



Frisches Aussehen und  
Prophylaxe ohne OP

# Lifting light

Gegen erste Zeichen des Alters hilft ein sanftes Lifting – ohne OP, ohne nennenswerte Ausfallzeit und als Entschleuniger. Denn: Je früher man mit ästhetischen Behandlungen beginnt, desto effektiver lässt sich Alterungsprozesse verlangsamen. Wir zeigen im Überblick, wann welche Methoden wirklich wirksam sind – und wo die Grenzen liegen

**W**ir kennen das alle: Eines Morgens steht man vor dem Spiegel und sieht die Spuren der Zeit: Falten um die Augen, die Haut nicht mehr so straff und strahlend. Was tun? OP? Auf keinen Fall! Botox? Hyaluronsäure? Was gibt es eigentlich sonst noch? Moderne Methoden aus den Bereichen Medical Beauty und ästhetische Medizin bieten viele Optionen für ein natürlich frisches Aussehen ohne Ausfallzeit oder Operation. Doch gerade wenn es um Lifting geht, sind wirklich effektive Behandlungen rar gesät. Der nachfolgende Überblick soll einen Eindruck geben, was heute möglich ist und wo die Grenzen liegen.

## Alterung des Gesichts – und was das Altern verlangsamt

Äußere Faktoren wie die UV-Strahlung und innere, wie hormonelle Veränderungen sorgen dafür, dass sich unser Gesicht verändert. Die Folgen sind neben der Verschlechterung der Hautqualität ein Volumenverlust und eine Erschlaffung der Bindegewebsstruktur.

**Verschlechterung der Hautqualität:** Bereits mit Ende Zwanzig verringert sich ganz langsam die Regenerationsfähigkeit der Haut. Die Konzentration von körpereigener Hyaluronsäure nimmt ab, die Produktion von Kollagen und Elastin geht zurück. Augenfällig wird das meist ab Anfang Dreißig, wenn erste Knitterfältchen, ein gröberes Porenbild und eine insgesamt „stumpfer“ Haut die Veränderungen in der Tiefe offensichtlich machen.

Nun macht es Sinn, aktiv zu werden. Durch einfache Behandlungsmaßnahmen wie Mikrodermabrasion, Mesoporation, Needling oder Radiofrequenz lassen sich positive Veränderungen erreichen – und dazu eine aktive „Prophylaxe“: Denn neben einer Verbesserung des aktuellen Zustands lässt sich damit auch der Alterungsprozess der Haut verlangsamen.

**Volumenverlust:** Ein jugendliches Gesicht hat eine pralle, wohlgeformte V-förmige Kontur. Verantwortlich dafür sind angeborene Fettdepots, die dem Gesicht seine individuelle Form geben. Leider ver-

lieren wir mit zunehmendem Alter mehr und mehr dieser Fettdepots. Ein „Liquid Lifting“ mit Hyaluronsäure kann dem Gesicht auf einfache Weise Form und Frische wiedergeben.

**Erschlaffung der Bindegewebsstruktur:** Seit Isaac Newton wissen wir um die Gesetze der Schwerkraft: Alles sinkt nach unten. Während in jungen Jahren straffe kollagene Faserstrukturen dafür sorgen, dass die Haut fest mit dem Unterhautgewebe verbunden ist, kämpfen wir bereits in den Vierzigern mit einem stetig zunehmenden Absinken einzelner Gesichtspartien. Gerade im Wangenbereich führt diese „Erschlaffung“ zu unschönen Falten (Nasenwangenfalte, „Merkel“-Falte) und einer weniger definierten Kinnlinie.

Zwar können auch heute nichtoperative Verfahren in einem fortgeschrittenen Stadium ein klassisches Facelift nicht ersetzen, aber in vielen Fällen erzielen innovative Techniken wie Radiofrequenz oder Fadenlifting erstaunliche Ergebnisse – mit geringem Aufwand.

Betrachtet man die Komplexität der Ereignisse, die im Alterungsprozess ausgelöst werden, dann ist es sicher nachvollziehbar, dass auch die effektive Behandlung unliebsamer Veränderungen nicht ganz banal sein kann. Daher gilt es sich immer vor Augen zu halten: Je komplexer die altersbedingte Veränderung desto vielfältiger das Behandlungskonzept. Ein optimales Ergebnis wird meist nur durch Kombination verschiedener Verfahren erreicht.

## Lifting light im Institut: die Analyse vor der Behandlung

Der Begriff „Lifting“ bedeutet, abgesunkene Weichteilstrukturen anzuheben mit dem Ziel, die ursprüngliche Form wiederherzustellen oder ihr wieder näherzukommen. Eine Verbesserung der Hautqualität durch „Liftings“-Cremes oder die Wiederherstellung jugendlicher Volumenverhältnisse durch technische Verfahren können deshalb nur eingeschränkt das Attribut „Lifting“ für sich beanspruchen.

Um zu entscheiden, welche Methoden infrage kommen zur Erfüllung des Kundenwunsches „Anti-Aging“, sollte vor jeder

Behandlung, auch vor der im Kosmetikinstitut, zunächst das individuelle Problem analysiert werden. Da Menschen unterschiedlich sind, empfehle ich dafür folgende Fragestellungen:

**Wo liegt das Hauptproblem?** Diese Frage ist die Wichtigste von allen. Liegt der Schwerpunkt in der Behandlung schlaffer Gewebestrukturen, dann müssen wir in Richtung „Lifting“ denken. Um Behandlungen, die dies bewirken, wird es gleich gehen.

**Welche Methode schafft Kundenzufriedenheit?** Hier gilt es, offen über die im Kosmetikinstitut zur Verfügung stehenden Techniken zu reden und nicht zu viel zu versprechen. Zudem ist es wichtig, zu verstehen, was für ein Ergebnis gewünscht wird. Nur so kann die medizinische Fachkosmetikerin entscheiden ob sie mit ihren Behandlungen erfolgreich sein kann oder ob es besser ist, einen Arzt mit einzubinden.

Schauen wir uns an, wann sanfte Techniken zum Erfolg führen und welche Techniken was leisten können. Der erste Teil ist leicht zu definieren: „Lifting Light“ eignet sich für alle, die eine geringe bis moderate Straffung für ein natürliches Ergebnis



**Natürliche Alterung:** Die typischen Zeichen entstehen durch äußere und innere Faktoren



**Liquid Lifting:** Ausgleich der Nasolabialfalte durch Hyaluronbehandlung am Jochbogen



**Deutliche Kinnlinie** durch Behandlung mit mikrofokussiertem Ultraschall, rechts nach zwei Anwendungen

wünschen und keine lange Ausfallzeit akzeptieren. Der zweite Teil der Frage ist schon schwieriger zu beantworten.

### Welche Techniken stehen zur Verfügung?

Obgleich sich im Bereich Medical Beauty viel getan hat und viele, ehemals ärztliche Techniken in abgeschwächter Form auch den Weg ins Kosmetikinstitut gefunden haben, ist „Lifting“ immer noch ein Thema, bei dem selbst erfahrene Medical-Beauty-Expertinnen früh an Grenzen stoßen. Zum einen, da ihnen die in meinen Augen derzeit effektivste minimalinvasive Technik, das Fadenlifting, nicht zugänglich ist. Zum anderen, da alternative Verfahren wie Ultraschall oder Radiofrequenz für das Institut nur in abgeschwächter Leistungsfähigkeit zur Verfügung stehen.

### Der Klassiker: Ultraschall

Ultraschall ist nicht gleich Ultraschall. Entscheidend für die Effektivität im Hinblick

„ Es gilt sich immer vor Augen zu halten: Je komplexer die altersbedingte Veränderung, desto vielfältiger das Behandlungskonzept

auf das von uns definierte Ziel „Lifting Light“ ist die Art des Ultraschalls. Gemeint ist hier in erster Linie Frequenz, Energie und Technik der Schallwellenabgabe.

**Frequenz und Energie:** Die gängige Frequenz aktueller Geräte im Institut ist für die Behandlung im Gesicht 3 MHz bei einer Energieabgabe von 0,5-1 W/cm<sup>2</sup>. Geräte mit diesen technischen Voraussetzungen sind für das Erzielen eines echten Lifting-Effektes leider ungeeignet. Will man zumindest einen leichten Lifting-Effekt erreichen, dann empfehlen sich Systeme mit einer modulierten Ultraschallwelle aus 3 und 10 MHz, die mit einer Energie von bis zu 3W/cm<sup>2</sup> arbeiten. Auch hier muss betont werden, dass die Effekte nur gering sind und das auch nur nach wiederholten Behandlungen (bis zu zehnmal; im Idealfall wöchentlich). Daher kann der klassische Ultraschall als Technik im Sinne eines Lifting-Light nur sehr eingeschränkt empfohlen werden. Sein Einsatzgebiet beschränkt sich auf die effektive Verbesserung der Hautstruktur.

**Technik der Schallwellenabgabe:** Während die oben erwähnte Ultraschalltechnologie die Schallwelle flächig in die Haut abgibt, benutzen Systeme, die speziell für sanftes Lifting konzipiert wurden, einen sogenannten fokussierten Ultraschall. Hier wird die Schallwelle gebündelt punktuell in unterschiedliche Hautschichten abgegeben. Die so erzeugten Hitzespots (60-70°C) lösen eine thermische Schädigung der Kollagenfasern aus. In der Folge entstehen über körpereigene Wundheilungsmechanismen neue, straffere kollagene Fasern, die maßgeblich für den einsetzenden Lifting-Effekt verantwortlich sind.

Diese Ärzten vorbehaltene Technik erzeugt nachhaltige Ergebnisse, die unserem Ziel „Lifting Light“ entsprechen.

### Lifting light per Ultraschall

**Klassische kosmetische Ultraschallsysteme** (3 MHz, statische Schallwelle) sind nicht geeignet, um nennenswerte Lifting-Effekte zu erzeugen. Auch der Einsatz moderner Systeme mit modulierter Schallwelle (3/10MHz; LDM-Technologie) kann nur geringe Straffungseffekte erzielen. Einzig fokussierter Schall, dessen Einsatz Ärzten vorbehalten ist, kann nachhaltige Straffungseffekte auslösen.

### Der Aufsteiger: Radiofrequenz

Vor etwa 15 Jahren revolutionierte diese Hochfrequenzthermotherapie die Beauty-Medizin. Erstmals gab es ein Verfahren, das ein Lifting ohne Skalpell möglich machte. Unter Radiofrequenz (RF) versteht man hochfrequenten Strom, der sehr schnell (ca. 50x/sec) zwischen Plus- und Minuspol pulsiert und so ein flächiges Wärmeprofil im Gewebe erzeugt (Diathermie). Je nach Technik des eingesetzten Systems beschränkt sich die Wirkung auf die Haut oder löst darüber hinaus Effekte im Binde- und Fettgewebe aus. Ähnlich der Technik des fokussierten Ultraschalls ist die Wärmeentwicklung im Gewebe für die positiven Behandlungseffekte verantwortlich. Im Gegensatz dazu erzeugt Radiofrequenzenergie jedoch keine punktuellen Hitzespots, sondern vielmehr eine flächige Erwärmung des Gewebes. In der Folge setzt eine Steigerung des

Zellstoffwechsels ein, eine Straffung bestehender Kollagenfasern (Soforteffekt) und die Stimulation zur Neuausbildung kollagener Fasern. Dabei muss ein „thermischer Schaden“ im Bindegewebe provoziert werden. Denn nur dann ist der Körper in der Lage, durch Wundheilung das Gewebe zu regenerieren und somit die gewünschte Straffung zu erzeugen. Daher gilt auch für Radiofrequenzsysteme: Technik und Leistung des Gerätes sind wesentlich für die erzielbaren Effekte.

### ...per Radiofrequenz

**Als Radiofrequenz (RF)** bezeichnet man eine Hochfrequenz-Strombehandlung zur flächigen Erwärmung von Haut- und Bindegewebe. Neben der Erhöhung des Zellstoffwechsels löst intensive Energieabgabe eine Straffung und Neubildung kollagener Fasern aus. Damit bietet die RF-Technologie sowohl im Kosmetikinstitut als auch für den Arzt eine Option für ein sanftes, nichtinvasives Lifting.

### Das Multitalent: Microneedling

Kaum eine Technik steht derzeit so im Fokus wie Microneedling. Der maßgebliche Einsatz liegt sicher in der allgemeinen Verbesserung der Hautqualität. Die deutliche Steigerung der Kollagenneubildung sorgt zugleich dafür, dass Microneedling auch als Option für ein sanftes Lifting in Frage kommt.

Damit jedoch sanfte Liftingeffekte erzielt werden können, muss in mehreren Behandlungen wiederholt eine hohe Zahl dermaler Mikroperforationen erzeugt werden. Denn nur die intensive Stimulation regenerativer Wundheilungsprozesse in der Lederhaut (Dermis) führen zu einer nennenswerten Steigerung der Neubildung von Kollagen und damit zur gewünschten Straffung der Haut.

Ob dafür ein klassisches Walzensystem oder ein moderner motorbetriebener Nadelstempel (Pensystem) verwendet wird, ist für das Endergebnis nicht entscheidend. Geht es darum, mit unterschiedlichen Eindringtiefen schnell und schmerzarm zu arbeiten, empfiehlt sich der Pen – wegen der einfachen Anpassung der Punktionstiefe des Nadelstempels und der Möglichkeit, in kurzer Zeit eine sehr hohe Dichte an Mikroverletzungen zu erzeugen.



**Lifting-Effekte durch Microneedling:** vorher (links) und nach drei Behandlungen im Abstand von vier Wochen (Eindringtiefe bis zu 2,5 mm)

# HAUT HAT VIELE GESICHTER®

KOMPETENZ IN PFLEGE UND PROBLEMLÖSUNGEN

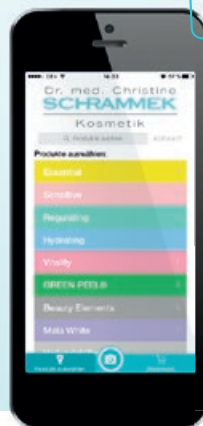


## Dr. med. Christine Schrammek derma.cosmetics

Unter der Leitung von Dr. med. Christine Schrammek-Drusio, Dermatologin und Anti-Aging Spezialistin, ist eine professionelle, innovative Pflegeserie entstanden mit dem Ziel, der Haut zu einem gesunden, schönen Erscheinungsbild zu verhelfen.

Diese, von einer Hautärztin entwickelten Pflegeprodukte, bieten erfolgreiche Behandlungskonzepte für die Kabine und für die Pflege zuhause.

**NEU!**



### Dr. Schrammek myCS App für Kosmetikerinnen

- ✓ myCS App kostenlos herunterladen
- ✓ Anmelden
- ✓ Jederzeit bequem bestellen und von Sonderangeboten profitieren!

**Fordern Sie weitere Infos an!**

**Tel.+49/(0)201/82770-70**

Dr. med. Christine  
**SCHRAMMEK**

derma.cosmetics

The power of medical beauty.



... per Microneedling

**Microneedling eignet sich** in erster Linie zur Verbesserung der Hautstruktur. Eine Option ist die Technik auch zur leichten Straffung schlaffer Hautpartien. Wiederholte, intensive Stimulation körpereigener Wundheilungsmechanismen durch mechanische Verletzung der Lederhaut, erzeugt eine moderate Hautstraffung durch Neuaufbau von Kollagen. Daher eignet sich diese Technik als einfache „Allzweckwaffe“, wenn es darum geht ein allgemein frischeres Erscheinungsbild zu erreichen.

Everybody's Darling: Hyaluronsäure

Glaut man den Publikummedien, so ist Hyaluronsäure das Nonplusultra, um ohne OP wahre Verjüngungswunder zu bewirken – sei es als Wirkstoff in Cremes zur Verbesserung des allgemeinen Hautbilds, sei es als Medizinprodukt zur Faltenunterfütterung und zum Wiederaufbau eingefallener Gesichtsstrukturen. Dennoch kann Hyaluronsäure nicht jedes Problem effizient verbessern.

Mit der Technik des Liquid Liftings (=Rekonstruktion verlorengegangener Fettdepots im Gesicht) kann der erfahrene Behandler indirekt Gesichtspartien anheben. Soll es aber natürlich aussehen, dann sind diesem Verfahren klare Grenzen gesetzt. Betrachten wir beispielhaft die Zone um den Wangenknochen: Bereits in den Dreißigern beginnt um das Auge herum der Abbau formgebender Fettdepots. Gleichzeitig verlieren die Bindegewebe-



**Ästhetische Biografie-Arbeit:** Wird man bei den ersten Anzeichen aktiv, lässt sich der Alterungsprozess vergleichsweise sanft und gezielt entschleunigen

ren an natürlicher Straffheit. Als Folge erscheint die Region seitlich und unter dem Auge häufig eingefallen und die Nasenwangenfalte wird tiefer. Für ein „Lifting“ dieser Region ist Hyaluronsäure der perfekte erste Schritt. Doch Vorsicht: Der Versuch, nicht nur die ursprüngliche Form wiederherzustellen (moderater Liftingeffekt durch Ersetzen der verlorengegangenen Fettdepots durch Hyaluronsäure), sondern darüber hinaus durch „Überfüllung“ mit Hyaluronsäure auch die altersbedingte Erschlaffung des Bindegewebes zu kompensieren, schafft Resultate,

die wir keinesfalls wollen. Faltenfreie, aber skurril anmutende, übertrieben pralle Wangen sind kein Zeichen eines natürlich frischen Aussehens.

Bewertet man also den Stellenwert des Volumenaufbaus durch Hyaluronsäure (=Liquid Lifting) wenn es darum geht zu „liften“, dann sind dieser Technik klare Grenzen gesetzt. Deshalb eignet sich diese Technik hervorragend bei jüngeren Personen – oder in Kombination mit ergänzenden Verfahren, die in der Lage sind, erschlafftes Bindegewebe zu straffen und anzuheben (z.B. Fadenlifting).



**Konturierung des Kinns mit Fadenlifting:** vorher (links), zehn Minuten danach (Mitte) und nach acht Wochen (rechts)



**Effektiv kombiniert:** Konturierung des Mittelgesichts mit Fadenlifting, Radiofrequenzbehandlung der Kinnregion (links: vorher)

Fotos: Die Ästhetikerin; Yeliantina Razuimova/Shutterstock.com

## Liquid lifting mit Hyaluronsäure

### Der natürliche altersbedingte

**Verlust** von Fettgewebe, etwa um Augen und Mund, lässt Strukturen im Gesicht absinken. Die Wiederherstellung der ursprünglichen Volumenverhältnisse durch Hyaluronsäure erzeugt ein moderates Lifting und ist ideal geeignet, ein frischeres Aussehen zu erreichen. Eine „Überfüllung“, insbesondere der Wangenregion, mit dem Ziel stärkerer Lifting-Effekte, führt zu unerwünschten, unnatürlichen Ergebnissen.

fahren bietet sich für uns als Medical-Behandlungsexperten die Chance, mit sanften Methoden operative Verfahren für unsere Kunden zu vermeiden oder hinauszuschieben. Neben gängigen Behandlungsverfahren zur Hautauffrischung und zur Wiederherstellung von Volumenverlusten repräsentieren die aktuellen Verfahren für ein sanftes Lifting eine wichtige Säule in einem holistischen Medical-Behandlungskonzept. Ein ganzheitlicher Therapieansatz ist der Garant für ein natürliches Ergebnis – nichts weniger sollte unser Anspruch sein.

Dr. Frank Rösken  
Facharzt für plastische und ästhetische  
Chirurgie, München  
www.aestheten.de

### Literatur:

- Ahn DH, Mulholland RS, Duncan D, Paul M: Excisional face and neck tightening using a novel subdermal radiofrequency thermo-coagulative device. *J Cos, Derm Sciences and Applications*. 1:7-21. 2011
- de Maio M.: The minimal approach: an innovation in facial cosmetic procedures. *Aesthetic Plast Surg*. 28(5):295-300. 2004
- Fernandes D: Percutaneous collagen induction: an alternative to laser resurfacing. *Aesthetic Surg J*. 22(3):307-309. 2002
- Maschio F, Lazzaro L, Pizzamiglio R, Perego F, De Biasio F, Parodi PC: Suspension sutures in facial reconstruction: surgical techniques and medium-term outcomes. *J Craniofac Surg*. 24(1):31-33. 2013
- White WM, Makin IR, Barthe PG, Slayton MH, Gliklich RE: Selective creation of thermal injury zones in the superficial musculoaponeurotic system using intense ultrasound therapy: a new target for noninvasive facial rejuvenation. *Arch Facial Plast Surg*. 9(1):22-29. 2007

## Der Newcomer: Fadenlifting

Nicht neu, aber in Deutschland lange nahezu unbekannt, erlebt die Technik des Fadenliftings derzeit einen wahren Boom. Kein Verfahren ist vordergründig so einfach in der Durchführung und ebenso in der Lage, schlaffe Konturen sichtbar anzuheben. Doch wie bei allen nichtoperativen Verfahren gilt es auch hier Risiken, Grenzen und Möglichkeiten zu respektieren. So ist beispielsweise ein Hautüberschuss stets ein K.O.-Kriterium beim Fadenlifting. Und auch die Durchführung der Behandlung ist nicht zu unterschätzen. Beherzigt man das als Behandler, dann ist diese vielseitige Technik sowohl zur Biostimulation (Aufbau von Kollagenewebe um den eingebrachten Faden) als auch zur Schaffung einer Art Stützkorsett für Haut und Bindegewebe (minimalinvasives Lifting durch Fäden mit Widerhaken) die perfekte Ergänzung etablierter Medical Beauty Verfahren (zum Thema Fadenlifting siehe auch Beitrag ab S. 26).

## Im Fokus: ein ganzheitlicher Ansatz

Der Wunsch nach einem natürlich frischen Aussehen wohnt in uns allen und ist sicher mehr als ein Trend. Moderne Techniken bieten uns schon heute eine ganze Reihe von Optionen um sichtbare nachhaltige Ergebnisse zu erzielen. Gerade in der Kombination verschiedener Ver-

