

# dr. inja allemann

**DEUTSCH Der Hals lügt nie.** Wie lassen sich Spuren des Alterwerdens an exponierten Stellen unseres Körpers verhindern? Und welche neuen Möglichkeiten gibt es, um sie zu mildern? Inja Allemann, Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgin, weiss es.

**Frau Allemann, häufig sieht man ältere Frauen, die zwar eine schöne und gepflegte Gesichtshaut haben, deren wahres Alter sich aber am Hals und auf den Handrücken abzeichnet. Oder, wie es die Schriftstellerin Nora Ephron treffend formuliert hat: «Der Hals lügt nie.» Sind wir diesem Alterungsprozess hilflos ausgeliefert?** Nein, das sind wir nicht. Darum finde ich es wichtig, dass in diesem Bereich eine Aufklärung stattfindet. Denn es geht ja nicht nur um Ästhetik, sondern auch um den Schutz vor der UV-Strahlung und anderen schädigenden Umwelteinflüssen. Im Gegensatz zum Gesicht geht die Pflege der Halspartie, des Décolleté und der Handrücken oft vergessen. Was unsere Hände betrifft, so wird diese zarte Haut sehr strapaziert. Dabei sollte hier das gleiche Pflegeprinzip wie beim Gesicht und am Hals gelten.

**Während und jetzt auch nach Corona waschen wir unsere Hände öfters und desinfizieren sie auch häufiger. Als Chirurgin kennen Sie ja dieses Problem.** Um regelmässige rückfettende Handcreme kommt man nicht herum. Die Desinfektionsmittel sollten zudem sorgfältig ausgewählt werden, damit sie nicht zu aggressiv sind.

**Welche Vorgänge ausser Sonnenschäden führen dazu, dass das Alter an den Händen sichtbar wird?** Wenn die Hände altern wird Kollagen und Fett abgebaut, wodurch die Venen und Sehnen weniger gepolstert und zunehmend ausgeprägter ersichtlich werden. Das führt zum Verlust der Hautfestigkeit und Hautstraffheit.

**Gibt es ausser Laser gegen Alters- und Pigmentflecken neue non-invasive Behandlungen um den Alterungsprozess zu mildern?** Pigmentflecken lassen sich mit Laser gut behandeln. Es besteht allerdings die Gefahr, dass, wenn man die Handrücken nicht konsequent schützt, sie wiederkommen. Laxe Haut kann ebenfalls mit dem Laser verbessert werden. Die fehlende Polsterung kann mit Einspritzen von Eigenfett oder sogenannten biostimulatorischen Füllern verbessert werden.

**Kommen wir zum Stiefkind der Pflege, dem Hals. Wie zeigt sich hier der Alterungsprozess und ab wann?**

Der Hals altert sehr komplex, denn die Haut ist hier strukturell dünner und trockener und enthält weniger Talgdrüsen als die des Gesichts. Die Halsalterung passiert innerlich und äusserlich. Der intrinsische Vorgang ist genetisch bedingt. Wir können ihn leider nicht beeinflussen. Extrinsische Einflüsse können durch die oben genannte Prophylaxe und eine effektive Hautpflege gemildert werden. Ich rate darum zu Produkten mit Antioxidantien für den Tag und mit Retinol für die Nacht.

**Die Alterungszeichen am Hals zeigen sich auf verschiedene Weise. Wie entstehen diese?** Quere Halsfalten entstehen, wenn die Haut an Spannkraft und Elastizität verliert. Und da sich beim Alterwerden die Fettverteilung im Gesicht verändert, kann sich auch die Kontur des Kinns verändern. Verantwortlich für die vertikalen Halsfalten ist der Hals-Haut-Muskel, der bei einer gewissen Anspannung zwei Muskelstränge freilegt. Diese können dann wie Falten wirken.

**Sind Halsfalten eigentlich ein rein weibliches Problem?** Nein, überhaupt nicht. Zwar haben Männer eine dickere

Hautstruktur, aber vom sogenannten «Turkey Neck» sind beide Geschlechter betroffen.

**Kommen wir zu den verschiedenen Methoden, um Fältchen und Falten zu Leibe zu rücken. Welche neuen und bewährten Methoden kennt die Schönheitschirurgie?** Bei ersten Halsfältchen kommen nicht-invasive Methoden zum Einsatz. Zum Beispiel mit dem Laser, der zu einer kontrollierten Erwärmung tieferer Hautschichten und zur Neubildung des kollagenen Bindegewebes führt. Für mehr Feuchtigkeit sorgen beispielsweise Depots mit Microdroplets, die mit Hyaluronsäure gefüllt sind. Filler mit Biostimulatoren können die Neubildung von Kollagen aktivieren. Zur Fettreduzierung und für eine straffere Kinnkontur setze ich auf Radiofrequenz. Neben ihren straffenden Eigenschaften kann sie gleichzeitig die Neubildung von Kollagenfasern durch die Stimulation der Fibroblasten anregen. Bringen diese Behandlungen zu wenig, rate ich zu einem klassischen Halslifting, bei dem auch umliegende Partien miteinbezogen werden.

**Ein neuer Trend ist es, Kollagen in Form eines Nahrungsergänzungsmittels einzunehmen. Was halten Sie davon?** Wenn das richtige Supplement gewählt wird kann Hydrolysiertes Kollagen in oraler Form eingenommen werden. Dies führt zu einer Verbesserung der Hautelastizität, Falten werden gemindert und die Feuchtigkeit erhöht.

**Wie reagieren Sie, wenn die Meinung geäussert wird, dass unsere Gesellschaft immer mehr Mühe hat, die natürlichen Hautalterung zu akzeptieren?** Den Wunsch nach jugendlicher Schönheit gibt es, seit es Menschen gibt. Insofern ist das kein neuer Trend. Stören einen gewisse Alterungserscheinungen und man ist bereit, die Kosten und die Risiken einer Operation auf sich zu nehmen, dann hat niemand das Recht, diese Person zu verurteilen. Mein Prinzip heisst darum: Leben und Leben lassen.



**FRANÇAIS Le cou dit toujours la vérité.** Comment prévenir les traces de vieillissement sur les parties exposées de notre corps ? Par ailleurs, quelles nouvelles possibilités existent pour les atténuer ? Inja Allemann, chirurgienne plasticienne, reconstructrice et esthéticienne, connaît la réponse à ces questions.

**Madame Allemann, nous voyons souvent des femmes âgées qui ont certes une belle peau de visage bien entretenue, mais dont l'âge réel se lit sur leur cou et le dos de leurs mains. Ou, comme l'a si bien dit l'écrivaine Nora Ephron : « Le cou dit toujours la vérité. » Sommes-nous impuissants face à ce processus de vieillissement ?**

Non, ce n'est pas le cas. C'est pourquoi je trouve qu'il est important d'être bien informé dans ce domaine. En effet, ce n'est pas seulement une question d'esthétique, mais également de protection contre les rayons UV et d'autres dangers environnementaux nocifs. Contrairement au visage, nous oublions souvent le soin du cou, du décolleté et du dos des mains. Nous sollicitons énormément la peau délicate de nos mains. Pourtant, le même principe de soin que pour le visage et le cou devrait s'appliquer ici.

**Durant et après la pandémie, de même qu'aujourd'hui, nous avons pris l'habitude de nous laver plus souvent les mains et nous les désinfectons plus souvent aussi. En tant que chirurgienne, vous connaissez ce problème.** Nous ne pouvons pas nous

passer d'utiliser régulièrement une crème hydratante pour les mains. De plus, les produits désinfectants doivent être choisis avec soin afin que ces derniers ne soient pas trop agressifs.

**Outre les dommages causés par le soleil, quels sont les processus qui permettent de lire l'âge sur les mains ?** Lorsque les mains vieillissent, le collagène et la graisse se dégradent, ce qui rend les veines et les tendons moins rembourrés et de plus en plus visibles. Cela entraîne une perte de fermeté et de tonicité de la peau.

**Outre le laser contre les taches de vieillesse et de pigmentation, existe-t-il de nouveaux traitements non invasifs pour atténuer le processus de vieillissement ?** Les taches pigmentaires se traitent efficacement au laser. Toutefois, elles risquent de réapparaître si nous ne protégeons pas systématiquement le dos des mains. La peau molle peut également être améliorée par le laser. Leur manque de rembourrage peut être amélioré par des injections de graisse propre ou de produits pour la combler appelés biostimulants.

**Venons-en au parent pauvre du soin, le cou. Comment le processus de vieillissement se manifeste-t-il ici et à partir de quand ?** Le cou vieillit de manière très complexe, car la peau y est structurellement plus fine et plus sèche et contient moins de glandes sébacées que celle du visage. Le vieillissement du cou est à la fois interne et externe.



Le processus intrinsèque est génétique. Nous ne pouvons malheureusement pas l'influencer. Les influences extrinsèques peuvent être atténuées par la prophylaxie susmentionnée et des soins de la peau efficaces. Je conseille donc d'utiliser des produits contenant des antioxydants pour le jour et du rétinol pour la nuit.

**Les signes de vieillissement sur le cou se manifestent de différentes manières. Comment apparaissent-ils ?**

Les rides transversales du cou apparaissent lorsque la peau perd de sa tonicité et de son élasticité. Par ailleurs, comme la répartition des graisses sur le visage se modifie en vieillissant, le contour du menton peut également changer. Le muscle peaucier du cou est responsable des rides verticales du cou : lorsqu'il est tendu, il libère deux cordons musculaires. Ceux-ci peuvent alors prendre l'apparence de rides.

**Les rides du cou sont-elles en fait un problème exclusivement féminin ?** Non, pas du tout. Certes, les hommes possèdent une structure de peau plus épaisse, mais les deux sexes sont concernés par ce que nous appelons le « cou de dinde ».

**Parlons des différentes méthodes pour éliminer les rides et les ridules. Quelles sont les nouvelles méthodes prouvées de la chirurgie esthétique ?** Dès les premières rides du cou, nous avons recours à des méthodes non invasives. Par exemple avec le laser, qui entraîne un réchauffement contrôlé des couches profondes de la peau et la formation d'un nouveau tissu conjonctif collagène. Pour une meilleure hydratation, nous utilisons par exemple des dépôts avec des microgoutelettes remplies d'acide hyaluronique. Les produits de comblement qui contiennent des biostimulateurs peuvent activer la formation de nouveau collagène. Pour réduire la graisse et raffermir le contour du menton, je mise sur la radiofréquence. Outre ses propriétés tonifiantes, elle peut simultanément stimuler la formation de nouvelles fibres de collagène en stimulant les fibroblastes. Si ces traitements ne sont pas suffisants, je conseille un lifting classique du cou, qui inclut également les zones environnantes.

**Une nouvelle tendance consiste à prendre du collagène sous forme de complément alimentaire. Qu'en pensez-vous ?**

Si le choix se porte sur le bon supplément, le collagène hydrolysé peut être pris par voie orale. Cela permet d'améliorer l'élasticité de la peau, de réduire les rides et d'augmenter l'hydratation.

**Comment réagissez-vous par rapport à l'opinion selon laquelle notre société a de plus en plus de difficulté à accepter le vieillissement naturel de la peau ?**

Le désir de beauté juvénile existe depuis que l'homme existe. Cela n'a rien de nouveau. Si certains signes de vieillissement nous dérangent et que nous sommes prêts à assumer les coûts et les risques d'une opération, personne n'a le droit de condamner cette personne. Mon principe est donc le suivant : vivre et laisser vivre.

ITALIANO **Il collo non mente mai.** Come si possono prevenire i segni dell'invecchiamento nelle parti esposte del nostro corpo? E quali nuove possibilità ci sono per attenuarli? Inja Allemann, chirurga plastica, ricostruttiva ed estetica, ne sa qualcosa.

**Signora Allemann, spesso si vedono donne anziane con una pelle del viso bella e curata, ma la cui vera età si nota sul collo e sul dorso delle mani. Oppure,**



**come ha detto giustamente la scrittrice Nora Ephron: «Il collo non mente mai». Siamo in balia di questo processo di invecchiamento?** No, non lo siamo. Ecco perché credo sia importante educare le persone in questo campo. Dopo tutto, non si tratta solo di estetica, ma anche di protezione dai raggi UV e da altri agenti esterni dannosi. A differenza del viso, la cura della zona del collo, della scollatura e del dorso delle mani viene spesso dimenticata. Per quanto riguarda le mani, questa pelle delicata è molto sollecitata. Anche qui dovrebbe valere lo stesso principio di cura del viso e del collo.

**Durante e ora anche dopo la pandemia, ci laviamo più spesso le mani e le disinfettiamo con maggiore frequenza. Come chirurga è consapevole di questo problema.** Non si può fare a meno di applicare regolarmente una crema nutriente per le mani. Anche i disinfettanti devono essere scelti accuratamente, in modo che non siano troppo aggressivi.

**Quali processi, oltre ai danni del sole, causano la comparsa di segni dell'età sulle mani?** Con l'invecchiamento delle mani, il collagene e il grasso si rompono, rendendo le vene e i tendini meno protetti e sempre più visibili. Ciò comporta una perdita di tonicità e di compattezza della pelle.



**Oltre al laser per le macchie senili e pigmentarie, esistono nuovi trattamenti non invasivi in grado di attenuare il processo di invecchiamento?**

Le macchie pigmentarie possono essere trattate efficacemente con il laser. Tuttavia, si corre il rischio che, se non si protegge costantemente il dorso delle mani, esse ritornino. Anche la pelle flaccida può essere migliorata con il laser. La mancanza di cuscinetti si può migliorare tramite iniezioni di grasso autologo o con i cosiddetti riempitivi bio-stimolanti.

**Passiamo al figliastro della cura, il collo. Come si manifesta il processo di invecchiamento in questo punto e quando?** Il collo invecchia in modo molto complesso perché la pelle è strutturalmente più sottile e secca e contiene meno ghiandole sebacee rispetto a quella del viso. L'invecchiamento del collo avviene sia internamente sia esternamente. Il processo intrinseco è determinato geneticamente. Purtroppo non possiamo influenzarlo. Le influenze estrinseche possono essere attenuate con la profilassi sopra indicata e con una cura efficace della pelle. Consiglio quindi prodotti contenenti antiossidanti per il giorno e retinolo per la notte.

**I segni dell'invecchiamento sul collo si manifestano in modi diversi. Come si sviluppano?** Le rughe trasversali del collo si

manifestano quando la pelle perde tono ed elasticità. Inoltre, poiché la distribuzione del grasso nel viso varia con l'età, può cambiare anche il contorno del mento. Il responsabile delle rughe verticali del collo è il muscolo collo-pelle, che espone due filamenti di muscolo quando è sottoposto a una certa tensione. Questi possono quindi apparire come rughe.

**Le rughe del collo sono un problema esclusivamente femminile?**

No, non lo sono affatto. Sebbene gli uomini abbiano una struttura cutanea più spessa, entrambi i sessi sono colpiti dal cosiddetto «collo di tacchino».

**Passiamo ai diversi metodi per affrontare le rughe e le pieghe. Quali sono i metodi nuovi e collaudati della chirurgia estetica?**

Per le prime rughe del collo si utilizzano metodi non invasivi. Per esempio, con il laser, che porta a un riscaldamento controllato degli strati cutanei più profondi e alla rigenerazione del tessuto connettivo collagene. I depositi con micro-gocce riempite di acido ialuronico, ad esempio, apportano una maggiore idratazione. I riempitivi con bio-stimolatori possono attivare la formazione di nuovo collagene. Per ridurre il grasso e rassodare il contorno del mento, utilizzo la radiofrequenza. Oltre alle sue proprietà rassodanti, può favorire contemporaneamente la formazione

di nuove fibre di collagene stimolando i fibroblasti. Se questi trattamenti non risultano sufficienti, consiglio il classico lifting del collo, che comprende anche le zone circostanti.

**Una nuova tendenza è quella di assumere il collagene sotto forma di integratore alimentare. Cosa ne pensa?** Se si sceglie l'integratore giusto, il collagene idrolizzato può essere assunto in forma orale. Questo determina un miglioramento dell'elasticità della pelle, una riduzione delle rughe e un aumento dell'idratazione.

**Come reagisce quando si dice che la nostra società fa sempre più fatica ad accettare il naturale invecchiamento della pelle?** Il desiderio di una bellezza giovanile esiste da sempre. In questo senso, non è una tendenza nuova. Se una persona si sente a disagio per alcuni segni di invecchiamento ed è disposta ad accettare i costi e i rischi di un intervento, nessuno ha il diritto di condannarla. Il mio principio è quindi: vivi e lascia vivere.

words. **Silvia Aeschbach**  
photos. **courtesy of Dr. Inja Allemann**