

# Gesunde junge Hände

*Die Hände verraten das wahre Alter. Sie sind ebenso – wenn nicht noch mehr – wie das Gesicht der Umwelt ausgesetzt. Deshalb lassen sich Alterserscheinungen vor allem an den Händen schnell ausmachen. Welche Möglichkeiten es gibt, diese ästhetisch zu kaschieren, verrät Ihnen unser Experte Dr. med. J. H. Reus:*

Hände – faszinierende soziale und umfassende Werkzeuge und wahre Meisterwerke der Natur: 27 Knochen, 40 Muskeln, unzählige Nerven, Schweißdrüsen & Co sorgen für Fingerfertigkeit und Fingerspitzengefühl. Sie zählen außerdem zu den wichtigsten Kommunikationsorganen des Menschen. Anhand der individuellen Gestik und der Erscheinung (Pflege und Verschönerung) drücken wir Gefühle und Lebensart aus. Doch was tun, wenn die Hände alt und krank werden? Wenn sie in ihrer Funktion oder Optik nicht mehr den Erwartungen entsprechen?

## **jung = füllig + straff + homogen**

Geht es darum, Alterserscheinungen zu kaschieren, dann steht seit jeher das Gesicht im Mittelpunkt der plastisch-ästhetischen Chirurgie. Vor allem Facelift-Techniken kommen hier zur Anwendung. Die Hände wurden im Gegensatz zur Kosmetik, die der Handpflege von jeher viel Aufmerksamkeit entgegenbringt – bisher eher wenig bedacht. Dabei sind sie fast noch mehr den Umwelteinflüssen ausgesetzt als das Gesicht, was mit der Zeit unerbittlich deutlich wird. Es zeigen sich Altersflecken und Hauttumoren. Die Pigmentierung ist unregelmäßig, die Haut dünnt aus, ihr fehlt das gesunde Polster, die Venen treten hervor, Knochen und Sehnen sind deutlich zu erkennen.

Die unerwünschten Symptome der Alterung sind sowohl das Resultat des ständigen Kontaktes mit UV-Strahlung und chemischen Substanzen als auch der Wirkung von Medikamenten. Bei Frauen in den Wechseljahren sorgen fallende Östrogenspiegel dafür, dass die Haut verstärkt ausdünt und austrocknet. Durch Muskelabbau sind die Räume zwischen den Knochen vertieft; dies wird besonders deutlich zwischen Daumen und Zeigefinger.

Die Hand erscheint attraktiv und gesund, wenn sie eine leichte subkutane Fülle aufweist; Venen und Sehnen sind abgedeckt, aber nicht vollkommen unsichtbar. In der bewegten Hand sind die Sehnen bei gestreckten Fingern sichtbarer als bei gebeugten oder bei einer ruhigen Hand. Je dünner oder athletischer ein Mensch ist, umso stärker sind die Sehnen zu erkennen. Ein gesundes Handrückenpolster lässt zwar die anatomischen Strukturen erkennen, weist sie aber nicht einzeln aus. Wird Fettgewebe in den Handrücken transplantiert, ist zu berücksichtigen, dass eine jugendlich attraktiv erscheinende Hand nicht mit einer Babyhand vergleichbar ist – der Handrücken ist also nicht fett.

## **Eigenfett gezielt transplantiert**

Das Hauptzielgebiet bei der Handverjüngung ist der Handrücken. Es gilt, Fülle und jugendliche Form der Hand nachzubilden. Versuche, durch Eigenfetttransplantationen und Hautreduktionen im Handrückenbereich die Hände zu verjüngen, erzielten nur einen mäßigen Erfolg. Eigenfett als Transplantationsmaterial wurde schon Ende des 19. Jahrhunderts beschrieben. Fournier war einer der Ersten, die darüber berichteten. In den 80er-Jahren injizierte man Eigenfett in den Handrücken, wobei das Fettdepot dann durch Massage verteilt werden sollte. Die Ergebnisse waren nur sehr ungenau prognostizierbar.

Heute lässt sich das Ergebnis durch taktisches Platzieren der Fettdepots deutlich optimieren. Anhand der Analyse der Handalterung entwickelte sich ein mehrstufiges Handverjüngungskonzept, das die Oberflächenverbesserung, den Volumenaufbau und die Hautstraffung mit einbezieht. Sydney Coleman trug Ende des 20. Jahrhunderts mit seiner speziellen Injektionstechnik zur weiteren Entwicklung bei. Bei der Fettgewebsgewinnung ist Know-how gefragt. Die Fettzellen sollen eher klein sein und nicht aus Regionen wie Reiterhosen stammen. Das gewonnene Material soll zu 70 Prozent aus Fettzellen und zu 30 Prozent aus Kollagenstrukturen bestehen. Pro Hand werden zwischen 10 und 15 ccm Fettgewebe transplantiert. Ziel der Therapie ist, die Fettmenge so zu bemessen, dass vom äußeren Erscheinungsbild der Haut zwischen den einzelnen anatomischen Strukturen ein harmonischer Übergang entsteht.

## **Hyaluronsäure unterspritzt**

Betrachtet man die Altershand, stellt sich die Frage, welches Therapiekonzept geeignet ist. Zunächst wird das Hautkolorit inspiziert und die Hautdicke, Elastizität und das Unterhautpolster werden mit dem Pinch-Test überprüft. Normalerweise können die Kunden nicht konkret formulieren, warum ihre Hand älter erscheint. Altersflecken oder faltige Haut am Handrücken zählen zu den ersten Gründen, warum ein Arzt

für plastische und ästhetische Chirurgie aufgesucht wird. Um insgesamt ein gutes Ergebnis erzielen zu können, ist es ratsam, in Zusammenarbeit mit einer Fachkosmetikerin die Hände zunächst einmal richtig zu pflegen.

**Hyaluronsäure** ist ein natürlicher Bestandteil der Hautgrundsubstanz. Sie wird biotechnologisch hergestellt und von verschiedenen Herstellern in Fertigspritzen angeboten. Der Vorteil liegt in einer sehr geringen Allergierate und der einfachen Anwendung. Die Methode ist auch an sehr oberflächlichen Fältchen hervorragend anwendbar. Nachteilig ist, dass die Substanz relativ schnell abgebaut wird. Durch die Unterspritzung mit einer speziellen Hyaluronsäurezubereitung lassen sich das optische Erscheinungsbild und die Feuchthaltekapazität der Haut verbessern, indem der natürliche Hyaluronsäurespiegel angehoben wird.

### **Die Haut erneuern**

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Unebenheiten auf der Haut abzuflachen und an das normale Hautniveau anzugleichen. Gleichzeitig werden Pigmentablagerungen oberflächlich entfernt. Folgende Techniken stehen zur Verfügung:

- Mikrodermabrasion,
- Dermabrasion,
- mechanisches Peeling,
- chemisches Peeling,
- Ultraschall,
- Radiofrequenzablation,
- Laserablation.

Die oberen Hautschichten regenerieren sich im Heilungsverlauf, das Hautbild verbessert sich – bei vergleichsweise kurzen Ausfallzeiten – und die neue Haut erscheint zart und glatt. Doch Vorsicht: Trotz erzielter Erfolge ist das „Skin-Resurfacing“ an der Haut des Handrückens mit äußerster Vorsicht durchzuführen, da Pigmentverschiebungen daraus resultieren können.

### **Kombination liegt im Trend**

Aktuelle Entwicklungen tendieren zur Kombination einer subkutanen und intrafaszialen Transplantationstechnik mit einem lateralen Handlift – also einer Hautreduktion im Handrückenbereich. Unabhängig davon, für welches Konzept man sich entscheidet, ist es grundsätzlich notwendig, die Patienten darauf aufmerksam zu machen, dass die Hände sich verdicken. Dies kann auch zur Folge haben, dass Ringe, die vor dem Eingriff gepasst haben, nicht mehr getragen werden können. Unmittelbar nach der Operation wird ein Spezialverband angelegt, so dass die Patienten in den ersten Tagen keine Faust bilden können. Während der ersten Woche sollen nur leichte Handbewegungen ausgeführt und nicht der komplette Bewegungsspielraum ausgenutzt werden. Des Weiteren ist ein Händedruck für drei Wochen zu vermeiden; dieser kann beispielsweise auf dem Handrücken einen Daumenabdruck hinterlassen. Die Schwellung kann bis zu drei Wochen andauern. Die Haut ist für vier bis fünf Wochen durch Hämatome gefärbt.

### **Hände brauchen Pflege**

Folgende kosmetische Dienstleistungen lassen sich in das Vor- und Nachsorgeprogramm einer ästhetischen Handkorrektur hervorragend integrieren:

- professionelle Maniküre
- Handpeeling
- Handmassage
- Pflege mit auf den Hautzustand abgestimmten Spezialprodukten
- Handgymnastik ,Handmuskeltraining
- Lymphdrainage
- Hornhautbehandlung
- Nagelaufbau (Naturnagelverstärkung)
- Nageldesign
- Nagelwachstumskontrolle

Die professionelle kosmetische Handpflege verbessert die Ergebnisse des ästhetisch-chirurgischen Eingriffs.