

# Autsch!

Schön dank vieler kleiner Nadelstiche -  
das versprechen sowohl „Needling“ als auch  
die ästhetische Akupunktur.

BRIGITTE WOMAN-Redakteurin Sonja Niemann wollte wissen, ob es  
stichhaltige Argumente für die Behandlungen gibt



## Erste bestechende Erfahrung: Mikroneedling

**E**igentlich, sagt die medizinische Kosmetikerin Caroline Widera, habe sie es nicht nötig, dass in einer Zeitschrift über „Mikroneedling“ geschrieben wird. Sie habe ohnehin kaum noch freie Termine, die Frauen rennen ihr allein dank

Mundpropaganda quasi die Bude ein. Beziehungsweise die wellnessweißen Behandlungsräume im Skin Biology Center (SBC), dem kosmetischen Institut der Hamburger Hautpraxis Dermatologikum, denn da arbeitet sie.

Mikroneedling, muss man dazu wissen, ist seit circa zwei Jahren der große Hype unter den hautverjüngenden Schönheitsbehandlungen. Es ist eine Behandlung von bemerkenswerter Schlichtheit, so könnte man jedenfalls laienhaft denken. Denn Needling besteht im Wesentlichen darin, dass einem kraftvoll mit einer nadelbesetzten Walze über das Gesicht gerollert wird und man dafür 280 Euro bezahlt.

Dafür stehen Frauen Schlange? Ich frage mich kurz, ob die Beliebtheit der Methode irgendwas mit dem Erfolg von „Fifty Shades of Grey“ zu tun hat, Masochismus scheint ja gerade sehr im Trend zu sein. Aber nein: „Es klingt etwas rabiät, aber man kann damit sehr viel erreichen: Die Haut wird fester, straffer, glatter, auch gegen Aknenarben wirkt der Roller sehr gut. Ich kenne keine Behandlung, die vergleichbare Erfolge erzielt“, sagt Caroline Widera.

Haut, die verletzt wird, repariert sich auf Hochtouren selbst. Und neue, frisch gebildete Haut sieht nun mal besser aus als alte. Ein bisschen zerstören und dann wieder aufbauen ist ein altbewährtes Prinzip – Peelings mit Fruchtsäuren und Ähnlichem nutzen es ebenfalls –, Mikroneedling gilt allerdings als schonender, weil die oberste Schutzschicht der Haut weitgehend erhalten bleibt und die Hauptreparaturarbeiten darunter stattfinden.

Needling kommt aus der Medizin, wo beispielsweise Verbrennungsnarben „genadelt“ werden, damit sie ihre Ausprägung verlieren. Die Nadeln, die zu diesem Zweck



Foto: Angele Etoundi Essamba/ Voller Ernst

eingesetzt werden, sind allerdings so lang und die Behandlung so schmerzhaft, dass die Prozedur bisweilen sogar in Vollnarkose durchgeführt wird. Mir werde dagegen, wie Frau Widera glaubhaft versichert, eine Betäubungssalbe im Gesicht reichen.

Tatsächlich sieht die sterile Nadelwalze, die sie mir zeigt, recht harmlos aus. Die Nadeln sind winzig fein und nur einen Millimeter lang, 1,5 Millimeter wären das Maximum für eine kosmetische Behandlung.

Nach 20 Minuten mit der Betäubungssalbe spüre ich im Gesicht tatsächlich nicht mehr viel. Die Nadeln, mit denen mich Caroline Widera schließlich bearbeitet, merke ich allerdings. Deutlich. Es wäre zwar übertrieben, von Schmerzen zu sprechen. Aber es ist keine angenehme halbe Stunde. Mit der nadelbesetzten Walze wird 20-mal über jede Gesichtspartie gerollert, zehnmal von links nach rechts, zehnmal von oben nach unten, und genauso fühlt es sich auch an. Immerhin fließt kein Blut, denn „Ihre Haut ist sehr robust und verträgt das ganz wunderbar“.

Am Ende bekomme ich feuchtigkeitsspendende Hyaluronsäure mit Vitamin A (Retinol) aufgetragen. Schminken darf ich mich nicht, zur Arbeit muss ich trotzdem. Mein Gesicht hat eine Farbe, die man sonst nur von gekochtem Hummer kennt oder von sommersprossigen Engländern nach drei Tagen Lloret de Mar. Außerdem glüht es so sehr, dass ich mich ernsthaft wundere, dass das beru-

higende Serum, das ich mir im Laufe des Tages gegen das permanente Spannungsgefühl auftrage, nicht zischend verdampft.

Doch es wird besser. Am nächsten Tag sehe ich nur noch so rot aus, als würde ich mich für etwas schämen, zum Beispiel für mein rotes Gesicht. Dazu kommt ein permanentes Trockenheitsgefühl, mein Gesicht saugt jede Art von Hautcreme auf wie ein Verdurstender ein kühles Bier. Doch auch das gibt sich nach und nach.

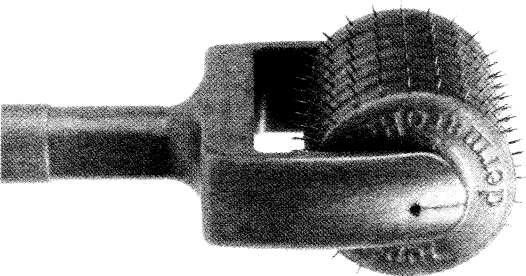
Die überraschende Bilanz nach zehn Tagen: Meine Haut sieht tatsächlich besser aus als vor der Behandlung. Vor allem, weil sie viel feinporiger geworden ist, was ich insbesondere am Nasenflügel sehe. Auch sonst ist sie insgesamt zarter und ebenmäßiger. Sogar meine kleine Pockennarbe, die ich seit früher Kindheit habe, scheint etwas flacher geworden zu sein, aber das fällt wohl nur mir auf. Frau Widera rät mir, für optimale Ergebnisse noch zweimal im Abstand von zwei Monaten wiederzukommen, danach würde dann eine halbjährliche Auffrischung reichen. Ich verstehe schon: Wer schön sein will, muss leiden. Von nichts kommt nichts. Schmerz vergeht, schöne Haut bleibt. Zumindest für ein paar Wochen.

### Die wichtigsten Stichpunkte:

Mikroneedling sollte man nur beim Arzt oder einer medizinisch ausgebildeten Kosmetikerin machen lassen. Schließlich wird hier die Haut verletzt, es handelt sich also um einen minimal-invasiven Eingriff.

Mikroneedling ist vor allem geeignet gegen leichte Aknenarben, Pigmentflecken, feine Knitterfältchen und große Poren an Gesicht und Dekolleté, auch Schwangerschaftsstreifen kann man damit behandeln. Nicht „needeln“ darf man bei bestehender Akne, Entzündungen und anderen Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte, da die Haut extrem gereizt wird. Es gibt übrigens auch „Heimroller“ zur Selbstmassage mit winzigen pikrigen Erhebungen, die natürlich nicht den gleichen Effekt wie ein echtes Mikroneedling haben. Caroline Widera findet sie aber zur Unterstützung sinnvoll, vorausgesetzt, man desinfiziert die Walze immer vorschriftsgemäß und investiert in ein hochwertiges Modell mit Titaniumnadeln. Billigere Modelle mit Stahlnadeln stumpfen dagegen schnell ab, reißen so Haut und Gewebe ein und schaden weitaus mehr, als sie nützen.

Foto: Action Press



Sieht harmlos aus, pikst aber ganz schön: Mit Walzen wie dieser wird „genadelt“.

## Zweite bestechende Erfahrung: 36 größere Nadeln

**N**ein, ehrlich gesagt gibt es nicht so viele Leute, die nach ästhetischer Akupunktur fragen“, sagt Dr. Martina Herzog. Dr. Herzog ist studierte und promovierte Medizinerin, die sich im Laufe ihres Berufslebens in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) weitergebildet hat, das Spezialgebiet ihrer Praxis in Emsdetten bei Münster ist Akupunktur. Meist behandelt sie mit den Nadeln

Menschen mit Schmerzen, unerfülltem Kinderwunsch, Wechseljahrsbeschwerden, Angsterkrankungen oder, in letzter Zeit vermehrt, mit Burnout-Syndrom, „und das mit gutem Erfolg. Wobei hier wahrscheinlich auch die langen Gespräche mit den Patienten helfen“.

Vor einigen Jahren hat Martina Herzog ein Seminar bei Virginia Doran in New York gemacht, einer Vorreiterin (man könnte auch

# Bei Nadel 36 fühle ich leicht zermürbt

sagen: Erfinderin) „gesichtsverjüngender“ Akupunktur. Martina Herzog bietet diese Behandlung seitdem ebenfalls an, verpasst aber zu hohen Erwartungen gleich einen Dämpfer. „Schnelle Ergebnisse kann man damit nicht erzielen“, sagt sie. „Ich bin zwar überzeugt, dass auch hier die Nadeln helfen. Aber am meisten profitieren davon Leute, die es eigentlich noch nicht nötig haben. Die nur das Altern hinauszögern wollen und dafür über Wochen regelmäßig zu den Akupunktursitzungen kommen.“ Was aber kaum jemand mache. Und das könne sie auch verstehen: „Man kann mit dem Geld nun mal auch sehr gute und vor allem sofort sichtbare Ergebnisse mit Botox und Fillern erreichen.“ Was sie als pragmatische Schulmedizinerin ebenfalls anbietet.

Akupunktur sei dagegen eher was für Leute, die ganzheitlich orientiert sind. Die nicht nur straffe Haut wollen, sondern jugendliche Ausstrahlung. Das ist ganz und gar nicht das Gleiche, wie jeder weiß, der schon malschlecht geliftete Hollywoodschauspielerinnen gesehen hat.

Dr. Herzog fühlt zu Beginn der Behandlung meinen Puls an beiden Händen, ein Bestandteil der Diagnose in der traditionellen chinesischen Medizin. Die ersten drei Nadeln werden irritierenderweise in den rechten Fuß gepikst („hier ist der Endpunkt des Gallenblasenmeridians, das gibt einen Extra-Kick“), danach kommen zwei Nadeln in die rechte Hand, „gegen Schmerzen. Funktioniert auch super beim Zahn-

arzt“. Erst dann folgt Nadel auf Nadel in das gereinigte Gesicht. In die Nasolabialfalten. In den Kau-muskel. Unter die Augen. In den Hals. In die Schläfen. „Bei der ästhetischen Akupunktur spielen viele verschiedene Faktoren eine Rolle“, sagt Dr. Herzog. Viele Faktoren, viele Nadeln. Große, lange und winzige, feine, die mit einer Pinzette gesetzt werden. Jede einzelne pikst ein wenig beim Einstechen. Eigentlich kaum der Rede wert. Aber bei Nadel 36 merke ich langsam, dass es mich auf eine zermürbende Art anstrengt. Das also ist mit „Politik der kleinen Nadelstiche“ gemeint.

„Ich arbeite mit Ihrer Energie, das ist anstrengend. Sie werden abends vermutlich so geschafft sein, als hätten Sie körperlich hart gearbeitet“, sagt Martina Herzog. Ich gucke in einen Handspiegel: Mein Gesicht ähnelt einem Käseigel. 20 Minuten darf ich mit den Nadeln ruhen, dann werden sie gezogen. Anschließend werde ich in Gesicht und Nacken massiert, eine Wohltat.

„Üblicherweise verknüpfe ich ästhetische Akupunktur mit einer Mesotherapie, falls Sie von Nadeln noch nicht die Nase voll haben“, sagt Martina Herzog freundlich. Mesotherapie bedeutet, dass mit einer Art Injektionspistole eine Mischung aus feuchtigkeitbindender Hyaluronsäure und anderen hautfreundlichen Substanzen oberflächlich in die Haut geschossen wird. Hier spüre ich die vielen, blitzschnellen Mini-Pikser nicht mal. Nur eine leichte, angenehme Kühle von der Flüssigkeit.

Fazit: Ja, ich bin geschafft am Abend (und habe immer noch keine Ahnung, warum). Aber meine Haut sieht eindeutig frischer aus. Und fühlt sich beim Darüberstreichen nahezu seidig an, trotz eisig-winterlicher Temperaturen draußen. Auch noch zwei Wochen später habe ich das Gefühl, auf eine Creme eigentlich verzichten zu können. Ich vermute zwar, dies liegt mehr an der Mesotherapie als an der gesichtsverjüngenden Akupunktur. Aber wer weiß das schon so genau.

**Die wichtigsten Stichpunkte:** Ästhetische Akupunktur bieten einige TCM-Ärzte und Heilpraktiker an. Wer sich dazu entschließt, sollte keine zu hohen Erwartungen haben: Es geht hier mehr darum, „Jugendlichkeit“ zu erhalten, und auch das ist eher eine Glaubensfrage - Belege zur Wirksamkeit von Akupunktur im ästhetischen Bereich gibt es nicht. Es wird empfohlen, zu Beginn acht bis zwölf Behandlungen im Abstand von maximal einer Woche zu machen, danach halbjährlich eine Auffrischungssitzung. Bei einer Mesotherapie werden mit mikrofeinen Nadeln und mithilfe einer Injektionspistole Wirkstoffe großflächig und oberflächlich in die Haut gespritzt. Zur Hautverjüngung - genannt „Mesolift“ - ist dies meist Hyaluronsäure als Feuchtigkeitsbinder, vermischt mit hauteigenen Vitaminen, Aminosäuren, Mineralien oder homöopathischen Mitteln (z. B. gegen Rötungen), die Mischung wird individuell auf jeden Patienten abgestimmt. Die Haut wirkt danach frischer und aufgepolsterter. Auch hier wird empfohlen, erst drei Behandlungen im Abstand von 14 Tagen zu machen, dann alle drei Monate bis halbe Jahr aufzufrischen. Man muss mit Kosten um 180 Euro pro Behandlung rechnen. □