

## Getestet



**Radiofrequentiert:** Eine Kundin in der Bewei-Lounge in Bern. *zvg*

### Das formt den Körper. Vielleicht.

Radiofrequenztherapie klingt irgendwie... gefährlich. Kommt dazu, dass ich mir unter einer Radiofrequenztherapeutin eine Frau in Cargoohsen vorstelle, die ein Funkgerät an ihr Ohr drückt, während sie im Wüstensand Schlangen ausweicht.

Die Bewei-Lounge ist neu in Bern. Zur Behandlung begibt man sich auf eine Liege, die, ähnlich wie gute Coiffeurstühle, den Rücken massiert. Die Therapeutin, die mich behandelt, trägt einen weissen Kittel – wie eine Ärztin. Radiofrequenztherapie ist tatsächlich eine **Weiterentwicklung aus der medizinischen Arthrosetherapie für den Beauty- und Wellnessbereich**. Die Applikatoren, die mir aufgelegt werden und **elektromagnetische Wellen übertragen, sollen die Körperkontur verschönern**.

Sprich: Eine Diäten ersetzen. Die Behandlung erfolgt bekleidet, auch die anschließende mechanische Lymphdrainage, für die ich in eine Art Schlafsack steige.

Das Resultat? Ist nach einer Behandlung nicht einzuschätzen. Bei dieser Therapie gilt: Einmal ist keinmal, sechsmal schon eher was, lieber aber mehr. Das geht ins Geld. Und nach der Behandlung sollte man Sport betreiben, gesund essen dazu.

Übrigens bietet die Firma Bewei **auch Gesichtsbehandlungen zur Korrektur von Falten** an. Dort reicht es, 20 Minuten dazuliegen. Vielleicht ist es einfältig, aber ich glaube, das bringt tatsächlich etwas. Irgendwann. *nk*

**Bewei-Lounge**, Bern, Behandlungen ab 59 Fr. (Lymphdrainage) bzw. 149 Fr., [www.bewei-bern.ch](http://www.bewei-bern.ch)

## Moment mal

### Ode an ein Deo

Lange hielt ich einem Deo namens Herbal Deodorant von Aesop die Treue: **Die Kräuter im Spray waren so stark, dass ich nie Parfüm auftragen musste**, und es war das erste Deo meines Lebens, das die Versprechungen, die mit Deos einhergehen, gehalten hatte. Was genial war, ausser im Sommer, da war es selbst mir manchmal zu viel Salbei und Rosmarin und Eukalyptus.

Dann schenkte mir eine Freundin ein selbst gemachtes Deo. Ich war skeptisch. All die **natürlichen Sprays, Sticks und Cremes** hatten zwar besser gerochen als Nivea, Rexona und Co., aber nichts getaugt. Die Skepsis verschwand schnell. Staunend strich ich die Paste nun täglich auf, die meine Freundin in ein Weckgläsli gefüllt hatte. Unglaublich: Sie verliert ihre Wirkung nicht mal nach dem Sport. Oder nervösen Anfällen.

Das krasse Geheimnis? Verrate ich gerne: 2 Teile (z. B. Esslöffel) Kokosfett, 1 Teil Stärke (z. B. Maizena) und 1 Teil Natron. Eventuell ein paar Tropfen ätherisches Öl.

Das Aesop-Deo habe ich immer noch. Ich sprühe es auf, wenn ich ausgehe. *nk*

# Mit Falten läuft's rund

**LEBEN Haben Sie sich schon mal geschämt für Ihr Alter? Wissen Sie, dass Promis sich nicht mehr schminken? Und was Gwyneth Paltrow im Sommer macht? Ein paar Gedanken zu Falten und anderen Schönheitsproblemchen.**

Kennen Sie den? Eine Frau in den besten Jahren wird schwer krank. Auf dem Operationstisch erscheint ihr Gott, und sie fragt ihn: «Ist mein Leben zu Ende?» Gott beruhigt sie: «Nein, du hast noch ein paar Jahre zu leben.» Also entscheidet sich die Frau nach der OP, im Krankenhaus zu bleiben, um sich Gesichtsfalten zu glätten, Lippen zu spritzen und Bauchfett entfernen zu lassen. Nach der letzten Operation wird sie aus dem Krankenhaus entlassen. Beim Überqueren der Strasse wird sie von einem Auto überfahren. Als sie dann vor Gott steht, fragt sie wütend: «Ich dachte, ich hätte noch lange zu leben? Warum lässt du mich sterben?» Gott antwortet: «Ich habe dich nicht erkannt!»

Ein Witz, nicht weil das Alter zum Lachen ist, aber die Auseinandersetzung mit ihm. Jetzt mal oberflächlich betrachtet.

#### Eingriff statt Make-up

Zwar geht die Nachfrage nach plastischer Chirurgie, bei der Falten während einer Vollnarkose geglättet werden, zurück. Natürlich aber nicht der Wunsch, jünger auszusehen. Kleinere Eingriffe wie Botoxspritzen, Lasertherapien oder Fadenlifting sind nach wie vor beliebt, und wirft man ab und zu einen Blick in ein Frauen- (oder Männer!)magazin, wird man die Vermutung nicht los, Hyaluronsäure würde nicht nur die Haut glätten, sondern Leben retten.

Ach, Jugendwahn.

In Hollywood ist es gerade in, «no make-up» zu tragen. Das heisst, ohne Make-up aus dem Haus zu gehen, was vor allem ab einem gewissen Alter mit viel Mut verbunden ist. Auf Insta-

gram und dort unter #nomakeup gibt es aktuell 13793512 Posts. Einige davon von Prominenten wie Gwyneth Paltrow oder Cindy Crawford. Bei manchen sind einige Falten sichtbar, bei anderen fehlen sie ganz, und die ganz Cleveren haben einen Schummerfilter über die Fotos gelegt, sodass Falten in der Unschärfe verschwinden. Zu glauben, «no make-up» heisse, diese Promis wachten morgens so auf, ist aber naiv. Gwyneth Paltrow (44), um nur ein Beispiel zu nennen, hat auf einem Instagram-Bild mit Etikett #nomakeup zwar ein paar Lachfältchen, aber keine Som-

**Man wird die Vermutung nicht los, Hyaluronsäure würde nicht nur die Haut glätten, sondern Leben retten.**

mersprossen mehr (siehe auch Interview unten). Was sie wohl im Sommer macht, wenn die Sonne Kaliforniens auf ihr Gesicht knallt?

So. Und damit wären wir wieder bei unserem Witz: Im Leben sind zwei Dinge sicher: dass wir sterben und – auf dem Weg zum Tod – altern. Und wenn wir nicht an Gott glauben, könnte diese Reise auch irgendwann abrupt wegen eines Autounfalls enden, egal, wie man aussieht, ob man gefaceliftet ist oder gerade ohne Make-up rumrennt. Was lernen wir?

#### Wofür man sich so schämt

Wir sollten dringend gelassener werden. Und Bullshit wie diesen ignorieren: Im «New York Magazine» wurde unlängst diskutiert, ob Age-Shaming das neue Fat-Shaming sei. Menschen, die nichts Besseres zu tun haben,



**Altern mit Falten:** Man kann ja einen Sepiafilter brauchen, wenn es einem zu viel wird. *Fotolia*

schämen sich jetzt für ihr Alter statt für ihre Kilos. Übrigens gibt es sogar so etwas wie «Bread-Shaming», was Französinen, die wohl am besten aussehenden Frauen auf der Welt, in den Augen von Amerikanerinnen intensiv betreiben: zu viel Brot essen. Oder Croissants. Bullshit, haben wir ja bereits erwähnt. Die Kosmetikindustrie scheint das auch langsam zu kapiieren, immerhin

gilt es immer weniger, das Altern zu stoppen, sondern eher zu verlangsamen (ein Beispiel? Vichys Vorzeigeprodukt heisst «Slow Age» – Langsames Alter).

«Auf alten Fotos sehn wir immer jünger aus», sagte mal jemand, und das ist jetzt kein Witz mehr, sondern das Leben, das fiese, Falten in unser jugendliches Gesicht brennende Leben. Auf das wir stolz sein sollten und da-

mit auch auf die Zeichnungen im Gesicht und am Körper.

Altern mit Falten und Würde sollte das Motto sein, und verstehen Sie das nicht falsch: Hie und da ein Cremchen oder ein kleiner Eingriff ist in Ordnung. Solange man immer noch aussieht, als ob man zumindest älter werden *könnte*. Und wird es dann zu viel, gibt es immer noch weichmachende Sepiafilter. *Nina Kobelt*

# «Die perfekte Haut gibt es auch im Alter»

**DERMATOLOGIE Felix Bertram (42) berät in seiner Klinik Menschen, die sich nicht mehr schminken wollen. Er plädiert für ein natürliches Aussehen – und kluge Hautpflege.**

**Sie führen «No Make-up»-Beratungen durch. An welche Altersklasse richtet sich dieses Angebot?**

*Felix Bertram:* Nun ja... ab dem Alter, ab dem auch Make-up ein Thema ist. Make-up kann man in dem Kontext auch als Metapher verstehen für eine Unzufriedenheit mit sich selbst. Mit Make-up decke ich ja etwas ab und versuche, etwas zu erreichen, was von Natur aus nicht gegeben ist.

**Sie sind für «No Make-up». Sind Sie auch für No Cream respektive für wenig(er) Cremes und Shampoos im Alltag?**

Ja, bin ich! Pflegecremes und Wirkseren haben durchaus ihre Berechtigung, aber grundsätzlich wird zu früh damit angefangen, zu viel gereinigt und zu viel gecremt – und dann auch noch oft das Falsche. Grundsätzlich ist es so, dass die Haut vieles selber kann. Man nimmt ihr diese Fähigkeiten ab, wenn man ständig von

**Versucht, ruhig zu bleiben und zu akzeptieren:**  
Felix Bertram. *zvg*



aussen reinigt und cremt. Manchmal wird sie regelrecht zerstört und wird dann anfällig für Infektionen und dauerhafte Schäden.

**Gibt es so was wie die perfekte Haut?**

Die Haut ist schon mal ein wahnsinnig faszinierendes Organ, und für mich als Dermatologe ist sie grundsätzlich perfekt. Eine rein optisch perfekte Haut gibt es auch, nahezu jedes Baby und jedes Kleinkind hat sie. Viele schaffen es auch im Alter, eine schöne Haut zu haben; nur weil die eine oder andere Falte entsteht, ist sie nicht minder perfekt.

**Gwyneth Paltrow hat sich ihre Sommersprossen anscheinend «wegadiert». Verstehen Sie das?**

Wie sie das technisch gemacht hat, weiss ich, ja. Man kann das mit chemischen Peelings erreichen. Ob ich diesen Schritt nachvollziehen kann, ist eine andere Frage. Ich finde Sommersprossen schön, sie geben der Person etwas Individuelles. Ich hätte sie gelassen.

**Gibt es auch «angepflegte» Probleme?**

Sehr oft sogar. Jede zehnte Patientin, die zu uns in die Klinik

**«Man muss nicht immer alles machen, was möglich ist.»**

*Felix Bertram*

kommt, benutzt zu viel oder die falsche Hautpflege. Hautinfekte wie die periorale Dermatitis, eine entzündliche Hauterkrankung, sind klassische Zeichen einer überpflegten Haut.

**Was raten Sie beim wohl verbreitetsten «Problem» überhaupt: Falten?**

Keep calm and accept. Wir können heute in der Schönheitsmedizin zwar enorm viel machen und viele Falten wegzaubern oder zumindest deutlich reduzieren. Man muss aber nicht alles machen, was möglich ist. Ich setze mich ein für eine balancierte und harmonische Schönheitsmedizin. Wer Falten nicht auch ein Stück weit akzeptieren kann,

läuft Gefahr, zu viel zu machen und als eines dieser maskenartig glatt gezogenen Gesichter heranzulaufen.

**Kommt denn Schönheit nicht sowieso von innen?**

Es ist immer eine Mischung aus Persönlichkeit, Ausstrahlung, aber auch guten Genen, schöner und makelloser Haut und guten Proportionen und Symmetrien.

**Bitte geben Sie uns drei Tipps, damit wir uns einen Besuch in Ihrer Klinik sparen können.**

Das Aussehen unserer Haut ist zu 90 Prozent von unseren Genen bestimmt. Nur zu 10 Prozent können wir unser Aussehen in dieser Hinsicht beeinflussen. Um diese optimal ausschöpfen zu können, muss man sich bewusst sein, dass folgende drei Dinge sehr wichtig sind: Sonnenschutz, Nikotinverzicht und glücklich und zufrieden sein.

*Interview: Nina Kobelt*

Felix Bertrams Zentrum für Plastische Chirurgie und Dermatologie Skinmed in Aarau bietet kostenlose «No Make-up»-Beratungen an, d. h. Gesichts-, Haut- und bei Bedarf eine 3-D-Fotoanalyse. [www.skinmed.ch](http://www.skinmed.ch)