

ANTI-AGING

SCHNITT FÜR SCHNITT SCHÖNER

Lifting geplant? Das Wichtigste über die Operationstechniken, wie Sie den richtigen Chirurgen finden und die Pflege danach: der große MADAME-Beauty-TÜV

MADAME 2/2006

Meist kommt der Moment ganz plötzlich. Man steht vor dem Spiegel, zieht hier ein wenig, strafft dort ein bisschen, ärgert sich über kleine Hängebäckchen – und denkt plötzlich das erste Mal darüber nach: wie es wäre, diese leidigen Probleme einfach dem Beauty-Chirurgen zu überlassen...

Etwa 700 000 Frauen in Deutschland setzen die Idee jedes Jahr in die Tat um und legen sich für die Schönheit unters Messer. Rund 10 Prozent davon entscheiden sich für ein Facelift. Doch die Ergebnisse machen nicht immer glücklich. Maskenhafte Gesichtszüge oder sichtbare Narben lassen den lang gehegten Traum manchmal leider zum Albtraum werden. Denn nicht in jedem Fall sind die Experten in Sachen Schönheit auch wirklich die Besten für den jeweiligen Eingriff. „Da saugen Augenärzte Fett am Kinn ab und Zahnärzte straffen Lider“, sagt Heiner Kirchkamp von der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation in Düsseldorf. Aufklärung heißt daher das Zauberwort für Patientinnen. Und der widmet sich die Stiftung auf bisher ein-

zigartige Weise. In einem wissenschaftlichen Beirat mit sieben Fachärzten für plastische Chirurgie sowie einem Anti-Aging-Mediziner werden neue Operationsverfahren und -techniken genau unter die Lupe genommen und kritisch bewertet. Heiner Kirchkamp: „Jeder dieser Experten hat ein herausragendes Know-how auf einem bestimmten Gebiet der Schönheitschirurgie, das er durch von ihm entwickelte Verfahren und eine hohe Zahl von Operationen in dem speziellen Bereich nachweisen kann.“ Kirchkamp geht sogar noch weiter und hat für Patientinnen einen Fragebogen entwickelt, den der Arzt beantworten und unterschreiben muss (siehe Kasten nächste Seite). „Normalerweise trägt nur der Arzt die Punkte vor, die ihn juristisch absichern. Warum sollte sich die Patientin nicht umgekehrt genauso verhalten? Schließlich geht es hier um einen freiwilligen Eingriff am gesunden Körper – da kann man gar nicht kritisch genug sein“, so Heiner Kirchkamp. Doch was muss man eigentlich alles wissen, bevor man sich zu einem Eingriff entscheidet?

Traum und Wirklichkeit

Ein feines schmales Näschen à la Jodie Foster soll es sein, die Wangen so prall wie bei Cher und die Augen ein bisschen wie die von Natalie Imbruglia? Schönheitsideale können zwar ein guter Anhaltspunkt für den Chirurgen sein, um sich ein Bild von Ihren Wünschen zu machen. Doch letztlich kommt es darauf an, einen Eindruck zu schaffen, der zum Gesamtbild des ganzen Körpers passt. Was nützt ein maskenartig straff gezogenes Gesicht, wenn beispielsweise die Haut am Dekolleté stark sonnengeschädigt ist? Ein guter und erfahrener Operateur wird deshalb immer einen Kompromiss vorschlagen zwischen der Wunschvorstellung der Patientin, der technischen Machbarkeit und dem eigenen ästhetischen Empfinden. Ein offenes Gespräch vorab beugt Enttäuschungen vor. Fragen Sie sich selbst ehrlich vor der Operation, was Sie davon erwarten. Ist die Antwort: „Ein jüngerer, frischeres Aussehen“, können Sie sich relativ beruhigt zu dem Eingriff entschließen. Lautet die Antwort aber: „Wenn ich erst einmal jünger aus- ➔

SOFT LIFTING: KLEINE SCHNITTE – GROSSE WIRKUNG

Dr. Armand Herberger ist Leiter der Musenhofklinien in Deidesheim. Dort ist man auf sanfte Schönheitschirurgie spezialisiert



In den USA sieht man häufig Gesichter, die nach einem Lifting unnatürlich glatt gezogen und maskenhaft sind. Wie ist der Trend in Deutschland? Es dürfte eigentlich gar keinen Trend geben, denn jedes Lifting sollte maßgeschneidert sein. Vielleicht nur so viel: Wer heute mit 50 voll im Beruf steht, müde, gestresst und vorgealtert aussieht, sollte nach einem Lifting frischer, erholter und vitaler wirken – und nicht ein gänzlich anderer Typ sein.

Wie erzielt man ein möglichst natürliches Aussehen durch ein Lifting? Durch das so genannte Soft Lifting, eine moderne Methode des

Facelifts in lokaler Betäubung mit kleinen Schnitten. Bereits nach zwei Tagen ist die Patientin danach wieder gesellschaftsfähig, kann sich schminken und darf zur Arbeit gehen. Beim Soft Lifting wird ein 5 bis 6 cm langer S-förmiger Schnitt in der Falte vor und hinter dem Ohr gesetzt. Die Haut wird dann nicht wie beim Facelift bis zum Mundwinkel abgezogen, sondern nur 2 bis 3 Querfinger breit gelockert. Danach wird mit Spezialinstrumenten zunächst das Bindegewebe gestrafft und die Haut darüber sehr vorsichtig angepasst, ohne sie zu sehr zu spannen. Nach dem Eingriff ist lediglich ein stationärer Aufenthalt von einer Nacht erforderlich. Minimale Schwellungen, Blutergüsse oder leichte Verfärbungen halten meist nur 4 bis 5 Tage an.

Das Gesicht ist glatt, der Hals verrät allerdings häufig das Alter. Lässt sich auch dort etwas straffen? Und wenn ja: wie?

Der Hals wird bei einem guten Lifting eigentlich immer mitgestrafft. Problematisch ist allerdings der sensible Dekolleté-Bereich. Hier kann man nicht schneiden, und auch straffende Laser- oder Peelingbehandlungen bergen immer das Risiko von wulstigen Narben.

sehe, werde ich auch privat glücklicher sein bzw. mehr Erfolg im Beruf haben“: bitte nicht! Denn eine straffe Haut wird weder Ihr Leben verändern noch echte Probleme im Job oder in der Partnerschaft lösen.

Selig schlafen

Ein Facelift ist eine richtige Operation. Deshalb ist eine Narkose, die den Schmerz ausschaltet, ein Muss. Ob man sich dabei allerdings für eine Vollnarkose oder eine lokale Betäubung entscheidet, hängt vom Ausmaß des Eingriffs, aber auch von der persönlichen Vorliebe ab. Manche Menschen wollen auf keinen Fall etwas von der Operation mitbekommen und wählen lieber eine Vollnarkose, andere haben gerade davor besonders große Angst. Die Angst vor dem künstlichen Schlaf oder Dämmerzustand ist übrigens weitgehend unbegründet: Narkosen werden immer von erfahrenen Anästhesisten überwacht, können heute auf den Patienten nahezu maßgeschneidert werden und sind daher sehr sicher. Das Risiko, durch eine Narkose zu sterben, liegt bei 0,0009 Prozent. Gerade bei Facelifts setzt sich immer mehr die so genannte Sedoanalgesie durch. Dabei wird der Patient zusätzlich zur lokalen Betäubung durch ein leichtes Schlafmittel in einen Dämmerzustand versetzt. Er bleibt bei vollem Bewusstsein, atmet selbstständig, hat aber weniger Angst und ein angenehmes „Wurstigkeitsgefühl“. Wichtig: Nehmen Sie am Tag vor dem Eingriff Nagellack von Finger- und Fußnägeln und kommen Sie ohne Make-up zum Termin. Denn an der Farbe der Haut und der Nägel kann der Anästhesist einiges über Ihren Zustand während der Operation ablesen.

HIER KÖNNEN SIE SICH INFORMIEREN

Die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation berät interessierte Patientinnen unter Telefon 0180/5000882 oder per E-Mail unter info@dsggi.org. Infos findet man im Internet unter www.dsggi.org. Dort können Sie außerdem den kostenlosen Patientenbogen zur Vorlage beim Arzt ordern. Er hält unter anderem schriftlich fest, wie oft der Arzt den entsprechenden Eingriff pro Jahr durchführt, dass er lediglich zugelassene Materialien verwendet und ob er den Eingriff selbst durchführt.

ADRESSEN VON SERIÖSEN SCHÖNHEITSCHIRURGEN IN IHRER NÄHE VERMITTELT:

Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen, Hannelore Schwarz, Bleibtreustr. 12a, 10623 Berlin, Tel. 030/88551615 (Montag bis Freitag 10 bis 14 Uhr), Fax 030/8851067, E-Mail info@vdaepc.de, www.vdaepc.de

Der Countdown läuft

Sie haben sich für einen Beauty-Eingriff entschieden, der OP-Termin steht fest. Einen Monat vor dem Lifting können Sie selbst einiges tun, damit das Ergebnis so gut wie möglich ausfällt. Verzichten Sie vier Wochen vorher auf Alkohol und Zigaretten, Rauchen kann die Wundheilung verzögern, Alkohol zu Wasseransammlungen im Gewebe führen. In dieser Zeit gilt auch: keine Acetylsalicylsäure-haltigen Schmerzmittel verwenden. Sie verdünnen das Blut und erhöhen so die Blutungsgefahr während und nach der Operation. Das gilt übrigens auch für Johanniskrautpräparate und Blutverdünner (Marcumar, Falithrom). Bedenken Sie zudem, dass vor und während der Menstruation die Blutungsneigung erhöht ist. Deshalb sollte man den OP-Termin am besten nach der Regelblutung haben. Rund eine Woche vor der Operation sollten Sie alle für die Narkose erforderlichen Blutuntersuchungen so-

wie ein EKG durchführen lassen. Zur Entschlackung des Gewebes und rascheren Wundheilung kann eine manuelle Lymphdrainage einige Tage vor dem OP-Termin hilfreich sein. Und: Haben Sie jemanden, der Ihnen in den ersten Tagen nach dem Eingriff im Haushalt hilft und für Sie Einkäufe erledigt?

So wird operiert

Es gibt unterschiedliche Methoden des Facelifts. Zu den aktuellen Eingriffen gehören zum Beispiel das Face-Brightening, entwickelt von dem Düsseldorfer Schönheitschirurgen Dr. Axel Neuroth. (Hier wird neben Oberhaut, Gewebe und Muskulatur auch die Knochenhaut gelöst und so in der Tiefe Spannung aufgebaut.) Bekannter ist das so genannte SMAS-Lifting (superfizielles muskuloaponeurotisches System). Beim heutigen Standard-SMAS wird nicht nur die Haut glatt gezogen, sondern auch die darunter liegende Muskelschicht, Binde- und Fettgewebe gestrafft. Normalerweise beginnt der Chirurg an den Schläfen im behaarten Bereich zu schneiden, damit die Narben später im Haaransatz versteckt sind. Sie ziehen sich nach unten vor dem Ohr entlang, laufen S-förmig um das Ohrläppchen herum und enden im behaarten Nackenbereich hinter dem Ohr. Die Haut wird während der OP vom Binde- und Muskelgewebe abgetrennt, beides wird gerafft, Hautüberschüsse werden entfernt und schließlich mit Fäden oder einem speziellen Fibrinkleber wieder fixiert. Einige Ärzte legen vorübergehend Drainagen, damit das überschüssige Gewebwasser ablaufen kann und weniger Schwellungen entstehen. Der Traum von neuer Straffheit und einem jugendlichen Gesicht kostet zwischen 6000 und

„DAS FACE-BRIGHTENING SORGT FÜR SEHR NATÜRLICHE EFFEKTE, DENN DIE GANZ PERSÖNLICHE MIMIK BLEIBT ERHALTEN. MAN SOLLTE MIT DEM EINGRIFF NICHT ZU LANGE WARTEN. JE TIEFER SICH LINIEN EINGEGRABEN HABEN, DESTO SCHWERER SIND SIE AUSZUGLEICHEN.“ DR. AXEL NEUROTH

15000 Euro, die Kassen zahlen nicht. Weniger traumatisch als große Liftings und kürzer in der Heilungsphase sind Soft Liftings (siehe Interview mit Dr. Armand Herberger auf Seite 119).

Die Zeit danach

Direkt nach der Operation sieht das Gesicht oft stark geschwollen aus, Blutergüsse treten meist im Bereich der Wangen und des Kinns auf. Hinzukommen können Kopfschmerzen, leichte Taubheits- und Spannungsgefühle. Nach einem SMAS-Lifting können diese Folgen in abgemilderter Form bis zu zwei Wochen anhalten, nach einem Soft Lifting kann man in der Regel innerhalb weniger Tage wieder unter die Leute gehen. Sobald die Fäden gezogen sind, darf man Make-up auftragen, Haare waschen ist ab dem vierten Tag nach dem Eingriff erlaubt. Verwenden Sie dafür jedoch nur ein supermildes Shampoo und vermeiden Sie jeden Zug an den Narben. Ganz wichtig: Haare nur lauwarm föhnen und nicht mit Bürste oder Kamm zu stark zerren. Auf Kolorationen oder Strähnchen sollten Sie nach einem Facelift für mindestens vier Wochen verzichten, Sonne, Solarium, körperliche Anstrengungen oder Sauna sind ebenfalls für einen Monat tabu. Auch danach sollten Sie für einige Wochen nur mit Sunblocker in die Sonne gehen. Leichte Sportarten wie gemütliches Schwimmen, Golfen oder Radfahren sind normalerweise nach vier Wochen wieder erlaubt. Für die erste Zeit zu Hause besorgen Sie sich bitte schon vor der OP Coolpacks gegen Schwellungen, die Sie im Kühlschrank lagern. Decken Sie sich mit Zeitschriften, Büchern, DVDs oder CDs ein und nutzen Sie die Zeit zur Entspannung.

SILKE AMTHOR

WICHTIG: DIE RICHTIGE PFLEGE NACH DEM EINGRIFF



• Spezielle Post-Lifting-Produkte unterstützen die gereizte Haut in der Regenerationsphase mit Hightech-Wirkstoffen aus der Intensivmedizin, beruhigenden Zuckerverbindungen sowie optischen Diffusern, die Rötungen ganz schnell verblassen lassen.

• Blutergüsse und rote Stellen kaschieren Sie mit hoch pigmentierten Camouflage-Make-ups, die es in zahlreichen Farbtönen exakt auf die Hautnuance abgestimmt gibt (z. B. „Dermablend“ von Vichy, „Unifiance“ von La Roche-Posay). Auch der Wirkstoff Heparin (z. B. in Cremes aus der Apotheke) lässt Blutergüsse besonders schnell verschwinden.

• Rötungen werden mit einer grünlichen Abdeckcreme gemildert, rötlich-blaue Blutergüsse mit einem Gelb-Oliv-Farbtönen und grünlich schimmernde Hämatome tarnen Sie mit einer Beigenuance.

JETZT BRAUCHT DIE HAUT VERBÜNDETE 1 Stärkt die Collagenstruktur: „Collagenist Intense Fill“ von Helena Rubinstein, um 77 Euro 2 Lavendelöl baut Stress ab und regeneriert die Haut: „Crème de Rêves“ von Payot, um 46 Euro 3 Wirkt besonders beruhigend: „Renewing Night Cream“ von Juvedical, um 80 Euro 4 Regeneriert irritierte Haut: „Revitalizing Cream“ von Shiseido, um 154 Euro 5 Spezial-Nachtpflege nach einer ästhetischen Operation: „The Face“ von L'Estetic, um 116 Euro 6 Wohltat für geschwächte Haut: „Extreme Reparative Cream“ von Annayake, um 230 Euro 7 Energieschub für die Zellen: „Advanced Night Repair“ von Estée Lauder, um 83 Euro 8 Meeres- und Pflanzenextrakte unterstützen den natürlichen Heilungsprozess: „The Concentrate“ von La Mer, um 400 Euro 9 Aufbauendes Serum: „Capture XR 60/80 Extra-Sérum Réparateur“ von Dior, um 63 Euro