

Junge und straffe Hände in jedem Alter

Kleine und größere Liftings im Gesicht oder Body Contouring, ebenso wie Botox oder Hyaluronbehandlungen, gehören mittlerweile zum Standard, um dem natürlichen Alterungsprozess entgegenzuwirken. Insbesondere die Hände verraten jedoch häufig das wirkliche Alter eines Menschen. Mit zunehmendem Alter treten die Knochen und Sehnen an den Händen mehr hervor, und es bilden sich Falten sowie Pigmentflecke.

Dr. med. Joachim Graf von Finckenstein



Alterserscheinungen an den Händen verraten oft das wirkliche Alter eines Menschen. Um diese an diesem Körperteil zu kaschieren, gibt es seit einigen Jahren die Möglichkeit der sogenannten Handverjüngung. Oftmals ziehen Patienten diesen Eingriff in Betracht, um Unebenheiten und einer Faltenbildung auf der Hand entgegenzuwirken und ein rundum jugendlicheres Äußeres zu erzielen.

Alterungsprozess der Hand

Ebenso wie an allen anderen Bereichen des Körpers findet auch an den Händen ein sichtbarer Alterungsprozess statt. Dieser wird von umweltbedingten Aspekten sowie von genetisch ver-

anlagten Faktoren bestimmt. Insgesamt besteht die menschliche Hand aus 27 Knochen, die durch Muskeln, Sehnen und Gelenke mit ihren Bändern und Kapseln verbunden sind und das komplexeste Greifwerkzeug darstellen, das die Natur hervorgebracht hat. Betroffen von Alterungsentwicklungen sind dabei alle Gewebereiche der Hand. Es resultieren Pigmentflecken, Falten und eine zunehmende Skelettierung – das Hervortreten der Handknochenstrukturen. Zwar stellen diese keine physischen Beschwerden dar, sie verraten allerdings – je nach Ausprägung – das tatsächliche Alter eines Menschen. Vermehrte Sonneneinstrahlung, aber auch die körpereigenen Hormone und Gene können Einfluss auf die Ausprägung von diesen Pigmentstörungen nehmen. Hinzu kommt die altersbedingte Faltenbildung, da im Laufe der Jahre durch die Austrocknung von Haut und Gewebe das Volumen unter der Haut abnimmt und somit an den Händen Knochen und Adern ausgeprägter hervortreten.

Straffen und einspritzen

Durch die Auswirkungen des Alterungsprozesses resultiert ein Einfallen der Hautoberfläche. Diese Erschlaffung kann ebenfalls durch Sonneneinstrahlung oder Kälte – wodurch die Haut an den Händen zunehmend einreißt – verstärkt werden. Mittlerweile hat sich allerdings eine Vielzahl von Methoden etabliert, die diesem Prozess der Alterung entgegenwirken können. In den meisten Fällen wird ein solcher Eingriff im Dämmer Schlaf und

mit lokaler Betäubung der Hand vorgenommen. Mithilfe einer stumpfen Kanüle, die mit einer Blutabnahmespritze vergleichbar ist, wird in die Fingerzwischenräume oberflächlich eigenes Fett eingespritzt, das zuvor an anderen Körperstellen, wie dem Bauch oder den Oberschenkeln, entnommen wurde. Daraufhin reichern behandelnde Ärzte dieses Fett mit plättchenreichem Plasma (PRP) an. PRP bildet den wässrigen Bestandteil des Bluts, der eine bislang unbekanntere regenerative Fähigkeit mit sich bringt. Verletzt sich jemand an der Haut, verklebt die Hautwunde, belegt sich mit einem Grind und heilt daraufhin langsam – mit oder ohne Pflaster – von alleine ab. Diese Heilungskraft des PRP wenden Ärzte bei der Handverjüngung von innen an, indem sie dies mit dem eigenen Fett, das ähnliche regenerative Kräfte hat, unter die Haut geben. Fett wirkt zusätzlich volumenauffüllend, sodass zwei Behandlungsprozesse kombiniert werden: Regeneration des Gewebes und Ersatz des verloren gegangenen Volumens. Somit las-

tem nicht so regenerativ wirkt wie das körpereigene Fettgewebe. Zudem baut sich das Volumen innerhalb eines halben Jahres langsam wieder ab, während das Eigenfett üblicherweise zu circa 60 Prozent verbleibt, sodass diese Maßnahme weniger Wiederholungen bedarf. Das



„Laserbehandlungen dienen eher zur optischen Veränderung des Hautbildes als zur Straffung des Handrückens. Um eine zusätzliche Straffung zu erzielen, raten Ärzte zu einer Kombination mit der Einspritzung von Eigenfett oder Hyaluronsäure.“

sen sich die Spuren der Handalterung nachhaltig lindern. Dadurch, dass das Gewebe einerseits regeneriert wird, andererseits wieder Fülle bekommt, wird der Hand wieder Elastizität und Straffung verliehen. Dieser Vorgang lässt sich ebenfalls – allerdings weniger nachhaltig – mit Hyaluronsäure durchführen, die jedoch bei Wei-

erneute Einbringen von PRP sollte allerdings ebenfalls wiederholt vorgenommen werden, um die Regeneration erneut anzukurbeln und zu verstärken. Abstände von sechs bis acht Wochen genügen beim ersten Eingriff, danach empfiehlt sich, die Wiederholung mit PRP spätestens nach einem Jahr wieder vorzunehmen.

Laserbehandlung zur Handverjüngung

Neben einer Injektionsbehandlung bringen ebenfalls Therapien mittels Laser das Potenzial mit sich, Altersflecken zu entfernen und somit ein jüngeres Bild zu erzielen. Vorab stellen behandelnde Ärzte allerdings sicher, dass es sich bei der Fleckenbildung nicht um negative beziehungsweise böartige Hautveränderungen handelt, da diese einer spezielleren Therapie unterliegen. Liegen lediglich einfache Pigmentflecken durch den Alterungsprozess vor, können Patienten eine Laserbehandlung in Anspruch nehmen. Je nach Verfahren setzen Ärzte verschiedene Laser ein, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Bei Altersflecken wird die oberste Schicht der Haut mittels

Nach der Behandlung

Durch das Verfahren einer Lasertherapie tragen Ärzte die oberste Hautschicht der Hand ab. Bei dieser Abtragung zur Entfernung von Altersflecken bewirkt das Verfahren zunächst eine wunde Hand, die abheilen und sich regenerieren muss. Patienten sollten die empfindliche Haut nicht kratzen, um somit eine Narbenbildung zu vermeiden. Des Weiteren empfehlen Ärzte, direkter Sonneneinstrahlung auf die beanspruchte Hautschicht in den ersten Wochen auszuweichen. Außerdem sollten zwischen den einzelnen Laserbehandlungen mindestens vier bis sechs Wochen liegen, um die Haut zu schonen und ihr Zeit zur Erneuerung zu geben. Nebenwirkungen eines solchen Eingriffes stellen zunächst Rötungen,

„Die menschliche Hand [ist] das komplexeste Greifwerkzeug [...], das die Natur hervorgebracht hat.“

Laser entfernt, um somit die Verfärbungen verschwinden zu lassen und ein ebenmäßiges Resultat zu erlangen. Auch bei geplatzten Gefäßen oder Couperose kann die Laserbehandlung helfen. Zur Behandlung weniger ausgeprägter Leberflecken oder minimaler Falten auf dem Handrücken greifen viele Ärzte auf die gepulste Lichtblitztherapie - Intense Pulsed Light (IPL) - zurück, die zusätzlich die Kollagenbildung ankurbelt und somit der Fleckenbildung entgegenwirkt. Laserbehandlungen dienen eher zur optischen Veränderung des Hautbildes als zur Straffung des Handrückens. Um eine zusätzliche Straffung zu erzielen, raten Ärzte zu einer Kombination mit der Einspritzung von Eigenfett oder Hyaluronsäure, die für die Auspolsterung der erschlafften Haut sorgt.

Schwellungen sowie spätere Schuppungen - je nach Intensität des Lasers - und kleine Blutungen dar. Nach jeder Behandlung an der Hand - sei es eine regenerative Injektion oder eine Laserung - empfehlen Ärzte, die Hände für mindestens eine Woche in einem Netzverband zu behalten sowie belastende Arbeiten für circa drei Wochen zu vermeiden. Alltägliche und gewohnte Verwendungen der Hände können Patienten allerdings in den meisten Fällen bereits nach einem Tag wieder aufnehmen.



**Dr. med Joachim
Graf von Finckenstein**

Facharzt für Plastische und
Ästhetische Chirurgie,
Medizinischer Leiter der
Praxisklinik in den Seemarkaden

Wittelsbacherstraße 2a
82319 Starnberg
Tel.: +49 8151 29968
dr.med@finckenstein.de
www.finckenstein.de

Infos zum Autor

