Khadra Sufi als somalische Diplomantochter in Ostberlin ein privilegiertes Leben in einer Villa mit eigenem Personal und fliegt first class mit ihrem Vater um die Welt – bis der Bürgerkrieg in Somalia ihre Familie zur Rückkehr in die Heimat zwingt. Dort ist die Gewalt des Krieges so groß, dass die Familie flieht und über Umwege wieder in Deutschland landet. Statt in einem Prunkbau lebt die inzwischen jugendliche Khadra nach der Flucht mit ihrer Familie in einem Asylbewerberheim in der Nähe von Bonn. In diesem Moment erlebt sie eine völlig neue Definition von Glück.

„Ohne Angst vor den Heckenschützen in den Straßen und den nächtlichen Angriffen leben zu können, ist das größte Glück dieser Erde“, erinnert sich die Karrierefrau. Manchmal ertappt sie sich sogar, wie sie an einer roten Ampel steht und plötzlich dieses wohlige Gefühl von Freude in sich aufsteigen spürt. „Weil es einfach ein riesiges Geschenk ist, in einem sicheren Land zu sein.“

Für Zuhörer wirkt das alles nahezu surreal, sieht man Khadra jetzt, ein paar Jahre später, während unseres Interviews in diesem schicken Neubau, in dem die aufmerksame Gastgeberin inzwischen lebt. Hier ist von Armut und Angst keine Spur. Das Flair ist fried- und stilvoll. Ebenso wie Khadra Sufi selbst.

nicht einfach so vom Himmel fällt. Ein gutes Körpergefühl muss man sich selbst schaffen. „Allerdings darf man ein wenig tricksen. Indem man sich beispielsweise ein wenig unterstützen lässt“, verrät Khadra Sufi, die mit ihren Traumkurven keineswegs immer so glücklich war wie heute. Die kleinen



*Khadra Sufi weiß, dass jede Frau ihr Schicksal in die eigenen Hände nehmen muss, um rundum glücklich mit sich und dem eigenen Körper zu sein.*

Gleichzeitig spürt man eine Aura von Stolz. Kein Wunder, die 37-Jährige ist nicht nur prominente Moderatorin und Geschäftsfrau mit eigener Modelinie, sondern auch erfolgreiche Autorin. Ihre Geschichte „Das Mädchen, das nicht weinen durfte“ wurde zum Spiegel-Bestseller. Zu dem eleganten und anmutigen Ambiente des Penthouse bilden Khadra Sufis Authentizität, Gastfreundschaft und Bodenständigkeit einen besonders angenehmen Kontrast. Es gibt keinen floskelhaften Small Talk. Die Worte, die gesprochen werden, sind warm. Und wahr!

#### Zufriedenheit, die man sehen kann

Für Khadra Sufi ist Glück nicht nur die dankbare Antwort auf Unglück. „Wir dürfen unser Glück nicht nur darüber definieren, dass es uns besser geht als anderen, dass wir in einem vergleichsweise sicheren und stabilen Land leben und gesund sind. Glück darf man ruhig auch in Kleinigkeiten finden; im Genuss zum Beispiel. Dafür ist es doch da!“

Khadra Sufi geht es wie Millionen anderer Frauen auch: Sie kann sich über ein neues Paar Schuhe freuen wie eine Schneekönigin. „Natürlich macht mich Mode glücklich. Und das hat nichts mit Oberflächlichkeit zu tun, sondern mit einem guten Körpergefühl, das dahintersteckt. Wenn ich mich in meinem Körper wohlfühle, zeige ich ihn gern, hülle mich auch gern in hübsche Gewänder und fühle mich rundum gut und glücklich.“ Sie weiß inzwischen, dass Zufriedenheit

Dellen an Oberschenkeln und Po haben lange Zeit ihren Blick in den Spiegel getrübt.

#### Unbeschwert ins Rampenlicht

Cellulite macht eben auch vor Moderatorinnen keinen Halt. „Mich hat es dabei immer besonders gestört, wenn ich auf der Bühne etwas Kurzes tragen wollte und wusste, dass die Scheinwerfer die Dellen besonders deutlich in Szene rücken würden. Damit habe ich mich einfach immer unwohl gefühlt.“ Doch eine Powerfrau wie sie lässt dieses Unwohlsein nicht so einfach auf sich sitzen, sondern geht das Problem aktiv an. Eine Freundin hatte ihr von der Behandlung mit Cellfina® erzählt. Khadra Sufi war sofort neugierig, vereinbarte einen Beratungstermin und war nach dem Arztgespräch rasch überzeugt. Nur wenig später erfolgte die Behandlung. „Eine Entscheidung, über die ich mich immer wieder freue“, erklärt sie. Nach der Cellfina® Behandlung waren die Dellen so gut wie weg; die Freude an ihrem Körper, schönen Kleidern und den Auftritten im Rampenlicht war dafür wieder da. Und wer wissen will, wie ansteckend diese Freude ist, der sollte die schöne Afrikanerin einmal selbst erleben, live bei einer Moderation zum Beispiel. Dann spürt man sie nämlich, diese wunderbare Eigenschaft des Glücks – es verdoppelt sich, wenn man es teilt. Und auch dafür ist Khadra Sufi wohl der beste Beweis!

## Cellfina®: Khadra Sufis Beauty-Geheimnis

Mit Cellfina® kommt eine Weltneuheit nach Deutschland – ein minimalinvasives Verfahren, das sich der strukturellen Ursache von Cellulite widmet und die Dellen an Po und Beinen deutlich sichtbar reduziert. Es löst das Problem dort, wo es entsteht. Und das äußerst effektiv und vor allem lang anhaltend.

Selbst nach 3 Jahren sind noch 93 % der behandelten Frauen mit dem Ergebnis zufrieden.<sup>1,2</sup> Und schnell geht es auch: Nur eine Cellfina® Behandlung ist nötig. Nach der Einführung in den USA wird dieses Verfahren nun auch in Deutschland mit großem Erfolg angewendet.

Mehr Infos unter [www.cellfina.de](http://www.cellfina.de)

# Wie vom Frühling geküsst

*Fahle Winterhaut, ade! Geben Sie Ihrem Teint im Frühjahr einen erfrischten und jugendlichen Look. Unsere Make-up-Tipps helfen Ihnen dabei.*

## Wie neu geboren

Endlich Frühling! Zeit, die Haut mal wieder richtig aufzuwecken. Mit einem Gesichtspeeling entfernen Sie alte Hautschüppchen, beugen unreiner und fahler Haut vor und haben eine perfekte Grundlage für einen ebenmäßigen Teint.

## Vorbereitung ist alles

Der Wetterumschwung zwischen den Jahreszeiten setzt unserer Haut ganz schön zu und kann diese austrocknen. Verzichten Sie nach dem Winter auf besonders fetthaltige Cremes und steigen Sie jetzt auf eine intensive Feuchtigkeitspflege in Form eines Serums um. So bereiten Sie Ihre Haut perfekt auf den Frühling vor.

## Aus dem CC

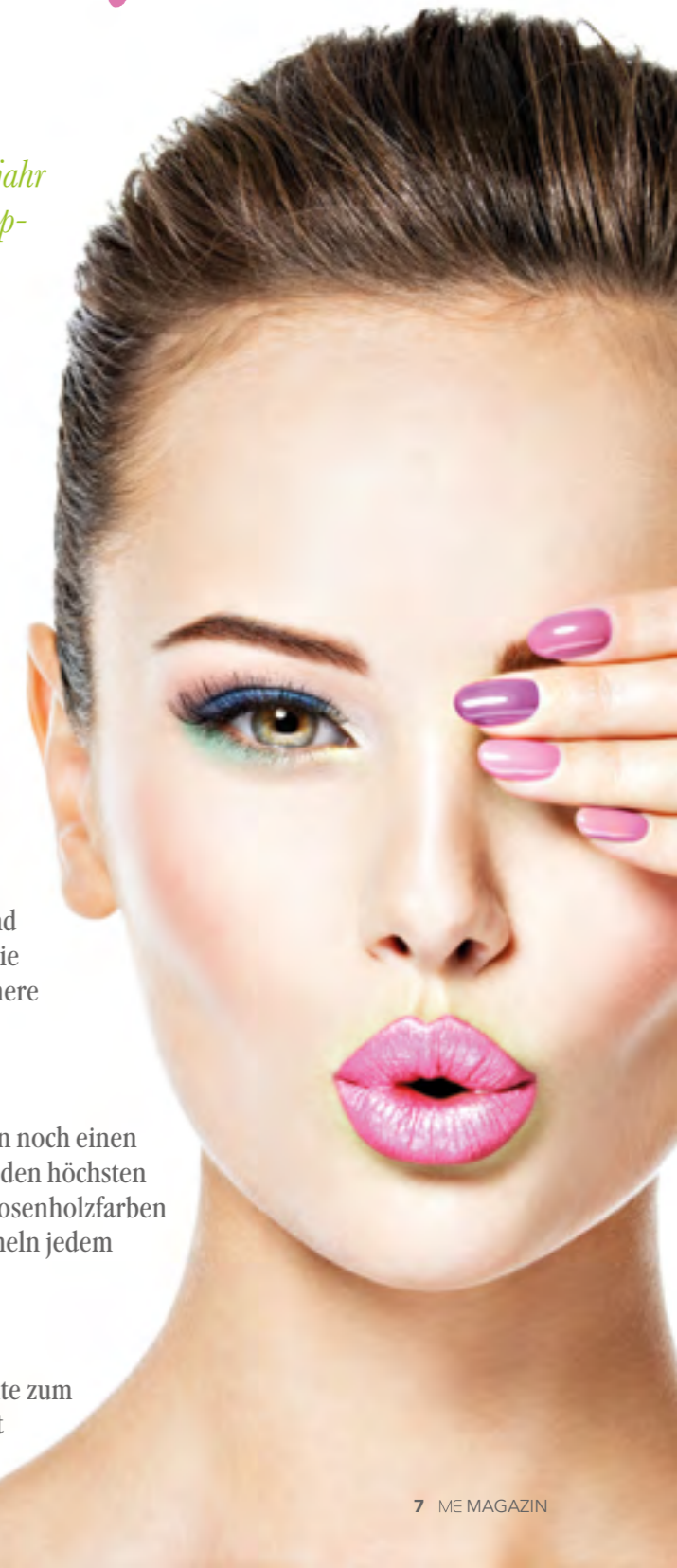
Im Morgenstress ist nicht immer Zeit für ein aufwendiges Make-up. Doch zum Glück machen All-in-one-Produkte uns das Leben leicht. Mit CC-Cremes (Color-Correction-Cremes) pflegen Sie Ihre Haut und tragen gleichzeitig Make-up und Sonnenschutz auf. Ganz einfach wie eine Hautcreme auf das Gesicht auftragen und sich über eine frischere Gesichtsfarbe freuen!

## Rothäckchen

Apropos Gesichtsfarbe: Dieser geben Sie mit Rouge auf den Wangen noch einen extra Frischekick! Einfach in den Spiegel lächeln und die Farbe auf den höchsten Punkt der Wange auftragen und in Richtung Schläfe ausblenden. Rosenholzfarben und zartes Pink wirken im Frühling besonders schön und schmeicheln jedem Teint.

## Glow on!

Highlighter bringen unsere Haut dank lichtreflektierender Pigmente zum Strahlen. Wangen, Brauenbogen und Nasenspitze werden sanft mit einem schimmernden Highlighter betont. Damit verleihen Sie Ihrer Haut den richtigen Glow!



# WELCHER BEAUTY-TYP SIND SIE?

Beauty Queen oder #NoMakeUp? Immer up to date, was die neuesten Kosmetik- und Stylingtrends angeht, oder eher die Basic-Liebhaberin? Hier finden Sie heraus, welcher Beauty-Typ Sie sind. Wählen Sie einfach die Antwort, die am ehesten auf Sie zutrifft, und zählen Sie die Punkte zu Ihrem Gesamtergebnis zusammen.

## 01. Ein Blick in Ihre Handtasche. Welche Gegenstände dürfen hier nicht fehlen?

- Handy und Schlüssel natürlich, sonst wäre ich aufgeschmissen. (0 Punkte)
- Ein Kamm und Creme für kleinere Beauty-Notfälle. (1 Punkt)
- Ohne Concealer und Spiegel gehe ich nicht aus dem Haus. (2 Punkte)
- Meine komplette Kosmetiktasche ist immer dabei. (3 Punkte)

## 02. Sie haben am Abend ein romantisches Date. Wie bereiten Sie sich vor?

- Ich nehme mir bewusst etwas mehr Zeit, ich will mich in meiner Haut komplett wohlfühlen. (2 Punkte)
- Ich brauche maximal eine Stunde für Outfit und Styling. (0 Punkte)
- Bei mir gibt es an solchen Tagen das Rundumprogramm: Kosmetikerin, Friseurbesuch und ein neues Outfit. Man weiß ja nie, was passiert. (3 Punkte)
- Ich grübele meist schon Tage im Voraus über das perfekte Outfit, die passende Frisur und ein atemberaubendes Make-up. Leider gelingt mir an dem Tag wenig davon, sodass ich auf altbewährte Basics zurückgreife. (1 Punkt)

## 03. Unsere Haut ist jeden Tag vielen Einflüssen ausgesetzt. Wie pflegen Sie Ihre Haut?

- Ich nutze zur Pflege meiner Haut Produkte, die ich ganz unkompliziert direkt unter der Dusche anwenden kann. Spart Zeit und pflegt. (1 Punkt)
- Ich verwöhne meine Haut so oft es geht mit Lotionen. Das Ritual des Eincremens pflegt nicht nur meine Haut, sondern verschafft mir auch eine Auszeit vom hektischen Alltag. (2 Punkte)
- Ich verwende verschiedene Pflegeprodukte: Waschgele, Peelings, Cremes und Öle, die ich je nach Witterung und Hautsituation morgens oder abends anwende. (3 Punkte)
- Klares Wasser und eine ökologische Seife ohne Zusätze sind mein Pflege-Geheimnis. (0 Punkte)



## 04. Sie haben Geburtstag. Mit welchem Geschenk-Gutschein macht man Ihnen eine Freude?

- Möbel und Dekorationsartikel (0 Punkte)
- Kleidung und Accessoires (2 Punkte)
- Kosmetik- und Pflegeprodukte (3 Punkte)
- Restaurant und Kino (1 Punkt)

## 05. Welche Punkte sind Ihnen bei Kosmetik- und Pflegeprodukten wichtig?

- Die Inhaltsstoffe (1 Punkt)
- Die Wirksamkeit (3 Punkte)
- Die Nachhaltigkeit (0 Punkte)
- Der Duft (2 Punkte)

## 06. Und täglich grüßt das Murmeltier. Welche Abläufe passen am ehesten zu Ihrer morgendlichen Bad-Routine?

- Duschen, Zähne putzen, die Haare trocknen lassen und los gehts. (0 Punkte)
- Duschen oder Baden erledige ich meist am Vorabend, so habe ich ausreichend Zeit für die Hautpflege und muss mich morgens nur noch schminken und stylen. (2 Punkte)
- Ich bin eine Frühaufsteherin und zelebriere den Morgen ganz in Ruhe vom Kaffeekochen über eine ausgiebige Dusche, das Frühstück bis hin zum Styling. (1 Punkt)
- Ich verbringe jeden Morgen die meiste Zeit im Badezimmer. Duschen, Peelen und Cremes sind dabei die Basics. Anschließend Zahnpflege, Haarstyling, ein elegantes Make-up und ich bin startklar. (3 Punkte)

## 07. Der perfekte Tag. Wie sieht Ihr Verwöhn-Programm an einem regnerischen Sonntag aus?

- Tee, ein gutes Buch und ganz viel Ruhe. (2 Punkte)
- Ich nutze die Zeit für einen Wohlfühl-Wellness-Tag. Rühre eigene Masken an, peele ausgiebig meine Haut und probiere einen neuen Nagellack aus. (3 Punkte)

- An solchen Tagen stöbere ich durch Kochbücher und -zeitschriften und probiere gerne neue und komplizierte Rezepte aus. (1 Punkt)
- Am besten gar nicht erst anziehen und den Tag mit schönen Filmen im Bett verbringen. (0 Punkte)

## 08. Hand aufs Herz, an welchem Artikel können Sie im Drogeriemarkt nicht vorbeigehen?

- Meist finde ich ein neues Kosmetikprodukt, das ich unbedingt testen muss. (3 Punkte)
- Die herrlich duftenden Badezusätze und -öle verführen mich zum Kauf. (1 Punkt)
- Ich habe immer eine Liste dabei, an die ich mich strikt halte. (0 Punkte)
- Pflegeprodukte wie Peelings, Masken und Cremes probiere ich gerne aus. (2 Punkte)

## 09. Wie würden Sie den Duft Ihres Lieblingsparfums am ehesten beschreiben?

- Elegant und romantisch, nach Rosen, Mandeln und Vanille. (3 Punkte)

- Frisch und klar, wie ein warmer Sommerregen. (1 Punkt)
- Leicht und blumig, wie auf einer Frühlingswiese. (2 Punkte)
- Rein, geradlinig und erwachsen. (0 Punkte)

## 10. Ihre Chefin/Ihr Chef gibt Ihnen spontan frei. Draußen ist es schön, wie nutzen Sie den Tag?

- Ich schlendere entspannt durch die Stadt, nutze die Ruhe dort aus und lasse mich von neuen Beauty- und Stylingtrends inspirieren. (2 Punkte)
- Endlich, das ist die Gelegenheit, um die Wohnung zu verschönern. Ich starte mit einem Großputz und kreierte anschließend neue Dekoideen. (0 Punkte)
- Egal ob Laufen, Schwimmen, Wandern oder Klettern. Hauptsache, ich kann mich an der frischen Luft so richtig auspowern. (1 Punkt)
- Das ist klasse, ich mache mich auf den Weg in die nächste Wellness-Therme und lasse die Seele baumeln und meine Haut verwöhnen. (3 Punkte)

## IHR ERGEBNIS

### TYP 1 – „DIE NATÜRLICHE“ (0–10 Punkte)

Sie gehen das Beauty-Thema eher entspannt an und machen es nicht zu Ihrem Lebensmittelpunkt. Ein gepflegtes Äußeres gehört für Sie dazu, aber Sie verbringen nicht den Großteil Ihrer Zeit mit Gedanken zum Thema Styling & Beauty. Sie sind aktiv, gerne an der frischen Luft und in der Natur oder probieren andere Dinge aus, die das Leben schöner machen. Sie achten beim Thema Kosmetik und Pflege auf natürliche Produkte ohne zu viele Zusätze, das ist klasse für Ihre Haut und auch für die Umwelt. Allerdings hinterlassen verschiedene Umwelteinflüsse und auch das Alter immer deutlichere Spuren in der Haut und greifen sie an. Gönnen Sie Ihrer Haut gelegentlich eine intensive Pflege oder setzen Sie zu besonderen Anlässen einen Beauty-Akzent, z. B. mit einem rosigen Teint oder einem glamourösen Augen-Make-up. Tipps und Anregungen finden Sie in unserem Heft, wir wünschen viel Spaß beim Schmökern.

### TYP 2 – „DIE GENIESSERIN“ (11–22 Punkte)

Sie nehmen sich Zeit für sich selbst und verwöhnen nicht nur Ihre Haut regelmäßig, sondern genießen diese Momente auch wie eine kleine Auszeit für Ihre Seele. Sie sind ein echter Genussmensch und das ist auch gut so. In Sachen Beauty folgen Sie nicht jedem Trend, denn Sie wissen, was gut für Ihre Haut ist, und machen hier keine Kompromisse. Ihre Leidenschaft für Schönheit und Pflege findet sich auch in den anderen Bereichen Ihres Lebens wieder, so schaffen Sie für sich und Ihre Lieben eine rundum angenehme Atmosphäre zum Wohlfühlen. Achten Sie darauf, Ihre Haut nicht zu „überpflegen“, gönnen Sie ihr zwischendurch kleine Ruhepausen. Übrigens: Auf Seite 7 in diesem Heft finden Sie Tipps für einen rosigen Teint, vielleicht finden Sie noch eine neue Inspiration.

### TYP 3 – „DIE KREATIVE“ (23–30 Punkte)

Sie sind nicht nur eine absolute Expertin, wenn es darum geht, das Beste aus sich herauszuholen, Sie sind auch neugierig und mutig und wagen sich an so manchen neuen Beauty-Trend heran. Das ist toll, Sie nutzen jeden Tag, um zu strahlen und sich wunderschön zu fühlen, dafür nehmen Sie sich auch gerne ein bisschen Zeit. Gepflegte und gut aussehende Menschen rufen in ihrem Umfeld positive Reaktionen hervor, Sie machen also alles richtig. Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihrer Haut hin und wieder eine Pause von Make-up und Pflegeprodukten geben, vielleicht beim Sport oder an einem faulen Sonntag auf der Couch. Sie wird es Ihnen danken. Auch wenn Sie beim Thema Beauty eine echte Insiderin sind, vielleicht finden Sie in unserem Heft noch den ein oder anderen neuen Trend.

# Gute Laune auf Knopfdruck

*Jeder kennt sie: diese Tage, an denen die gute Laune fröhlich winkend an einem vorbeifährt. Dabei gibt es ganz einfache Tricks, mit denen Sie den Schalter umlegen und den Tag für sich (und die anderen) doch noch retten können!*



## Brechen Sie die Routine!

Im Alltagsstress kommt Ihr privates Umfeld schnell zu kurz. Ändern Sie das einfach und brechen Sie die Routine an diesem Tag. Verabreden Sie sich spontan mit Freunden und plaudern Sie ausgiebig über Neuigkeiten und alte Zeiten!

## Nehmen Sie eine „Urlaubspause“!

Einfach abschalten vom Akut-Stress! Dafür braucht es keinen Flug auf eine Insel, denn auch in Gedanken können Sie sich eine Pause gönnen. Schließen Sie die Augen, legen Sie die Füße hoch und machen Sie für ein paar Minuten eine Traumreise an den Strand. Schalten Sie dazu Ihren liebsten Sommerhit an, um Ihre Auszeit richtig zu genießen!



## Verteilen Sie Komplimente!

Ihre Kollegin trägt heute ein besonders schönes Oberteil und der neue Haarschnitt Ihrer Freundin gefällt Ihnen richtig gut? Dann sagen Sie es! Über ein nettes Wort freut sich jeder und zeigt es auch. Die Freude anderer ist ansteckend – so boosten Sie ganz einfach Ihren Gute-Laune-Pegel.



## Machen Sie sich keine Sorgen(-Falten)!

Gute Laune, doch Ihre Falten erzählen eine andere Geschichte? Lassen Sie es nicht so weit kommen. Sprechen Sie einfach einmal mit einem Facharzt über Möglichkeiten zur Vorbeugung.

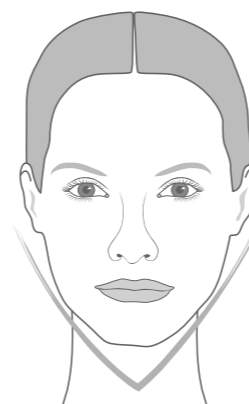
# AUF DEN KOPF GESTELLT

## WIE DIE GESICHTSFORM UNSER ALTER VERRÄT

Das Leben prägt und formt im Laufe der Jahre unseren Charakter. Aber während wir selbst mit zunehmendem Alter immer mehr an Kontur gewinnen, verschwimmt die Klarheit unserer jugendlichen Gesichtsforn. Sie wird geradezu auf den Kopf gestellt. Dabei ist es gar nicht so schwierig, etwas gegen Hängebäckchen und erschlaffende Konturen zu unternehmen.

Bereits zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr beginnt unsere Haut zu altern. Einer der Hauptgründe dafür ist, dass sich die Kollagenproduktion immer weiter verlangsamt. Ein dichtes Netz aus Kollagenfasern verschafft der Haut bis dahin Spannkraft und lässt sie straff und jugendlich erscheinen. Die Konturen sind klar und ähneln einem „V“.

Je stärker aber die körpereigene Kollagenproduktion abnimmt, desto schwächer wird auch diese stützende Struktur der Haut. Auch zunehmender Volumenverlust und die unvermeidliche Schwerkraft lassen die Wangenpartie nach unten sacken. Die ungeliebten Hängebäckchen entstehen und das Gesicht wirkt nach unten optisch breiter. Unser Gesicht, unser junges Aussehen wird wortwörtlich auf den Kopf gestellt. Man muss diesen Verlauf nicht einfach hinnehmen. Es gibt heute Möglichkeiten, seine jugendliche Gesichtsforn lange zu bewahren oder sogar in kürzester Zeit natürliche und lang anhaltende Verjüngungseffekte zu erzielen. Diese Möglichkeit bietet der Dermalfiller **Radiesse**®, mit dem bereits mehr als 6 Millionen Ästhetikbehandlungen weltweit durchgeführt wurden. Viel effektiver als Kosmetika und viel sanfter als ein chirurgisches Facelift gleicht der Filler altersbedingte Volumendefizite aus und strafft nachlassende Konturen. Das Gesicht kann seine typische „V“-Form zurückgewinnen. **Radiesse**® kann aber noch mehr als einen sofort sichtbaren und verjüngenden Effekt bewirken. Über einen Zeitraum von Wochen und Monaten regt es in der Haut die Bildung von körpereigenem Kollagen und elastischen Fasern an. So wird die Hautqualität nachhaltig verbessert und die Haut erhält neue Spannkraft und Frische. Ein weiteres großes Plus: Wirksamkeit und Verträglichkeit von **Radiesse**® sind klinisch belegt. Genießen Sie schon bald Ihr neues „V“ und lassen Sie sich von Ihrem Facharzt zu Ihren Möglichkeiten beraten!



Jugendliches Äußeres  
Optimale Volumenverteilung „V“-Form

Alterungsprozess



Zeichen der Hautalterung  
Zunehmende Volumendefizite „A“-Form



# Sanftes Lifting mit Tiefenwirkung

In den USA gilt das nicht invasive Verfahren zur Hautstraffung bereits als Geheimtipp unter den Hollywoodstars. Aber auch immer mehr Menschen jenseits des „Promizirkus“ bestätigen die erstaunliche Wirkung.

## „MIT JEDER WOCHE WURDE DAS ERGEBNIS NOCH BESSER ...“

**Heather (46), Grafik-Designerin.** Ich arbeite in der Kosmetikbranche täglich mit vielen jungen Menschen zusammen. In meinem Alter habe ich immer das Gefühl, bestmöglich aussehen zu müssen, um mithalten zu können. An Ultherapy® mag ich, dass man nicht sofort erkennt, dass man sich einer Behandlung unterzogen hat. Meine Haut soll in keiner Weise gespannt, operiert oder maskenhaft aussehen – so, als ob ich es übertrieben hätte.

Deswegen finde ich es gut, dass die Verbesserung schrittweise erscheint. Das Ergebnis ist sehr natürlich. Ich konnte sogar sofort einen leichten Straffungseffekt erkennen.

Außerdem hatte ich vorher starke Schlupflider, und all die Lidschatten und Eyeliner, denen ich ja täglich in meinem Beruf begegne und die ich so gern ausprobieren wollte, wurden dadurch immer verdeckt. Nach meiner Behandlung dachte ich: Wow, ich habe Augenlider! Es sah richtig gut aus und mit jeder Woche wurde das Ergebnis noch besser und besser und besser. Seit der Ultherapy® Behandlung bin ich viel selbstbewusster – es fühlt sich einfach so gut an!

## „DU HAST ABGENOMMEN, ODER?“

**Dave (51), Feuerwehrmann.** Nach meiner Ultherapy® Behandlung war mein Gesicht für 2 oder 3 Stunden gerötet, aber der Alltag lief ganz normal weiter. Ich ging ins

Fitnessstudio und am nächsten Tag zur Arbeit. Selbst meine Kollegen in der Feuerwache haben nichts von der Behandlung bemerkt – und denen entgeht sonst nichts!

Ich finde es großartig, dass Ultherapy® mein Aussehen erst nach und nach verändert hat. Schließlich bin ich ständig unter Leuten und so hat niemand bemerkt, dass ich etwas habe machen lassen. Einige Zeit nach meiner Ultherapy® Behandlung haben die Leute dann häufig gefragt: „Du hast abgenommen, oder?“ Dabei hatte sich mein Gewicht nicht verändert. Andere sagten zu mir: „Du siehst richtig ausgeruht aus.“ Solche Komplimente fühlen sich einfach gut an. Es motiviert einen, wieder ins Fitnessstudio zu gehen und auch gesünder zu essen. Einfach, weil die Leute wieder positiv auf dein Aussehen reagieren.

Männer sollten über Ultherapy® nachdenken, weil es einem ein gutes Gefühl gibt. Wenn man sich gut fühlt, leistet man mehr. Das gilt im Sport, bei der Arbeit und ganz allgemein in unserer Gesellschaft. Ideal ist, dass es nach der Behandlung überhaupt keine Ausfallzeiten gibt. Man kann sein gewohntes Leben gleich wiederaufnehmen und 2 oder 3 Monate später fängt man an, erste Ergebnisse zu sehen, und die Leute um einen herum sehen die Veränderung. Es ist perfekt!

## „ICH LIEBE DAS RESULTAT!“

**Kathleen, Schauspielerin.** Ich habe eine schwierige Zeit hinter mir, die mein Leben ziemlich auf den Kopf gestellt hat. Das sah man mir auch an. Beim Blick in den Spiegel wirkte ich viel müder und älter, als ich war. Also begann ich, mich zu informieren, denn ich wollte einfach wieder so gut aussehen, wie ich mich fühle, und mir ein positives Lebensgefühl zurückholen. Schließlich wollte ich auch nicht, dass mein Gesicht die Geschichte der vergangenen, schwierigen Monate erzählt.



Die Ultherapy® Behandlung hat wirklich viel verändert. Es ist offensichtlich, dass die Behandlung sich nicht nur positiv auf mich ausgewirkt hat, auch vor der Kamera profitiere ich davon, dass meine Haut wieder glatt und eben ist. Die Ergebnisse sind wunderschön. Meine Haut sieht ganz ebenmäßig aus und meine ganze Augenpartie ist auf natürliche Weise wieder so wie vor 2 Jahren. Meine Kieferpartie ist deutlich straffer und hat eine schöne Form. Auch ohne mich zu schminken, habe ich wieder eine klare Kontur. Ich liebe das Resultat – und mein Mann tut dies auch.

## Lifting ganz ohne OP

Ultherapy® ist eine innovative Form der nicht invasiven, nachhaltigen Behandlung für die Bereiche Gesicht, Augenbrauen, Hals und Dekolleté. Mikrofokussierte, also gebündelte Ultraschallenergie regt bis zu 4,5 mm tief in der Haut einen Reparaturmechanismus der Kollagenfasern an und hilft ihr so, sich selbst auf natürlichem Weg zu straffen und zu festigen. Die Resultate, wie ein sichtbar glatteres Hautbild oder straffere Konturen, werden schrittweise über einen Zeitraum von bis zu 6 Monaten sichtbar.

Eine wirkungsvolle und sanfte Alternative für alle, die sich nicht unters Messer legen möchten, die Risiken einer Laserbehandlung scheuen oder Angst vor Nadeln haben.

Die Behandlung darf nur durch einen geschulten Arzt durchgeführt werden. Weitere Informationen und einen Ultherapy® Experten in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.ultherapy.de](http://www.ultherapy.de)

Experten-Interview  
mit Dr. Peter Arne Gerber

# EINFACH FRISCH UND ERHOLT AUSSEHEN

Dr. Peter Arne Gerber ist leitender Oberarzt an der Klinik für Dermatologie des Universitätsklinikums Düsseldorf und Facharzt für Dermatologie und Venerologie. Mit dem ME Magazin sprach er über die Wünsche und Sorgen seiner Patienten, die Sicherheit von Dermalfillern und missglückte Promi-Behandlungen.

**ME Magazin: Ästhetikbehandlungen werden immer beliebter. Dürfen wir heutzutage keine Falten mehr zeigen?**

Natürlich dürfen wir Falten zeigen, aber mit den Möglichkeiten, die uns heute zur Verfügung stehen, können wir die sichtbaren Zeichen der Hautalterung effektiv abmildern oder ihr Auftreten verzögern. Die Falte muss also nicht mehr so tief oder früh sichtbar sein ...

**ME Magazin: Mit welchen Wünschen kommen die Patienten in Ihre Ästhetik-Sprechstunde?**

Das ist ganz unterschiedlich. Tatsächlich gibt es Patienten, die mit einer ganz konkreten Fragestellung zu uns kommen – also z. B. eine störende Zornesfalte oder der Wunsch nach volleren Lippen. Andere haben den Wunsch, weniger müde oder frischer auszusehen, und wieder andere möchten einfach „mal etwas machen lassen“ und fragen ganz offen nach der Einschätzung und Vorschlägen des Behandlers.

**ME Magazin: Gibt es Bedenken oder Vorurteile, die häufig geäußert werden?**

Unsere Patienten wünschen sich in den allermeisten Fällen ein natürliches Aussehen. Sie möchten einfach wieder frisch und erholt wirken. Wenn sie in den Medien Bilder von behandelten Promis mit starren Gesichtern sehen, macht ihnen das Sorgen. Der Klassiker bei der Lippenbehandlung etwa ist die Angst vor „Schlauchbootlippen“. Der verantwortungsbewusste Arzt ist aber immer bestrebt, ein natürliches Ergebnis zu erzielen, was in den allermeisten Fällen auch gelingt.

„Man darf nicht das Maß verlieren ...“

**ME Magazin: Was ist bei den missglückten Promi-Behandlungen, die man so oft in den Medien sieht, denn schiefgelaufen?**

Man darf nicht das Maß verlieren. Genauso wenig als Patient wie als verantwortlicher Behandler. Wenn Patienten immer mehr wollen, muss man auch mal eine Behandlung ablehnen, wenn ein unnatürliches Ergebnis zu erwarten ist. Die Mehrheit der Promis, die erfolgreich behandelt wurden, erscheint eben nicht „aufgespritzt“, sondern vielmehr frisch, jugendlich oder erholt. Das wird von den Medien aber meistens unterschlagen.

**ME Magazin: Wie sicher sind Filler-Behandlungen?**

In ärztlicher Hand sind Filler-Behandlungen relativ sicher. Das zeigen auch die statistischen Erhebungen der letzten Jahre. Natürlich birgt eine Behandlung auch Risiken. Relativ häufig sind z. B. Hämatome. Diese sind für den Patienten zwar störend, verblissen aber rasch wieder. Es ist wichtig, auf die Qualität der Filler zu achten, bei hochwertigen Fillern sind schwere Nebenwirkungen unwahrscheinlich. Wichtig ist, dass ästhetische Injektionsbehandlungen nicht durch medizinische Laien, sondern ausschließlich durch approbierte und spezialisierte Ärzte durchgeführt werden! Denn sie kennen die anatomischen Leitstrukturen genau und verwenden hochwertige Produkte.

**ME Magazin: Sind die Behandlungen denn schmerzhaft?**

Da die meisten Präparate heute mit Zusatz von Lokalanästhetika verfügbar sind, ist eine Behandlung insgesamt gut tolerabel. Die meisten Patienten klagen überhaupt nicht und selbst die, die Schmerzen angeben, kommen regelmäßig wieder. Es ist also fast nie ein limitierender Faktor. Ich erlebe immer wieder, dass sich eine ausführliche Beratung, ein vertrauensvolles Miteinander und eine behutsame Behandlung positiv auf das Wohlbefinden der Patienten auswirken.

**ME Magazin: Gibt es Trends in der Ästhetik? Welche Behandlungen sind gerade besonders gefragt?**

90% der Patienten, die zu uns kommen, fragen nach den Klassikern – also Botulinum-, Filler- oder Laserbehandlungen. Dann gibt es sicher immer wieder Trends, etwa PRP\* oder Fäden\*\*. Hier warten wir aber lieber erst einmal, ob sich davon etwas im Markt wirklich bewährt. Wir wollen nicht das Risiko eingehen, Patienten durch un- oder wenig

wirksame Innovationen zu verlieren. Lieber setzen wir auf Produkte mit belegter Wirksamkeit und Sicherheit, bei denen wir auf die bewährte Qualität vertrauen können.

**ME Magazin: Gibt es Beauty-Behandlungen, die man besser meiden sollte?**

Ich denke, es ist weniger was, sondern vielmehr, von wem man die Finger lassen sollte. Behandlungen aus ärztlicher Hand sind im Allgemeinen sicher und effektiv. Über Jahre erfolgreich etabliert haben sich zu Recht Klassiker, wie z. B. Behandlungen mit Botulinum oder Hyaluron. Wenn man dann noch über ein Laserggerät verfügt, kann man den allergrößten Teil der von den Patienten nachgefragten ästhetischen Leistungen effektiv und sicher abdecken.

**ME Magazin: Worauf sollten Patienten bei der Wahl ihres Arztes und der Dermalfiller achten?**

Eine Filler-Behandlung sollte immer bei einem erfahrenen Facharzt erfolgen und nicht bei medizinischen Laien, wie etwa Kosmetiker(inne)n. Außerdem sind natürlich die richtigen Präparate wichtig, die Filler müssen höchsten Qualitätsstandards genügen. Hier ist man mit dem Produktportfolio von Merz Aesthetics gut beraten.

**Wie können interessierte Patienten sich am besten informieren?**

Das Internet spielt natürlich eine Rolle. Auf den Websites der großen Produkte findet sich meist auch eine vernünftige Arztsuche, mit deren Hilfe Sie qualifizierte Ärzte für die entsprechende Behandlung in Ihrer Nähe finden. Auch Vorher-Nachher-Fotos auf den Websites geben einen guten ersten Eindruck. Viel wichtiger aber ist das Beratungsgespräch mit dem Facharzt. Hier kann der Patient alle Fragen stellen, die ihn bewegen. Dabei kann es hilfreich sein, dem Arzt in einem Spiegel zu zeigen, was genau stört und wo eine Veränderung gewünscht ist. In der Beratung kann der Patient dann genau erfahren, was für ihn individuell infrage kommt.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Dr. Gerber



Dr. Peter Arne Gerber

Leitender Oberarzt an der Klinik für Dermatologie des Universitätsklinikums Düsseldorf und Facharzt für Dermatologie und Venerologie



# DEKOLLETÉ ZEIGEN ?!

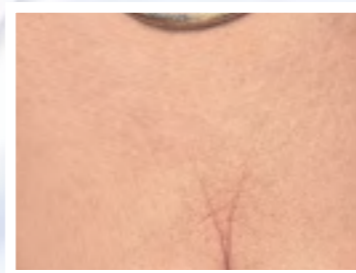
„Ich liebe edle Tops und schön ausgeschnittene Kleider. Auf mein Dekolleté war ich immer stolz. In der letzten Zeit allerdings sieht man viele Knitterfältchen, das stört mich sehr. Ich habe teure Spezialcremes ausprobiert, aber das Ergebnis war enttäuschend. Was hilft wirklich?“

**Dr. Peter Arne Gerber, Leitender Oberarzt an der Klinik für Dermatologie des Universitätsklinikums Düsseldorf und Facharzt für Dermatologie und Venerologie:**

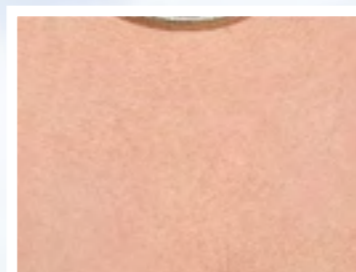
Im Laufe der Jahre verliert die Haut ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern, dadurch wird sie zunehmend schlaffer und trockener. **An sensiblen Bereichen wie dem Dekolleté zeigen sich dann Knitterfältchen.** Auch die Wangen und die Haut um die Augen sind häufig betroffen. In den meisten Fällen kann man das Problem mit Cremes nicht lösen. Man muss tiefer gehen und die Haut nachhaltig verjüngen.

Was wirklich hilft, ist eine Behandlung mit Hyaluron (z. B. Hyal® ACP), das vom Facharzt in die Haut eingebracht wird. Nur so können die Feuchtigkeitsspeicher der Haut lang anhaltend wieder aufgefüllt werden. Dabei kann man zusätzlich den besonderen Effekt beobachten, dass auch die natürlichen Hautfunktionen reaktiviert werden. Das neue Hyaluron stimuliert die Gewebezellen in der Haut. So wird die Bildung körpereigener Stoffe wie Kollagen, Elastin und auch Hyaluron selbst angeregt. Die natürlichen Funktionen der Haut werden sozusagen „trainiert“ und sie lernt, sich nach und nach wieder selbst aktiv mit Feuchtigkeit zu versorgen. Die Haut erhält nachhaltig neue Spannkraft und Elastizität.

Meine Patienten sind regelmäßig begeistert von den Ergebnissen dieser Behandlung, weil nicht nur die Knitterfältchen sichtbar gemildert sind, sondern die Haut insgesamt frischer und rosiger wirkt.



Vor der Behandlung



Nach der Behandlung

Blieben Sie up to date! Der kostenlose Faltenfrei-Newsletter von Merz Aesthetics informiert Sie regelmäßig über aktuelle Beauty-Trends, neue Produkte und vieles mehr. Anmeldung unter <https://consumer.merz-aesthetics.de/service/beauty-news>



## DIE NEUEN ANTI-AGING STRATEGIEN

Wo Cremes an ihre Grenzen kommen, können schonende ästhetische Behandlungen die Haut natürlich jünger aussehen lassen. Effektiv können Filler & Co den Zeichen der Zeit entgegenwirken. Vielversprechend sind Neuentwicklungen von Merz Aesthetics, die Gesicht und Body verjüngen können.

**Mit nur einem Termin beim Facharzt zu einem jüngeren Look: Non- und minimal-invasive Behandlungen können Falten, schlaffer Haut und Cellulite langfristig entgegenwirken:**

### EIN GLATTER ERFOLG MIT BELOTERO®

Einzelne Falten gezielt korrigieren, Volumen aufbauen, Lippen sanft verschönern – die Hyaluron-Filler von Belotero® können Ihre Haut jünger und gleichmäßiger wirken lassen. Beim Schönheitskongress AMEC (Aesthetic and Anti-Aging Medicine European Congress) wurde Belotero® Volume als bester Dermalfiller 2016/2017 ausgezeichnet.

### NACHHALTIGER FRISCHEKICK MIT HYAL® ACP

Hyal® ACP wirkt auf die Haut wie eine Frischekur und regt die körpereigene Hyaluron-Produktion an. Die „flächige Hautverjüngung“ kann die Elastizität und Spannkraft der Haut nachhaltig verbessern.

### DREIFACH-EFFEKT MIT RADIESSE®

Sehr tiefe Falten korrigieren, Volumen aufbauen und verloren gegangene Konturen straffen – all das ist möglich mit dem Volumen- und Lifting-Filler Radiesse®. Das Besondere: Radiesse® regt den körpereigenen Kollagenaufbau an. Die Hautqualität wird dadurch verbessert.

### ENTSPANNUNG GEGEN FALTEN

Mimikfalten können dem Gesicht einen schlecht gelaunten Ausdruck verleihen. Mit Produkten zur Faltenentspannung von Merz Aesthetics können Muskelaktivitäten beeinflusst werden, die für Stirn-, Zornesfalten und Krähenfüße verantwortlich sind. Damit kann die Haut glatter, entspannter und verjüngter wirken.

### LIFTING OHNE SKALPELL: ULTHERAPY®

Die moderne Ultraschallmethode Ultherapy® kann die Haut straffen und die Bildung kollagener und elastischer Fasern im Bindegewebe anregen. Das Ultraschall-Lifting wurde beim Schönheitskongress AMEC als „Best Energy Based Device“ für die Jahre

2016 und 2017 preisgekrönt und weltweit schon mehr als eine Million Mal durchgeführt.

### WELTNEUHEIT GEGEN CELLULITE: CELLFINA®

Mit Cellfina® kommt eine Weltneuheit nach Deutschland, die gegen Cellulite wirkt! Minimalinvasiv werden Cellulite verursachende Bindegewebsfasern gelöst, so dass sich das Erscheinungsbild der Haut in den betroffenen Bereichen glätten und verbessern kann.



### Sie wollen Ihr Anti-Aging-Programm aufrüsten?

Weiterführende Informationen zu den Behandlungsmethoden und Fachärzte in Ihrer Nähe finden Sie unter:

[belotero.de](http://belotero.de) · [hyal-acp.de](http://hyal-acp.de) · [radiesse.de](http://radiesse.de)  
[cellfina.de](http://cellfina.de) · [ultherapy.de](http://ultherapy.de)





Mit Expertenkommentar von Dr. med. Prager

# ICH HABS GETAN UND NICHT BEREUT!

*Susanne ist Mitte 40, verheiratet und Mutter eines 10-jährigen Jungen. Das Model lebt in Hamburg und ist das Gesicht der neuen Belotero® Kampagne – einer besonders authentischen Kampagne, denn Susanne hat die Belotero® Filler tatsächlich ausprobiert.\**

„Für immer mehr Frauen wie mich ist die Behandlung mit Dermalfillern längst kein Tabuthema mehr. Frauen können ganz selbstverständlich davon erzählen und glücklich mit dem Ergebnis sein. Ich bin es jedenfalls!“

## EINE BEHANDLUNG, DIE WIRKLICH ZU MEINEM GESICHT PASST

Anfangs sollten nur die Nasolabialfalten zwischen Nase und Mundwinkeln korrigiert werden. Dann riet mir mein Arzt zur Behandlung meiner „Tränenrinnen“. Das Ergebnis hat mich restlos begeistert. Seit ich 20 war, hatte ich sie – und jetzt sind sie plötzlich weg! Mit einigen weiteren Injektionen gab er meinem Gesicht verloren gegangenes Volumen zurück und ließ so mein Gesicht wieder jugendlich harmonisch wirken.

## EMOTIONEN, DIE MICH AUSMACHEN

Ich bin ein sehr emotionaler Mensch und zeige meine Gefühle. Sie machen mich zu dem, was ich bin. Sie sind ein Teil von mir und sie sind auch ein ganz wesentlicher Teil meiner Schönheit. Alle meine Gefühle, die guten und auch die weniger guten, gehören zu mir. Ich möchte sie weiter zeigen können – ganz gleich, wie alt ich bin. Deshalb war es mir auch extrem wichtig, dass meine Mimik nicht leidet.

## NATÜRLICHKEIT, DIE AUCH MEINE UMGEBUNG VERBLÜFFT

Ich erzählte meinem Mann, dass ich mich behandeln lassen wolle, und er war besorgt, dass ich danach nicht mehr so aussehen würde wie ich selbst, aber das Ergebnis gefiel ihm ausgesprochen gut. Als meine beste Freundin es erfuhr, war

sie völlig erstaunt, denn ich sah aus, als käme ich direkt aus dem Urlaub. Mein Gesicht wirkte viel frischer und ausgeruhter. Das merkten anscheinend auch andere Freunde, die mich immer wieder ansahen und sich wunderten, sich aber nicht trauten zu fragen, was ich verändert hatte.

## ICH FREUTE MICH AUF DIE AUFRISCHUNG

Das Ergebnis hatte mich wirklich begeistert. 8 Monate nach meiner ersten Behandlung ging ich zur Auffrischung zu meinem Arzt. Einfach, um die Ergebnisse zu optimieren und auch, um im Urlaub ohne Make-up toll auszusehen.

## MEIN RAT AN ALLE FRAUEN, DIE DARÜBER NACHDENKEN

Wählen Sie zunächst einen Arzt, dem Sie wirklich vertrauen. Informieren Sie sich über alle Filler auf dem Markt, denn sie sind nicht alle gleich und sie integrieren sich nicht alle auf die gleiche Weise in die Haut. Was mich betrifft, bin ich der **Belotero® Produktfamilie** und meinem behandelnden Arzt sehr dankbar. Ich war wirklich in guten Händen. Mir wurden die Behandlung und die Produkte genau erklärt. Das gab mir Sicherheit und zerstreute meine Bedenken.



„ICH BIN WIRKLICH BEGEISTERT VOM ERGEBNIS! ICH WIRKE NICHT MEHR SO MÜDE UND MEIN GESICHT SIEHT RICHTIG ERHOLT AUS.“

# „ EIN MAß- GESCHNEIDERTES RESULTAT“

Die Wahl des richtigen Fillers für Susannes individuelle Bedürfnisse

## Was wollten Sie an Susannes Gesicht verbessern?

Sie ist eine sehr attraktive Frau\*, aber ihr Gesicht zeigte erste Zeichen der Alterung. Sie hatte ausgeprägte Tränenrinnen, Volumenverluste in Mittelgesicht, Wangen und Schläfen und ihr unteres Gesicht begann zu hängen. Unser Ziel war es, ihrer Schönheit zu Harmonie zu verhelfen.

## Was wollten Sie nicht ändern?

Bei der Behandlung ging es nicht darum, ihr Aussehen zu ändern, sondern darum, die Kontur und die Formgebung, das, was vorher da war, wiederherzustellen. Als schlanke Frau hatte sie in einigen Bereichen des Gesichts erhebliche Volumenverluste.

## Welche Produkte aus dem Belotero® Sortiment haben Sie wo eingesetzt?

Für Susannes Behandlung wählte ich Belotero® Balance und Belotero® Volume aus der Belotero® Produktfamilie. Ich verwendete Belotero® Balance auf jeder Seite in den Tränenrinnen. Mit Belotero® Volume behandelte ich dagegen die Schläfen, das Mittelgesicht, das untere Gesicht und die Kieferlinie. Dies geschah in einer Sitzung.

## Waren Sie mit der Behandlung zufrieden?

Das Wichtigste für mich ist, dass Susanne vom Endergebnis begeistert war. Sie kam 8 Monate später zur Auffrischung zurück und war immer noch sehr glücklich mit ihrer Behandlung. Was mich selbst betrifft, so war ich ebenso zufrieden, weil ich genau das Ergebnis bekommen hatte, das ich wollte.

## Was hat dieses „maßgeschneiderte“ Ergebnis ermöglicht?

Ich arbeite gerne mit Belotero® Produkten, weil sie sich sehr gut ins Gewebe integrieren lassen. Die Filler werden ein Teil des Gesichts und „folgen“ der Mimik, ohne unnatürliches Volumen oder eingefrorene Bereiche zu erzeugen, wenn das Gesicht in Bewegung ist.



DR. MED. WELF PRAGER  
FACHARZT FÜR ÄSTHETISCHE MEDIZIN

## UNSERE MIMIK SPRICHT FÜR UNS

Laut Experten für Gesichts- und Körpersprache sind bis zu 80 % unserer Kommunikation mit anderen Menschen nonverbal und das drückt sich in Gesten und Mimik aus. Deshalb ist es so wichtig, die Persönlichkeit eines Gesichts zu bewahren, es beweglich und ausdrucksstark zu halten. Nur so lassen sich Emotionen, Gefühle, Stimmungen und Gemütszustände unverfälscht ausdrücken – ganz natürlich und voller Selbstbewusstsein.

# SELFIE MACHEN & GEWINNEN!

Erzählen Sie Ihre Geschichte und erhalten Sie eine exklusive Ästhetik-Behandlung! Wir suchen je 5 Testerinnen für unsere qualitativ hochwertigen Dermalfiller

**BELOTERO®**  
für verführerische Lippen und  
geglättete Falten

**& RADIESSE®**  
für jugendlich glatte Haut

Falten glätten, Lippen verschönern, Gesichtsformen verjüngen oder die Hautqualität verbessern – ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen.




## So einfach gehts:

1. Gehen Sie auf [www.memagazin.de/gewinnspiel](http://www.memagazin.de/gewinnspiel)
2. Schicken Sie uns ein Statement – was möchten Sie verändern und warum sollten Sie die Gewinnerin sein?
3. Senden Sie uns ein Selfie (ohne Filter).
4. Unter allen Bewerbungen bis zum 31.5.2018 wählt die Jury insgesamt 10 Gewinnerinnen/Gewinner aus.

**VIEL GLÜCK!**



Mehr Infos und die Teilnahmebedingungen finden Sie unter [www.memagazin.de/gewinnspiel](http://www.memagazin.de/gewinnspiel)



*Fit,  
smart & voll  
aufgeladen!*

*Wer fit in den Frühling starten will, kann das jetzt ganz einfach per Knopfdruck tun. Denn clevere Apps und smarte Hightech-Gadgets sind die Trainingspartner der Zukunft. Was sie können? Und was sie wirklich bringen? Eine kleine technische Turnstunde:*

**I**ch packe meinen Turnbeutel und nehme mit: Ladegerät, Tablet, Tracker, GPS und natürlich das Smartphone. Denn Sport ist technischer denn je geworden. Immer neue, immer bessere und immer coolere technische Gimmicks fluten den Fitness-Markt. Besonders im Spitzensport sind technische Helfer ein Motor für immer neue Rekorde. Golfsimulatoren, die die Bewegungslinien des Spielers dokumentieren und zur Analyse aufbereiten, oder spezielle Tennisschläger, die fehlerhafte Schläge erkennen und auswerten, sind nur einige solcher Beispiele. In der Regel dauert es dann auch nicht lange, bis derartige Innovationen aus dem Profibereich für den Hobbysportler adaptiert werden. Sind die Super-Tools dann erst mal frei verkäuflich und hoffentlich erschwinglich, steht auch der laienhaften Top-Leistung nichts mehr im Wege. Oder ist diese Hoffnung vielleicht ein wenig überzogen? Und all der neumodische Schnickschnack für den gemeinen Hobby-Athleten nicht mehr als eine unnütze Kostenfalle?

**M**otivation durch Strom: Tschüss, Schweinehund! Denn, Hand aufs Herz, wer sich „nur“ für den Frühling ein bisschen in Form sporteln will, braucht doch eigentlich nicht mehr als ein Paar Turnschuhe und eine Prise Motivation. Doch gerade in puncto Elan ist der innere Schweinehund oft stärker als all die guten Vorsätze. Auch diese Tatsache ist nicht neu. Allerdings kommt genau in diesem Punkt neuerdings Strom ins Spiel. Vielen der angesagten Technik-Tools geht es nämlich gar nicht unbedingt um Rekorde und Leistungsansprüche. Sie wollen einzig und allein die Lust auf Sport ein wenig technischer und in jedem Fall aber größer machen. Wenn virtuelle Trainer zum Durchhalten anfeuern, laute Musik das Training in Takt bringt oder individuelle Erfolge hübsch tabellarisch dokumentiert werden, sieht besagter Schweinehund nämlich schnell alt aus!

**K**ontrolliert und gesund: Technik hilft! Wem es aber nicht allein um Willenskraft, sondern durchaus auch um die sportlichen Details geht, der ist mit einem technischen Trainingspartner ebenfalls nicht schlecht beraten. Und zwar nicht erst dann, wenn er nach leistungstechnischem Feinschliff sucht. Die neuen Helferlein richten sich nämlich auch an solche Sportler, die eine Sportart gerade erst erlernen wollen. Denn durch die gewährleistete Kontrolle und ggf. auch Korrektur wird die Sportart gleich in ihrer richtigen Ausführung erlernt. Fehler schleichen sich so gar nicht erst ein. Und Frust ebenfalls nicht! Überdies zeichnen sich viele Technik-Tools mit einem gesundheitlichen Nutzen aus, der durchaus Sinn machen kann. Denn Hobbysportler neigen hin und wieder dazu, ihre körperliche Fitness nicht objektiv einzuschätzen und sich so zu über- oder unterfordern. Sportverletzungen können die unschöne Konsequenz sein. Hilfsmittel, die den Trainingszustand und die körperliche Verfassung des Sportlers überwachen und in harmonische Bahnen lenken, können Abhilfe schaffen.

**T**op-Kombination: Mensch + Technik + Mensch Technische Hilfsmittel sind eine ideale Ergänzung für die täglichen Work-outs und Trainingseinheiten. Die Trainingspartner und Coaches aus Fleisch und Blut können sie natürlich trotzdem (noch) nicht ersetzen. Niemand lobt uns so gut wie der schwitzende „Leidensgenosse“ oder motiviert uns so wie der Trainer, der uns genau ansieht, welche Leistungen er noch aus uns herauskitzeln kann. Und gerade dann macht Sport ja erst so richtig Spaß!

**V**oll unter Strom: Die technischen Sport-Trends des Frühlings Sie wollen in diesem Frühling so richtig fit werden? Und suchen noch einen technischen Begleiter für Ihre Mission? Wie wäre es dann mit einem dieser technischen Trends:

## Fitbit:

Das schlanke Gummiarmband von Fitbit zählt zu den populärsten Activity Trackern. Es misst die täglich zurückgelegte Strecke, zählt Schritte und Kalorienverbrauch.

Die Überwachung sportlicher Aktivitäten kann ebenso hinzugefügt werden wie die Daten über Blutdruck, Zuckergehalt und sonstiger individueller Trainingsparameter. Über eine Smartphone-App lässt sich außerdem ein detailliertes Ernährungsprotokoll führen. Als kleiner Motivationsschub vibriert das Band übrigens beim Erreichen des Tagesziels. Bild: Fitbit, Inc.



## MiCoach Smart Ball von adidas:

Ein Ball, der alles kann: Schussgeschwindigkeit, Drehung, Flugkurve und Trefferfläche messen. Hobbyfußballer können sich mit der Analyse dieser Daten zu kleinen Profis verbessern. In der dazugehörigen App gibt es Anleitungen für das Training von Elfmetern, Freistößen, Eckbällen, Passspiel und Abstoßen. Bild: adidas Pressematerial

## Kopfhörer Elite Sport von Jabra:

Diese kabellosen Kopfhörer können mehr als nur Musik machen. Sie messen den Puls und die absolvierte Laufstrecke. In Verbindung mit der dazugehörigen App werden Audioansagen zu Trainingstipps, Regeneration und Kalorienverbrauch ins Ohr gespielt. Übrigens: Zur sicheren Fortbewegung im (Straßen-)Verkehr schottet der Kopfhörer Außengeräusche auf Wunsch nicht ab.



## Tune von Kinematix:

Dünne Sohlen, die man in den Laufschuh legt, und ein kleiner Clip für den Schuh nehmen hier eine individuelle Laufanalyse vor. Neben Zeit und Strecke wird vor allem der Laufstil analysiert. Gemessen werden dabei Daten wie Schrittlänge, Schwungzeit und Fersenkontakt zum Boden. In Kombination mit einer App können Audio-Tipps direkt ins Ohr gespielt werden.

# Power Smoothies

## GEGEN FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Nach den vielen Feiertagen ist es gar nicht so einfach, den Winter – und vielleicht auch ein paar Pfunde – abzuschütteln. Darum brauchen Sie neue Energie für einen Kickstart ins Frühjahr: Unsere Power-Smoothies sind echte Kraftpakete, mit denen Sie wieder voll durchstarten können!

### Der Detoxer

- ½ Gurke
- 1 grüner Apfel
- Saft einer Zitrone
- 1 Scheibe Ingwer

Der grüne Stoffwechsel-Booster! Gemüse und Obst waschen (Apfel entkernen), Ingwer schälen.

Alle Zutaten im Mixer zu einem Smoothie zerkleinern und kalt servieren.

### Der Wachmacher

- 1 Banane
- 1 abgekühlter Espresso
- 2 EL Kakao
- 100 ml Milch
- ggf. etwas Wasser

Alle Zutaten im Mixer zu einer ebenmäßigen Masse verrühren. Bei Bedarf mit Wasser auffüllen. Kakao und Espresso sorgen für mehr Konzentrationsfähigkeit, die Banane für die Energiezufuhr.

### Der Energizer

- 1 Handvoll TK-Erdbeeren
- 1 Handvoll TK-Himbeeren
- 1 Banane
- 3–4 Scheiben Ananas
- 120 ml Orangensaft

Besonders vor dem Sport eine Klasse Grundlage – dieses Vitaminpaket macht müde Frauen wieder munter! Alle Zutaten miteinander vermischen, bis der Smoothie eine samtige Konsistenz hat.



## BETREUTES BÜRSTEN?

Welche Pflege braucht mein Haar heute? Sich diese Frage jeden Tag aufs Neue zu stellen, könnte dank „smarter“ **Haarbürsten** bald der Vergangenheit angehören. Seit Kurzem steht allen Beauty-Begeisterten eine neue Bürste zur Verfügung, die dank fortschrittlichster Sensoren bereits beim Kämmen genaue Daten zum Haarzustand liefert. Widerständig, trocken, brüchig? Die **intelligente Haarbürste** erkennt dies alles – und liefert mit einer App auch gleich die richtigen Produkt- und Pflegeempfehlungen aufs Smartphone, um die Gesundheit der Haare zu verbessern. Aber auch das Bürsten selbst wird optimiert. Der Hersteller hat seine intelligente Bürste „**Hair Coach**“ getauft und will mit ihr die „heimischen Schönheitsroutinen revolutionieren“.



# NEWS

VOM BEAUTY-MARKT

## AUGEN AUF, BLUME DRAUF?

Vegan liegt voll im Trend – auch in Sachen Schönheit. Anders als bei zertifizierter Naturkosmetik sind vegane Beauty-Produkte dabei nicht nur frei von Tierextrakten, sondern verzichten auch auf Inhaltsstoffe wie Milch, Bienenwachs oder Honig. Besonders großartig ist es natürlich, wenn vegane Kosmetik auch noch ohne Farb- und Konservierungsstoffe auskommt. Wer sich ganz sicher sein möchte, sollte sich vor dem Kauf gründlich informieren. So findet sich bspw. die **Veganblume der „Vegan Society England“** auf Produkten, die **weder tierische Substanzen enthalten noch im Tierversuch** getestet wurden.

## ABTAUCHEN, BITTE!

Vor allem für lange Party-Nächte und Red-Carpet-Momente wünscht sich wohl jede Frau ein Make-up, das auch nach Stunden noch wirkt wie frisch aufgetragen. Nur ein Traum? **Der neue Beauty-Trend „Jamsu“** verspricht **megalange Haltbarkeit** – kostet aber beim allerersten Mal sicherlich einiges an Überwindung. Nach dem Auftragen von Foundation und Concealer wird das Gesicht großzügig mit Babypuder bestäubt und dann – Achtung! – **für etwa 30 Sekunden in eine Schüssel mit kaltem Wasser eingetaucht**. („Jamsu“ heißt übersetzt so viel wie „untertauchen“.) Anschließend werden Wasser und Puderreste vorsichtig abgetupft; das Gesicht wirkt nun stundenlang perfekt mattiert und geschminkt. **Wichtig bei dieser Technik:** Die Haut sollte beim Abschminken besonders gründlich gereinigt und gepflegt werden, um ein Austrocknen zu vermeiden. Und damit es zu keinem Make-up-Drama kommt, Wimperntusche und Lippenstift natürlich immer erst nach dem Tauchgang auftragen!



# VOLUMEN, LIFTING & KONTUR

Mit nachhaltiger Kollagen-Stimulation

MERZ AESTHETICS

## Jugendliche Ausstrahlung durch Dreifach-Effekt

- Verlässliche Faltenkorrektur
- Volumen-Lifting
- Verbesserung der Hautqualität



ÄSTHETIK  
BEHANDLUNGEN  
WELTWEIT

Der Volumen- und Lifting-Filler mit guter Verträglichkeit sorgt für lang anhaltende Ergebnisse und hohe Patientenzufriedenheit.<sup>1</sup> Auch mit Lidocain für eine noch angenehmere Behandlung.

[www.radiesse.de](http://www.radiesse.de)

**RADIESSE**<sup>®</sup>  
Volumen & Lifting Filler

# SO GEHT SCHÖNHEIT HEUTE!



Christoph, 46 Jahre  
Freier Journalist und Dauerfreund  
der ME Beauty-Redakteurin

Was für eine Frage! Natürlich komme ich gut bei Frauen an. Sehr gut sogar. Warum? Weil ich mit der Zeit gehe. Und das unterscheidet mich von vielen meiner Artgenossen. Die haben oft keinen Schimmer, worauf das schöne Geschlecht heute wirklich Wert legt!

Früher war Mannsein noch völlig ausreichend. Hart und rau. Und Punkt. Aber die Zeiten sind noch härter geworden. Schade nur, dass noch nicht jeder meiner Kollegen diese Tatsache kapiert hat. Wobei es natürlich durchaus einen kleinen Wettbewerbsvorteil bringt, wenn der eine oder andere Mann noch immer durchs Neandertal wandert. Nicht, dass ich solche Schlupflöcher bräuchte, um beim schönen Geschlecht zu landen. Und nicht, dass ich überhaupt links und rechts schnuppere. Als liebender Mann ist Treue für mich schließlich eine Tugend statt lästige Pflicht. Doch das gelegentliche Abchecken des eigenen Marktwerts muss drin sein. Es ist nämlich genetisch bedingt; wir Männer müssen wissen, wer wir sind. Und wie gut! Testosteron funktioniert nicht von allein. Es braucht Applaus. Wenigstens hin und wieder. Allerdings stößt der moderne Adam bei seinen nach Bewunderung suchenden Flirts mittlerweile auf eine neue Realität. Heute gilt: Muskeln genügen nicht mehr. Und sind abgesehen davon im fortschreitenden Alter auch nicht mehr ganz so spektakulär vorhanden wie noch vor wenigen Jahren. Natürlich gibt es da die besonders akribischen Kollegen, die mit Protein-Shakes und Überstunden an der Hantelbank versuchen, die Uhren wieder ein Stück zurückzudrehen. So wie mein Freund Alex. Aber auch Alex sollte langsam merken: Übertriebener Körperkult ist ein Flop beim Flirten. Warum? Weil er mühevoll aussieht. Und es auch ist. Es ist nun mal nicht wie früher, als eine durchzechte Nacht uns nicht sterbenskrank, sondern noch ein wenig cooler gemacht hat. Sich die einzigen Falten an unseren Astralkörpern zwischen den stählernen Sixpacks gebildet haben – und nicht wie heute quer über das ganze Gesicht. Schönheit funktioniert jenseits

der 30 anders. Sehen wir den Tatsachen ins Auge: Wir müssen nachhelfen, aber bitte ohne dabei zu übertreiben. Ein feiner Spagat, der aber den Unterschied macht. Viele Frauen stehen auf entspannte Schönheit. Auf smarte Männer, die so gelassen sind (oder wenigstens so aussehen), dass sie keine Schinderei, keinen aufgesetzten Jugendkult nötig haben, um anzukommen. Wie das funktioniert? Durch Profihand. Von Max, meinem Schwager, weiß ich, dass er beim Beauty-Doc war. Mit der Furche, die sich zwischen seine Brauen eingebrannt hat, hätte er auch bei bester Laune kein freundliches Gesicht mehr hinbekommen. Ganz verschwunden ist diese sog. Zornesfalte zwar nicht, aber sie ist erstaunlich reduziert. Und die Wirkung ist phänomenal; wie frisch aus dem Urlaub sieht der alte Haudegen aus. Peter von meinem Stammtisch hat auch schon über eine Faltenkorrektur nachgedacht. Und ich? Was soll ich sagen: Nötig hatte ich es zwar nicht. Aber es ist doch ein spürbarer Unterschied, wenn ich jetzt in den Spiegel sehe. Diese tiefen Furchen von der Nase Richtung Mundwinkel hatten wirklich nichts mehr mit charmannten Grübchen zu tun. Nach meinem Abstecher beim Arzt und einem Schuss Radiesse® habe ich jetzt wieder gut lachen – und meine Herzensdame auch. Sie ist nämlich nicht nur mein bester und ehrlichster Spiegel, sie ist dazu auch noch stolz auf mich. Die Modernität und den Mut, sich mit adäquaten Mitteln um seine Optik zu bemühen, haben nämlich nur die ganz besonderen Männer, sagt sie. Ha! Und genau so einer bin ich. Wenn jetzt noch der Rest meiner Kumpels aufwachen würde, könnte ich ihnen jedenfalls einen guten Doc empfehlen.

# WO LEBEN DEUTSCHLANDS TREUESTE MÄNNER & FRAUEN?

Gibt es sie überhaupt noch, die treuen Männer? Und wie steht es eigentlich um die Frauen? Während Männer in Leipzig besonders treu sind, dürfen viele Frauen in München ihren Männern offensichtlich nur so weit trauen, wie sie sie werfen können. Die treuesten Frauen finden sich in Dresden. In Berlin treiben sie dagegen besonders viele Männer in die Verzweiflung. Aber: Gut 90 % der Deutschen bauen auf eine monogame Beziehung. Und das ist ja auch ganz gut zu wissen.

## DIE TREUESTEN FRAUEN

1. Dresden
2. Stuttgart
3. Leipzig
4. Hamburg
5. Nürnberg
6. Dortmund
7. Düsseldorf
8. München
9. Frankfurt am Main
10. Berlin

## DIE TREUESTEN MÄNNER

1. Leipzig
2. Dresden
3. Nürnberg
4. Stuttgart
5. Hamburg
6. Dortmund
7. Düsseldorf
8. Berlin
9. Frankfurt am Main
10. München



# Endlich schönes Haar!

## Stylingtipps für jeden Haartyp

### Feines Haar

**Die Pflege:** Dünnes Haar ist meist sensibles Haar – und so sollte es auch behandelt werden. Verwenden Sie nicht zu viele Produkte, denn sie können feines Haar schnell schlapp wirken lassen. Nach jeder Anwendung muss zudem jedes Produkt gründlich ausgespült werden, damit keine Rückstände im Haar und auf der Kopfhaut bleiben und diese beschweren. Besser ist es, Leave-in-Produkte zu benutzen, die das Haar pflegen und kräftigen, ohne es zu überlasten.



**Das Styling:** Föhn, Schaumfestiger und Rundbürste sind Ihre besten Freunde! Damit bewaffnet, können Sie Ihrer Frisur auch bei feinem Haar Volumen verleihen: Schaumfestiger in die Haare geben und die Haare dann kopfüber mit der Rundbürste föhnen. So kommt Stand in den Haaransatz. Und noch ein Tipp: Am Scheitel aufgetragen, stellt Stylingpuder feine Haare auf und verleiht Volumen und Griffigkeit!

**Extra-Tipp:** Nicht nur für zarte Haut gibt es verschiedene Scrubs – auch für die Kopfhaut sind spezielle Haarpeelings ein Muss, um diese von Styling-Rückständen, Schmutz und Silikon aus anderen Produkten zu befreien. Damit beruhigt das Peeling die Kopfhaut, spendet Feuchtigkeit und Glanz und fördert das Wachstum von gesundem Haar. Eine Anwendung pro Monat genügt.

### Schnell fettendes Haar

**Die Pflege:** Es ist ratsam, die Haarwäsche auf den Morgen zu verlegen, denn nachts sind die Talgdrüsen am produktivsten. So können Sie überschüssiges Fett am effektivsten auswaschen. Verwenden Sie dazu ein sanftes Shampoo (z. B. Babyshampoo) und nur lauwarmes Wasser, um die Kopfhaut nicht zu strapazieren. Waschen Sie Ihr Haar außerdem nicht zu häufig – alle 2 bis 3 Tage ist ausreichend.

**Das Styling:** Volumen-Haarsprays und Schaumfestiger bringen Fülle in strähniges Haar. Verzichten sollten Sie hingegen auf fetthaltige Produkte wie Glanzspray, Wachs oder Cremes, denn diese lassen das Haar noch fettiger erscheinen. Im Notfall sorgt Trockenshampoo für schnelle Abhilfe bei einem fettigen Haaransatz!

**Extra-Tipp:** Alkoholkonsum und Rauchen tun nicht nur der Gesundheit, sondern auch unserem Haar nicht gut. Durch die Verengung der Blutgefäße durch das Rauchen und den Wasserentzug beim Trinken von Alkohol wird die Durchblutung der Kopfhaut gemindert, was zu brüchigem Haar oder im schlimmsten Fall sogar Haarausfall führen kann. Also lieber Finger weg von Fluppen und Cocktails!

### Widerspenstiges Haar

**Die Pflege:** Dickes oder eigenwilliges Haar muss gebändigt werden. Es gilt zu glätten, statt Volumen aufzubauen. Conditioner und Shampoos mit Seidenproteinen



sorgen für gesundes und vor allem gezähmtes Haar. Nach der Wäsche die Haare nicht trocken rubbeln und wringen, das strapaziert die rebellische Mähne!

**Das Styling:** Widerspenstiges Haar ist oft spröde und anfällig für Haarschäden. Daher ist vor allem Hitzestyling mit Vorsicht und nur unter Benutzung einer Föhnlotion zu genießen. Um Frizz entgegenzuwirken, wird außerdem mit dem Kamm statt der Bürste gekämmt und ein pflegendes Serum in die Spitzen eingearbeitet.

## BEI HAARAUSSFALL

**Bis zu 100 Haare am Tag fallen im Normalfall bei jedem von uns aus. Werden es mehr, sollten allerdings Maßnahmen ergriffen werden, um lichter werdendem Haar entgegenzuwirken.**

**Tipps bei diffusem Haarausfall:** Fallen die Haare auf dem gesamten Kopf aus, spricht man vom diffusen Haarausfall. Dabei erhalten die Haarwurzeln zu wenig Nährstoffe – Medikamente, Stress, falsche Ernährung, Diäten oder eine hormonelle Umstellung können die Ursache dafür sein. Präparate mit Cystin, B-Vitaminen und medizinischer Hefe (z. B. Pantovigar<sup>®\*</sup>) stellen die fehlenden Aufbaustoffe bereit und können Haarausfall signifikant reduzieren.

**Tipps bei erblich bedingtem Haarausfall:** Zurückweichender Haaransatz und lichter werdende Stellen im Scheitelbereich sind hierbei typisch. Die Haarfollikel bilden sich zurück; es können keine neuen Haare nachwachsen. Der Wirkstoff Alfatradiol (z. B. in Pantostin<sup>®\*\*</sup>) kann hier helfen: Er hemmt gezielt und lokal an der Kopfhaut die Bildung von Dihydrotestosteron, das für den Haarausfall verantwortlich ist. Bei frühzeitiger Anwendung können sich die Haarwurzeln erholen und kräftige Haare nachwachsen.

## NACH OP: NARBE ADE!

Mit den richtigen Tipps verläuft auch nach dem Eingriff alles glatt.

**Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht irgendwo an seinem Körper eine Narbe mit sich herumträgt. Im besten Fall hat man sie schon fast vergessen, weil sie überhaupt nicht auffällt. Oft aber verläuft der Heilungsprozess der Haut nach einer Verletzung nicht optimal und die Narbe erinnert uns anschließend ungewollt ein Leben lang daran.**

Eine der Hauptursachen für größere Narben sind Operationen. Die Eingriffe sind oft nicht zu vermeiden – auffällige Narben dagegen schon. Damit sich Operationsnarben nach dem Eingriff optimal zurückbilden, muss man nur ein paar Dinge beachten. Zum Beispiel sollte man in den ersten Wochen auf ausgiebige Vollbäder verzichten und lieber duschen. Deutlich länger – bis zu 12 Monate – sollte man intensive Sonneneinstrahlung vermeiden.

**Besonders wichtig aber ist es, die Narbe frühzeitig – nach Wundschluss und Fadenzug – und kontinuierlich mit speziellen Narbengelen oder Patches zu versorgen. Zum Beispiel mit den Produkten von Contractubex<sup>®\*\*\*</sup>. Diese fördern die Wundheilung, spenden Feuchtigkeit und wirken entzündungshemmend. Mit etwas Geduld verblasst die Narbe schließlich ebenso wie die Erinnerung an die Operation.**

\* Pantovigar<sup>®</sup> – Anwendungsgebiete: traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei diffusem 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, 60048 Frankfurt. \*\* Pantostin<sup>®</sup> – 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. Georg Simons GmbH, 60048 Frankfurt.

\*\*\* Contractubex<sup>®</sup> Gel – Anwendungsgebiete: bei bewegungseinschränk-, vergrößerten (hypertrophischen), wulstigen (keloidförmigen) u. opt. störenden Narben nach Operationen, Amputationen, Verbrennungen u. Unfällen; bei Gelenksteife (Kontrakturen) z. B. der Finger (Dupuytren'sche Kontraktur) u. durch Verletzung entstandenen (traumatischen) Sehnenkontrakturen sowie bei Narbenschwundungen (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. Hinweis: Contractubex<sup>®</sup> Gel ist ein Arzneimittel. Contractubex<sup>®</sup> Intensivpatch für die Nacht ist ein Medizinprodukt.



# TESTEN SIE IHREN BEAUTY-STATUS

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



Gratis für Ihr Smartphone!

Kostenlos erhältlich  
& im App Store  
bei Google Play



FaltenTest App  
für *SIE*

FaltenCheck App  
für *IHN*

<sup>1</sup> Kaminer MS, Coleman WP 3rd, Weiss RA et al., Multicenter Pivotal Study of Vacuum-Assisted Precise Tissue Release for the Treatment of Cellulite, Dermatol Surg. 2015; 41(3):336-347.

<sup>2</sup> Kaminer MS, Coleman WP 3rd et al. A Multicenter Pivotal Study to Evaluate Tissue Stabilized-Guided Subcision Using the Cellfina Device for the Treatment of Cellulite With 3 Year Follow-up. Dermatol Surg 2017 Oct;43(10):1240-1248.

## 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:

© PAPA'STUDIO, larisabozhikova, aimy27feb, lado2016, nenetus, contrastwerkstatt, Valua Vitaly, puhhha, rimom, Drobot Dean, Angel Simon, 5ph, ricka\_kinamoto, Kakigori Studio, the\_lightwriter, pico, blackday – Fotolia.com  
© rimom, Monika Hunackova, Pablo Scapinachs Armstrong – 123RF.com

Die abgebildeten Personen sind (mit Ausnahme der Vorher-Nachher-Bilder und unserer Interviewpartner – Khadra, Susanne, Heather, Dave und Kathleen) keine echten Patienten, sondern Models, die lediglich zu Illustrationszwecken eingefügt sind.

Diese Zeitschrift ist Eigentum der Praxis, bitte nicht mitnehmen.

Merz Pharmaceuticals GmbH  
Geschäftsbereich Merz Aesthetics  
Eckenheimer Landstraße 100  
60318 Frankfurt

\* Merz Aesthetics ist eine Marke der Merz Pharmaceuticals GmbH

