



Madonna versteckte ihre Hände in Handschuhen. Vor einiger Zeit hat sie sie verjüngen lassen.

**Tipp**  
Schutz vor Stürzen: Das Training auf einem Minitrampolin soll die beste Methode sein, den Gleichgewichtssinn zu fördern.

# Hände verraten das wahre Alter

Verlust von natürlichem Hyaluron, Fett und der Kollagenabbau sind verantwortlich für die **SKELETTIERUNG** der Hände. Diese macht auch vor Celebrities nicht Halt. Eine Handverjüngung löscht die Spuren der Zeit.

TEXT VERENA THURNER

**M**adonna, die Queen of Pop, hat einen Superbody und ein Gesicht wie eine 30-Jährige – dank Botox, Hyaluron und der Hilfe der plastischen Chirurgie. Ihre sechzig Jahre sieht man der Pop-Ikone nicht an. Ausser an den Händen. Vor Jahren äusserte sich eine Bekannte der Sängerin gegenüber dem britischen «Daily Mirror», Madonna hasse ihre Hände. Sie sähen aus wie die einer alten Frau. Andere behaupteten, Madonna trage deshalb bei ihren Auftritten Handschuhe. Tempi passati: Inzwischen hat sich die Queen of Pop ihre Hände verjüngen lassen und zeigt sie wieder gerne.

**Unsere Hände** sind ständigen Umwelteinflüssen wie Kälte, Hitze, UV-Strahlen und Putzmitteln ausgesetzt. Der Alterungsprozess erledigt den Rest: Volumenverlust auf dem Hand-

rücken, Sehnen und Venen treten hervor. Medizinisch spricht man von einer Skelettierung der Hände. «Es ist vor allem ein Verlust an Fett und Hyaluron», erklärt Dr. Roshanak D. Tabrizi, Inhaberin einer Privatpraxis für ästhetische Medizin, spezialisiert auf minimalinvasive Methoden.

**Welches ist denn nun** die beste Methode, um Hände zu verjüngen? Ist es Eigenfett, eine Therapie mit Eigenblut, Mikroneedling oder ein chirurgisches Handlifting? Für Dr. Tabrizi steht fest: «Es geht um den Volumenverlust, und den kann man nur mit einer leichten, flüssigen Hyaluron-Substanz aufbauen. Die Kollagensynthese wird dadurch angeregt.» Gar nichts hält sie von Eigenfett. «Bei der dünnen Haut der Hände schimmert das Fett durch, kommt dazu, dass einige Fettzellen durchblutet sind, andere nicht. Das ergibt ein holpriges

Resultat.» Der Aufbau ist je nach Volumenverlust in einer Sitzung möglich. Das Resultat hält 12 bis 15 Monate.

**Hyaluronsäure** ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Sie hat die Fähigkeit, grosse Mengen an Wasser zu binden. Mit dem Alter kommt es zu einer deutlichen Abnahme des Hyaluronsäure-Gehalts. Zusammen mit dem ebenfalls einsetzenden Kollagenabbau verliert die Haut an Volumen.



**Dr. Roshanak D. Tabrizi** Fachärztin Radiologie und Spezialistin für ästhetische Medizin in Zürich, [www.swiss-medical-aesthetics.ch](http://www.swiss-medical-aesthetics.ch)

## Länger leben dank Kaffee

**Rockville** Kaffee gilt immer mehr als gesundes Lebensmittel. Gemäss einer US-Studie mit einer halben Million Menschen soll schon eine Tasse pro Tag die Lebenszeit um 8 Prozent verlängern, bei acht Tassen sollen es bereits 14 Prozent sein.

<https://jamanetwork.com>

## Digitale Medien: ADHS-Risiko

**Los Angeles** Je häufiger Jugendliche Social Media oder das Smartphone nutzen, desto höher ist ihr Risiko, eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu entwickeln, so eine Studie mit über 2500 Highschool-Schülern.

[www.medical-tribune.ch](http://www.medical-tribune.ch)

## Diabetes Typ 2 vermeiden!

**Basel** Nebst genetischer Veranlagung, Übergewicht und anderen Faktoren erhöhen auch Lärm und Luftverschmutzung das Risiko für Diabetes Typ 2. Während die Natur (auch städtische Grünflächen) den Risikofaktor für die Erkrankung senken.

[www.d-journal.ch](http://www.d-journal.ch)