

# Bolero

Das Schweizer Magazin  
für Mode, Schönheit und Kultur

MAI 2010  
CHF 12.- € 8.-  
[www.boleromagazin.ch](http://www.boleromagazin.ch)

## Sexy Army

Trendlooks für  
Asphalt-Amazonen

## Modische Landpartie

## Cinderellas Traum

Ballys Schuh-Kostbarkeiten

Gripoix  
Comeback des  
Glasschmucks

## Haar-Spezial

NATÜRLICHE  
FARBEN –  
ROMANTISCHES  
STYLING

**MELDEN SIE SICH AN!**  
Exklusiv-Angebot  
La Traviata mit  
Rolando Villazon

Benjamin Sommerhalders  
Bücher sind Kult

Embru: neu entdeckte  
Schweizer Designgeschichte

Literatur: Steve Toltz  
als neues Talent bejubelt

Julia Saner  
im Gespräch



## Die Füße zum Sommerschuh

Gehen wir davon aus, die Füße sind super gepflegt und es ist Sandalenwetter. Für Füße, die man dennoch am liebsten verstecken würde, hält die ästhetische Medizin neue Lösungen bereit. Alle ganz ohne Skalpell.

TEXT: CLAUDIA LANDOLT STARCK FOTO: KENNETH WILLARDT

Der Sommer kommt mit Siebenmeilenstiefeln. Schweres Schuhwerk mögen wir aber nicht mehr sehen, stattdessen dürfen sexy Peeptoes oder ultraflache Römersandalen in unserer Garderobe nicht fehlen. Ärgerlich, wenn Hühneraugen oder Warzen Schmerzen verursachen oder Falten auf dem Fussrücken die Optik stören. «Die heutige Schuhmode ist nicht immer gesund, auch ohne spezielle Gelenkerkrankungen leiden immer mehr junge Frauen und Männer unter schmerzenden Füßen», sagt Dr. Petra Becker-Wegerich, Dermatochirurgin am Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee in Meilen (ZH). Sie ist eine der ersten Ärztinnen, die Hyaluronsäure in ungewöhnlichen Körperregionen untersucht und darüber publiziert hat. Da sie als sehr sicher gilt, wird sie immer noch vorrangig im Gesicht eingesetzt, Hyaluronsäure kann aber auch den Füßen Gutes tun. So kann sie zum Beispiel bei Druckstellen oder schmerzenden Warzen eingesetzt werden und Linderung bringen. Bolero hat zusammengefasst, welche Behandlungen unsere Füße sommerschön machen.



### SIEBEN PROBLEMZONEN, SIEBEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

#### PROBLEMZONE Druckstellen

Das kontinuierliche Tragen hoher Absätze und spitzer Schuhe führt zunächst zu wenig auffallenden Druckstellen, die ästhetisch stören. Später münden sie in schmerzende Druckstellen, die jeden Schritt zur Qual machen. Druckstellen und schmerzende Warzen lassen sich heute mit einer stabilisierten Hyaluronsäure mit grösseren Partikeln unterspritzen. Die injizierte Substanz wirkt wie ein dämpfendes Kissen. «Durch diese Art Bio-Polster unter der Haut kann man wieder schmerzfrei laufen», sagt Dr. Petra Becker-Wegerich. Bio-Kissen: ca. CHF 480 bis 1200, Haltbarkeit 9 Monate, Behandlungsdauer 30 Min.

#### PROBLEMZONE Fussrücken

Ist die Haut am Fussrücken oder am Knie sonnengeschädigt oder ausgetrocknet, eignen sich Injektionen mit sehr dünnflüssiger Hyaluronsäure. Die Haut wird dabei wie ein Zelt angehoben und die Substanz darunter gespritzt. «Die Feuchtigkeit der Haut nimmt zu, Straffheit und Elastizität werden verbessert. Der grösste Vorteil aber ist die Pflege von innen. Die Haltbarkeit beträgt bis zu 18 Monate. Man kann das Eincremen der Füße nicht umgehen, aber man muss seltener und kürzer eincremen», sagt Fachärztin Becker-Wegerich. Fussrücken-, Rejuvenation und Knierregion: ca. CHF 400 bis 800 je Sitzung, Zeitaufwand ca. 30 Min. Drei Sitzungen in drei Wochen Abstand, dann alle 6 bis 12 Monate Auffrischung.

#### PROBLEMZONE Ferse

Auch die Ferse kann mit einem Dermalfiller unterspritzt und so entlastet werden. Obwohl dieser Eingriff in den USA bereits gang und gäbe ist, geht man hierzulande zögerlich damit um; Kritiker stellen den Nutzen in Frage, auch deshalb, weil der Komfort im Vordergrund steht. Dr. Christian Köhler, leitender Arzt des neu eröffneten OP-Centers im Utoschloss Zürich, erklärt: «Deshalb sollte dieser Eingriff nur von einem erfahrenen Arzt vorgenommen werden.» In der Regel genügen ein bis zwei Anwendungen, die Wirkung hält sechs Monate an. Dr. Christian Köhler, prevention center, Utoquai 31, 8008 Zürich, [www.prevention-center.com](http://www.prevention-center.com), Tel. 0848 400 800.

#### PROBLEMZONE Zehen

Alternde oder unschöne Zehen lassen sich mit Hyaluronsäure modellieren. Dabei wird eine sehr feine Hyaluronsäure benutzt, die sich in der mittleren bis tiefen Dermis (zweite Schicht der Haut, auch Lederhaut genannt) verteilt. Die Zehen bekommen wieder Volumen, wirken gestrafft und jünger. Behandelt werden können laut Becker-Wegerich sowohl Zehen, die von der Natur weniger begünstigt wurden, als auch arthrosebedingte oder nach einer Operation unschön anzusehende, formentstellte Zehen. Zehenformung mit Hyaluronsäure: ca. CHF 480 bis 850, ein bis zwei Behandlungen, nach 9 bis 12 Monaten wiederholen, Zeitaufwand ca. 30 Min, davon Behandlungszeit 15 Min.



## PFLEGETIPPS FÜR VORZEIGE-FÜSSE

- > Keine zu engen, zu hohen oder zu spitzen Schuhe tragen, am besten mit atmungsaktiven Sohlen, das Schuhwerk öfter wechseln.
- > Cremes, die etwas Salicylsäure enthalten, weichen die Hornhaut auf. Darüber angefeuchtete Baumwollsocken tragen, eine Stunde einwirken lassen.
- > Regelmässige Fusspflege und Pediküre, aber Hände weg von der mechanischen Manipulation des Nagelhäutchens.
- > Im Winter eine Nagellackpause einlegen.
- > zu Hause barfuss laufen.
- > Fusssohlentraining mit einem Tennisball entspannt die Fussmuskeln und wirkt durchblutungsfördernd.
- > So viel Feuchtigkeit wie möglich: Nagelmatrix und Nagelplatte mit fettenden Substanzen wie Vaseline oder Pasta cerata massieren.
- > Zur Prävention von Nagel- oder Fusspilz stets Desinfektionsspray und Badeschuhe benutzen, nach dem Duschen Zehenzwischenräume ausfrottieren.
- > Nagellacke mit UV-Schutzfunktion verwenden (z.B. Schutzfilter Mexoryl XL).
- > Einmal pro Jahr eine dermatologische Untersuchung von Nagelbett, -platte und Zehenzwischenräume auf Bakterien-Pilz- oder Virusinfektionen sowie unter dem Nagel gelegenen Pigmentflecken.
- > Brüchige Nägel können auf einen Mangel an Eisen hinweisen. Biotin härtet sie.

### PROBLEMZONE Zehennägel

Die Hautärztin Becker-Wegerich rät, die Nägel kurz zu tragen. Damit verringert man das Risiko des Nagelbruchs. «Ein lauwarmes Ölbad vor jedem Schneiden tut den Nägeln sehr gut. Sie erhalten dadurch mehr Feuchtigkeit, die Spannung beim Schneiden sinkt, sie brechen seltener.» In der Veterinärmedizin hat man festgestellt, dass Biotin (Vitamin H) die Nägel härtet. «Meine Erfahrungen zeigen, dass dies auch beim Menschen hilft», sagt Becker-Wegerich. Mit der Nahrung können nur geringe Mengen Vitamin H aufgenommen werden. Es kann also sinnvoll sein, ein zusätzliches Biotin-Präparat einzunehmen. Biotin-Präparate gibt es in der Apotheke.

### PROBLEMZONE Knie

Trockenfältchen und raue Haut am Knie sind noch die geringsten Ärgernisse. Sehr viele Frauen kämpfen mit Fettpölsterchen, die die Innenseite und die Mitte des Beins unförmig aussehen lassen. «Oft trainieren Frauen ihre Innen Oberschenkel an einer Kraftmaschine, im Glauben, sie würden dadurch schlanker. Das Gegenteil ist der Fall: Der Muskel wird aufgebaut und das Knie wirkt noch voluminöser», erklärt Dr. Christian Köhler. «Ausdauertraining und Lymphdrainagen helfen in solchen Fällen.» Sind die Pölsterchen erheblich, ist Fettabsaugung eine erprobte manuelle Massnahme – bei guter Hautelastizität.

### PROBLEMZONE Pigmentierung

Unschöne Pigmentflecken sind mittels Laser oder Pulslichttechnologie (IPL) gut entfernbar. Hautstraffende Verfahren wie Radiofrequenzbehandlungen mit Radiage, bei denen das Bindegewebe erhitzt, die Hautoberfläche aber gekühlt und so die Bildung von Kollagen erwirkt wird, sind am Fuss theoretisch möglich. Laut dem ästhetischen Chirurgen Dr. Christian Köhler ist Radiage am Fussrücken zur Straffung von erschlafftem Bindegewebe einsetzbar, etwa vier bis fünf Behandlungen sind notwendig. Vielen Ärzten ist die Haut am Fussrücken zu dünn, und sie bevorzugen – wenn überhaupt – die Thermage. Thermage oder Radiage am Fuss: CHF 200 pro Sitzung.