



Vier Generationen: Das Alter hinterlässt auch an den Händen seine Spuren.

Schönere Hände dank Lifting

Altersflecken entfernen, faltiges Gewebe mit Fett auffüllen: Jetzt kann man sich auch die Hände liften lassen – damit sie zum verjüngten Gesicht passen. *Von Felicitas Witte*

Blau wölben sich die Adern auf den Händen der Sängerin Madonna hervor. «Unansehnlich» sei das, schreibt die Journalistin in der britischen «Daily Mail» zu der Foto. Nun heisst es, die 53-Jährige wolle nach diversen Liftings auch an ihren Händen die Zeit zurückdrehen – mit einer Handverjüngung.

Der lebenslange Einfluss der Sonne sowie natürliche Alterungsprozesse des Körpers hinterlassen auch an den Händen ihre Spuren: Die Haut wird dünn und faltig, das Fettgewebe abgebaut, die Adern sind klarer erkennbar. «Neben dem Gesicht fallen die Hände sofort ins Auge», sagt Jens Otte, plastischer Chirurg in Zürich. Immer häufiger bietet er seinen meist weiblichen Kunden eine «harmonische Auffrischung» von Gesicht, Hals und Hand an. «Denn was nützt das schönste Gesichtslifting, wenn die faltigen und mit Altersflecken bedeckten Hände das wahre Alter verraten?»

Entfernung der Altersflecken

Vor mehr als 100 Jahren haben französische und deutsche Chirurgen zum ersten Mal ein Gesicht gestrafft. Inzwischen lässt man sich nicht nur das Gesicht verjüngen, sondern auch Hals, Décolleté – und eben die Hände. Mehr als ein Dutzend Techniken stehen den Chirurgen dafür zur Verfügung. Dabei unterscheidet man drei Ziele: zum einen das Entfernen der Altersflecken, zum anderen die Verjüngung des Handrückens mit Gewebefüllern und drittens das Beseitigen auffälliger Venen durch Veröden. «Oft kombiniere ich die drei Methoden», sagt Otte.

Bei den braunen Flecken handelt es sich entweder um Pigmentflecken, die unter dem Einfluss der Sonne entstehen, oder um Alterswarzen, die fast jeder Mensch früher oder später bekommt. Entfernen kann man sie mit Crèmes, durch Abschleifen der Haut, mit Peelings oder flüssigem Stickstoff. «Nicht alle lassen sich damit aber voll-

ständig entfernen», sagt Claudia Meuli-Simmen, Chefärztin Plastische Chirurgie am Kantonsspital Aarau.

Eine alternative Behandlungsmethode bilden Laser, pulsiertes Licht oder die photodynamische Therapie, bei der die Haut zunächst mit einer Substanz behandelt und danach bestrahlt wird. Meist sind mehrere Behandlungen notwendig, um die Flecken vollständig zu entfernen. «Vorher sollte man die Flecken von einem Hautarzt anschauen lassen», rät Meuli-Simmen, «denn es könnte auch sein, dass sich dahinter eine Vorstufe von Hautkrebs oder gar schon Krebs versteckt.»

Vor allem bei dunklen Hauttypen bleiben nach der Therapie manchmal helle Stellen zurück. Bei wenigen Patienten rötet oder entzündet sich die Haut, oder es entstehen Narben. Noch gibt es keine Daten, die Auskunft darüber geben könnten, welche Technik die beste ist. «Auf jeden Fall sollte man danach konsequent die Hände vor Sonne schützen», sagt Meuli-Simmen, «denn die Haut ist während und nach der Behandlung sehr empfindlich.»

Um die Hände weicher und jugendlicher aussehen zu lassen, spritzen Ärzte Gewebefüller wie Hyaluronsäure, Poly-L-Laktatsäure oder Calcium-Hydroxylapatit in das Fettgewebe der Unterhaut. Je nach Produkt hält der Effekt einige Monate bis zwei Jahre an. Nach der Behandlung kann es zu vorübergehendem Juckreiz, zu Rötungen oder Schwellungen kommen.

In seltenen Fällen kann der Arzt versehentlich einen Handnerv treffen. Das kann noch nach Monaten Gefühlsstörungen, Stechen oder Prickeln am Handrücken auslösen. «Man muss die Technik gut beherrschen», sagt Günter Germann von der Uni Heidelberg. Auf keinen Fall solle man nicht-abbaubare Füller wie Silikon nehmen. «Die können zu schlimmen Entzündungen, Schwellungen oder dauerhaften Knoten führen.»

Anstatt synthetische Füller zu spritzen, kann man auch eigenes Körperfett transplantieren. Dabei entnimmt der

Facharzt-Ausbildung

Mindestens 786 Operationen

Die Weiterbildung zum Facharzt für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie dauert sechs Jahre, davon müssen zwei bis drei Jahre in einer allgemeinchirurgischen Abteilung und drei Monate in einer Narkose-Abteilung oder einer chirurgischen Intensivstation absolviert werden. Ferner muss man mindestens 786 Operationen in verschiedenen Körperbereichen durchführen, an Kongressen und Weiterbildungen teilnehmen, als Erstautor zwei Poster oder Vorträge präsentieren und einen Artikel in einer Fachzeitschrift veröffentlichen. Nach Bestehen einer zweiteiligen schriftlichen und mündlichen Prüfung auf Englisch erhält man das Facharzt Diplom. (wif.)

Arzt etwas Fett aus der Bauch- oder Hüftgegend und spritzt es in den Handrücken. Welche der Füller, die synthetischen oder das eigene Fettgewebe, sich besser bewähren, bleibt abzuwarten. «Ich bevorzuge Fett, weil das länger hält», sagt Germann. Bei manchen Kunden «wandert» das Fett jedoch und bildet kleine Knötchen.

Regelmässige Kosten

«Unansehnliche» Adern am Handrücken veröden Ärzte mit dem Laser oder durch Sklerosierung. Bei diesem Verfahren wird eine Substanz in die Venen gespritzt, die das Gefäss zusammenkleben lässt. «Das funktioniert oft gut», sagt Meuli-Simmen. «Bei manchen entwickeln sich nach einer Weile aber viel grössere Venen als vorher, weil das Blut sich einen anderen Weg sucht.» In sehr seltenen Fällen reagieren die Kunden auf das Sklerosierungsmittel mit Kopfweh oder Sehstörungen.

Unangenehmer als die Behandlungen sind die Kosten: Für die Entfernung der Altersflecken bezahlt man je nach Aufwand für beide Hände 250 bis 500 Franken, das Auffüllen mit Hyaluronsäure kostet 1000 bis 1500 Franken. «Jeder muss selbst entscheiden, ob er das regelmässig ausgeben will», sagt Meuli-Simmen, «ähnlich wie bei einer Dauerwelle.»

Auf jeden Fall soll man sich vorher von einem Facharzt beraten lassen. «Wenn einer behauptet, bei ihm würden nie Komplikationen auftreten, würde ich eine Zweitmeinung einholen», sagt Meuli-Simmen, «denn auch beim besten Experten kann es die geben.» Ein guter Arzt erkundigt sich vor der Therapie ausführlich nach dem Gesundheitszustand des Kunden. So erhöht etwa ein Diabetes das Risiko für Entzündungen, und Blutverdünner können zu Hämatomen führen.

«Wenn aber jemand gesund ist und sich in erfahrene Hände begibt, steht dem Hände-Lifting nichts im Wege», sagt Germann. «Eine Gesamtverjüngung wirkt plausibler, als wenn man sich nur das Gesicht liften lässt.»

«Was nützt das schönste Face-Lifting, wenn die faltigen und mit Flecken bedeckten Hände das wahre Alter verraten?»