

# Auf die Knie!



Es ist die Zeit der Hotpants und kurzen Röcke; der Sommer bringt sie wieder ans Licht: die Knie. Für so manchen sind sie ein bekanntes Krisengebiet – doch nicht etwa nur, weil der Meniskus zwackt. Auch ästhetisch gesehen entwickeln sie sich mit den Jahren nicht selten zur Schwachstelle. Es gibt Methoden, sie wieder zu verjüngen. Die Hamburger Dermatologin und Fachärztin für Venerologie Dr. med. Susanne Steinkraus kennt sie alle. Doch sie kann nicht jede empfehlen.

## **Und in den tieferen Schichten?**

Steinkraus: In der Dermis kann man Radiofrequenz-Therapien mit Needling kombinieren, Filler wie Hyaluron zur Aufpolsterung spritzen oder sogar Fäden einziehen wie bei einem Faden-Lifting im Gesicht. Dazu benützt man spezielle Fäden, die sich nach einiger Zeit selbst wieder auflösen.

## **Fäden im Knie?**

Steinkraus: Auch wenn ich Fäden bei Gesichtsbehandlungen tatsächlich öfter einsetze, im Bein halte ich weniger davon. Einfach weil die Bewegung und die Gewebespannung speziell am Knie zu groß sind.

Lediglich weil sich an der Stelle der Fäden viel neues Kollagen bildet, setzt man sie im Sinne eines Langzeiteffektes doch ein.

## **Welche Methoden bevorzugen Sie?**

Steinkraus: Filler sind gut geeignet. Meine Favoriten sind aber Laser, kombiniert mit einer subdermalen Radiofrequenz. Man kann alle dies Verfahren übrigens auch an den Ellenbogen einsetzen.

## **Wie lange hält der Effekt an?**

Steinkraus: Das ist verschieden. Alle medizinisch-kosmetischen Verfahren wie etwa Peelings sollten regelmäßig durchgeführt werden. Ähnlich wie bei der Gesichtspflege. Filler halten von circa sechs Monaten bis zu zwei Jahren. Das kommt auf das verwendete Material an, ist vom Stoffwechsel und der körperlichen Aktivität der Patienten abhängig.

## **Was sind zu befürchtende Nebenwirkungen?**

Steinkraus: Es kann wie bei allen Eingriffen zu Hämatomen, Entzündungen, Pigmentverschiebungen und ähnlichem kommen. Im Bereich von Gelenken, die freilich besonders empfindlich sind, sollte man verstärkt auf zwei Aspekte achten: die Qualifikation des Behandlers und die verwendeten Substanzen. Nur das Beste ist da gut genug.

**Interview: Susanne Hermanski**

## **Selbst an schlanken, ebenmäßigen Beinen geht die Zeit nicht spurlos vorüber. Die Knie werfen Falten und sehen schlaff aus. Weiß die Schönheitsmedizin auch in diesem Fall Rat?**

Steinkraus: Zunächst sind Gewicht, gesunde Ernährung und Sport maßgeblich für die positive Beeinflussung des Bindegewebes, allerdings sind häufig auch bei schlanken und durchtrainierten Menschen die Knie nicht weniger faltig, trocken und überpigmentiert. Wer dagegen etwas unternehmen möchte, sollte – wie bei anderen Körperbereichen auch – die verschiedenen Hautschichten beachten. Über die kann man unterschiedlich ansetzen.

## **Wie setzt man da an?**

Steinkraus: Von außen bearbeitet man direkt die Epidermis, die mit dem Älterwerden zur Verhornung neigt. Dagegen helfen mechanische und chemische Peelings, Microneedling, Laser-Behandlungen und harnstoffhaltige, hyaluronsäurehaltige und an Antioxidantien reiche Cremes. Das alles reduziert auch die Pigmente und lässt die Haut wieder heller werden.

