

# GESUNDHEIT

## Gesunde Haut & Zähne

### TOP-ÄRZTE

#### Die 700 Experten

für ästhetische Chirurgie,  
Botox & Filler, Straffungen,  
Hauterkrankungen und  
Zahnbehandlungen

### IDEALE PROPORTION

Wissenschaftler  
erklären, wann  
Gesichter  
attraktiv wirken

### SCHÖNER SCHNITT

Nutzen,  
Risiken und  
Kosten  
operativer  
Korrekturen

# EINFACH SCHÖN

Wie Mediziner heute mit  
sanften Methoden Haut und  
Zähne makellos erhalten



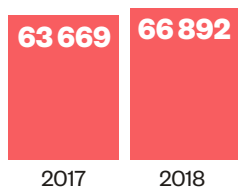
## Kräftig nachgeholfen

Die Zahl der Schönheitsoperationen und ästhetischen Eingriffe ist so hoch wie nie zuvor

### Top 10 Frauen

1. Botox
2. Hyaluron
3. Lippenkorrektur
4. Brustvergrößerung
5. Oberlidstraffung
6. Fettabsaugung
7. Nasenkorrektur
8. Brustverkleinerung
9. Intimchirurgie
10. Unterlidstraffung

### Eingriffe im Jahresvergleich

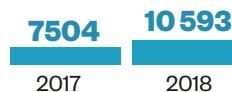


Quelle: VDÄPC, 2019

### Top 10 Männer

1. Oberlidstraffung
2. Fettabsaugung
3. Nasenkorrektur
4. Botox
5. Brustkorrektur
6. Bauchstraffung
7. Facelift
8. Hyaluron
9. Lipofilling Gesicht
10. Oberschenkelstraffung

### Eingriffe im Jahresvergleich



## MYTHEN-CHECK

### Macht schwarzer Kaffee schön?



Munter- und Schönmacher: die Tasse Kaffee

Kaffee pur hat keine Kalorien, schlägt sich also nicht in Fettpölsterchen nieder. Ausreichend Flüssigkeit bewirkt neben vielem anderen, dass die Haut glatt und frisch aussieht. Kaffee trägt dazu bei, denn er entzieht entgegen der landläufigen Meinung keine Flüssigkeit. Ernährungsexperten empfehlen allerdings, sich auf drei Tassen am Tag zu beschränken. In größeren Mengen entzieht das Getränk dem Körper zu viele Mineralien.

# 14

Mrd. Euro gaben die Deutschen 2018 für Schönheitspflegemittel aus

Quelle: Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel, 2019

### Wimpernerum mit Nebenwirkung

Spezielle Seren machen Wimpern dichter und länger. Zustande kommt der Effekt durch das Arzneimittel Prostaglandin-Analoga. Es verlängert die Wachstumsphase der Härchen und erzielt so den Verschönerungseffekt. Dieser ist eine Nebenwirkung des Medikaments, das normalerweise zur Therapie von Glaukom (grünem Star) eingesetzt wird. Wei-



tere Nebenwirkungen sind Augenreizungen, Entzündungen und dunkle Verfärbungen im und um das Auge. Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit warnt daher vor dem Gebrauch prostaglandinhaltiger Seren. Von ihnen könne „eine Gefahr für die Gesundheit der Verbraucher“ ausgehen.

Schön, aber riskant: Mittel mit Prostaglandin machen die Wimpern dichter, sind aber gefährlich

# SPRECHSTUNDE

MELDUNGEN, MYTHEN, MEINUNGEN

## Länger fit im Alltag

Bewegung ist der Schlüssel für ein selbstständiges Leben im Alter

Zweimal muskelkräftigende Übungen sowie 150 Minuten zügiges Gehen pro Woche haben einen verblüffenden Effekt. Menschen über 65 Jahre, die dieses Fitness-Programm absolvierten, blieben länger selbstständig, wurden später pflegebedürftig und verfügten über ein höheres Selbstwertgefühl. Dies wiesen Wissenschaftler der MedUni Wien in einer Studie nach. Allerdings befolgten nur rund ein Drittel der 3300 Teilnehmer das empfohlene Krafttraining und lediglich die Hälfte den Ausdauer-Part.



Gegen Haarausfall ist kein Kraut gewachsen? Vielleicht doch

## Ein Mittel gegen Haarausfall?

Sandelholz verlängert die Lebensdauer von Haaren. Ein internationales Forscherteam stimulierte im Labor menschliche Haarfollikel mit einem synthetischen Sandelholz-Duftstoff. Dieser reduzierte das Absterben bestimmter Zellen und kurbelte die Produktion eines Wachstumsfaktors an. „Die Befunde eröffnen neue Wege in der Behandlung von Haarausfall“, sagt der Bochumer Duftforscher Hanns Hatt, einer der Autoren der Studie.

# 4

## Apps für Beauty und Prävention



### Intimarzt

Probleme im Intimbereich? Die App ermöglicht eine anonyme erste Einschätzung durch einen Facharzt sowie eine Handlungsempfehlung.



### Sun Face

Heute schön braun – und in 25 Jahren? Die App zeigt, wie sich das persönliche Bräunungsverhalten im Gesicht einschreiben wird.



### SkinVision

Hautkrebs selbst erkennen: Muttermal scannen, nach 30 Sekunden zeigt die App, ob es sich dabei um ein Melanom handeln könnte.



### Brush DJ

Mit Musik geht alles besser, auch das Zähneputzen. Die App spielt zwei Minuten lang Lieblingslieder und blendet Tipps für die Mundhygiene ein.

Fotos: Shutterstock (2), Alamy (2), PR