

# Küssen: ja! Duckface: no!

SPORTMAX

**Der Lifestyle beeinflusst das Aussehen. Sogar Posen auf Social Media. Doch dagegen kann man was tun (zumindest gegen die Fältchen!)**

**E**cht jetzt? Die berühmteste Insta-Schnute kann zum Auslöser für Extra-Falten werden. Klar, „wenn man den Mund ständig unnatürlich spitzt, wie beim Rauchen oder auch für Insta-Fotos, entstehen oberhalb der Oberlippe Längsfalten“, bestätigt Dermatologe Dr. Timm Golüke. Dann hilft nur noch ein guter Filter. Oder die Tipps der Glamour-Beauty-Book-Pros: **SCHNELLE HILFE** „Eiswürfel, Lipliner und Gloss funktionieren. Zumindest rein optisch, aber leider nur kurzfristig“, so Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus. Ebenso Lip-Plumper mit Prickeleffekt oder Hyaluronsäure, die leichten Plustereffekt haben. Wer's lieber natürlich hat, greift zu Honig, der spendet enorm viel Feuchtigkeit und wirkt zusätzlich antientzündlich, so Dermatologin Dr. Anna Brandenburg. **VORSORGE** Sylvia Enders, Director Training Clarins, empfiehlt, zur Vorsorge öfter mal ein Gesichtsserum bis an den Lippenrand aufzutragen. Nathalie Broussard, Shiseido EMEA Scientific Communication Director, geht noch einen Schritt weiter in die Tiefe. „Entspannen Sie Mund und Gesicht z. B. mit Face Yoga, atmen Sie regelmäßig tief durch, das aktiviert die Muskeln und tonisiert die Haut.“ Bitte gleich mitmachen: Augen schließen, drei tiefe Atemzüge nehmen. Zunächst mit beiden Zeigefingern kaum spürbar von innen nach außen über die Lippen streichen. Mehrmals wiederholen und nachspüren, wie sich gleich ein

sanftes Lächeln zeigt. Immer noch verkniffen? Dann Lippen ein paar Sekunden extra zusammenpressen, im Anschluss die Luft rausschnauben und so lockern. Zur Intensivpflege jedoch empfiehlt Dr. Brandenburg eine „Seyo TDA“ beim Hautarzt: Bei der transdermalen Applikation werden Wirkstoffe per Sauerstoff mit hoher Geschwindigkeit in die Hauttiefe „druckgestrahlt“

– nicht invasiv und ohne Hautkontakt. **LONGTERM** „Wer langfristiger denkt, für den gibt es die einfache und risikoarme Möglichkeit, die Lippen mit Hyaluron zu behandeln“, so Dr. Steinkraus. Das heißt jetzt nicht Schlauchboot statt Duckface. Sondern: „Die Fältchen können ausgeglichen, die Lippenkontur neu ausgeformt werden.“

Dennoch sollte man sich vorsichtig rantasten und erst mal nur kleine Dosierungen wählen, rät Dr. Golüke. „Quasi wie ein Feintuning, und zehn Tage später überprüfen, ob noch ein Touch-up nötig ist.“ Und immer bedenken: „Lippenaugmentation ist nicht wie Fingernägel-Ankleben – es bleibt immer noch ein Eingriff“, warnt Dermatologin Dr. Elisabeth Schuhmachers. Deshalb rät sie davon ab, ihn bei Billiganbietern, Kosmetikerinnen oder Homepartys machen zu lassen. Und legt allen ans Herz: „Sucht euch nicht nur einen guten Arzt, sondern einen, der das auch häufig praktiziert.“



**1 PFLEGE** z. B. „Naturoyale Augen- und Lippenpflege“ von Annemarie Börlind. **2 PLUMPER** z. B. „Lip Injection Extreme Pink Punch“ von Too Faced. **3 FEUCHTIGKEITS-PLUS** z. B. „Lip Maximizer“ von Dior. **4 GLOSS** z. B. „Ecstasy Mirror 102“ von Armani Beauty

