



BEAUTY-HAMBURG.DE

## PRESSEINFORMATION

---

### **Ab heute: Faltenreduzierung**

#### **Dr. Dr. Bernd Klesper gibt Tipps für die Umsetzung guter Vorsätze**

**Hamburg im Februar 2011.** Besonders zum Jahresende am Silvesterabend oder noch einige Wochen später fassen viele Menschen traditionell gute Vorsätze. Während sich die einen beispielsweise entscheiden abzunehmen, nehmen sich andere vor, etwas gegen frühzeitige Falten zu unternehmen. Jedoch fällt es nicht immer leicht, seine Absichten zu verwirklichen. „Damit sich der anfängliche Optimismus im Kampf gegen die Falten nicht in unrealistischen Zielen verliert, bieten sich anfangs vor allem Maßnahmen an, die sich einfach umsetzen lassen“, sagt Dr. Dr. med. Bernd Klesper, Leiter der Beauty Klinik an der Alster. Als erste kleine Schritte helfen meist schon eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sowie die Zufuhr von Vitamin E, um einen schlaffen und erschöpften Teint aus dem Weg zu räumen, die Haut zu schützen und ihren Feuchtigkeitshaushalt zu regulieren.

#### **Noch aktiver gegen Falten**

Selbst wenn sich Falten nicht gänzlich vermeiden lassen – mithilfe einer gesunden Lebenseinstellung lässt sich ihre Entstehung oftmals auf spätere Jahre vertagen. Um Fältchen wirksam vorzubeugen, eignen sich in vielen Fällen schon wenige Grundsätze, die es zu beachten gilt. „Vor allem ein wichtiges Kriterium gerät oftmals in Vergessenheit: Zu viel Stress, ein ungesunder Lebensstil und zu wenig Schlaf rufen verstärkt Falten hervor“, erinnert Dr. Klesper. Zur Vorbeugung dient somit alles, was dem Körper guttut. „Wer sein Äußeres vor frühzeitigen Alterserscheinungen schützen möchte, der unternimmt noch viel mehr Gutes für seine Gesundheit“, fügt der Schönheitsexperte hinzu. Auch übermäßiger Alkoholgenuss und Zigaretten schaden der Haut und lassen sie schneller als sonst alt aussehen. Zusätzlich gilt es, auf die Ernährung zu achten. Schließlich geht Übergewicht auch



BEAUTY-HAMBURG.DE

---

immer mit zu vielen Fettablagerungen einher, die eine Dehnung der Haut mit sich bringen. Spätere Diäten sorgen meist für Falten an den Problemzonen – auch im Gesichtsbereich.

### **Trotz guter Vorsätze: zusätzliche Hilfsmittel gegen mimische Falten**

Je nach Typ und Lebensweise prägen sich Falten unterschiedlich stark aus. Im Gesichtsbereich sprechen Mediziner von sogenannten mimischen Falten wie Stirn- oder Zornesfalten sowie Krähenfüßen. Heutzutage muss jedoch niemand mehr mit diesen Schönheitsmakeln abfinden. Auch dann nicht, wenn die guten Vorsätze keinen gewünschten Erfolg bringen. „Vorbeugend eignet sich beispielsweise die Behandlung mit Botulinumtoxin, um den sichtbaren Auswirkungen des Alterungsprozesses entgegenzuwirken“, rät Dr. Klesper. Durch die Behandlung mit Botox entspannen sich die Muskeln und das Mienenspiel reduziert sich an den gewünschten Stellen. Aufgrund dessen verzögert sich die Bildung von Fältchen. Darüber hinaus glätten sich bereits vorhandene Falten. „Trotz zusätzlicher wirksamer Möglichkeiten wie beispielsweise Botox oder Hyaluronsäure sollte der gute Vorsatz für eine gesündere Lebensweise jedoch nicht gleich nach Jahresbeginn wieder in den Hintergrund rutschen“, betont der Experte.

Weitere Informationen unter [www.beauty-hamburg.de](http://www.beauty-hamburg.de).

Textlänge: 3.126 Zeichen mit Leerzeichen



BEAUTY-HAMBURG.DE

---

#### **Kurzporträt:**

Die Hamburger Beauty Klinik an der Alster unter der Leitung von Dr. Dr. med. Bernd Klesper hat sich auf Ästhetische und Plastische Chirurgie spezialisiert. Bewusst setzt die Klinik auf etablierte Verfahren, bedient sich dabei jedoch modernster Operations-Technik. Behandlungsschwerpunkte bilden Fettabsaugungen, Brustvergrößerungen, Facelifts sowie Schweißdrüsenabsaugungen. Durch die enge Zusammenarbeit mit Experten verschiedener Fachrichtungen gehören auch die Intimchirurgie sowie kosmetische Behandlungen wie Konturen Make-up mit zum Repertoire, das sich aus dem gesamten Spektrum der ästhetisch-plastischen Chirurgie zusammensetzt.

#### **K o n t a k t**

Beauty Klinik an der Alster  
Mittelweg 18  
20148 Hamburg  
Anke Klesper  
E-Mail: [info@beauty-hamburg.de](mailto:info@beauty-hamburg.de)  
Tel.: 040-413 55 661  
Fax: 040-413 563 70  
[www.beauty-hamburg.de](http://www.beauty-hamburg.de)