

❖ BEAUTY

**Schmuckstück**

Ein schöner, glatter, schlanker Hals braucht keinen weiteren Schmuck. Nur viel **Aufmerksamkeit und Pflege**. Leider wird ausgerechnet diese sensible Partie bei der Beauty-Routine oft vergessen. Dabei altert sie schneller als das Gesicht: Falten und Linien zeigen sich hier zuerst

Ihm sieht man die Jahre zuerst an

# Hilfe für den Hals

Zwischen Kinn und Dekolleté ist die Haut besonders dünn und empfindlich. Aber Kopf hoch: Die richtige Haltung, viel Pflege und notfalls Profi-Behandlungen lassen sie straff und glatt bleiben

**Schützende „Tücher“  
aus feinen Texturen**

- ❶ Hals-Vliesmaske mit Mikrostrom: Franz Neck, um 40 €, im 2er-Set
- ❷ Anti-Aging-Cocktail verbessert Hautelastizität: Klapp Stri-Pexan Neck & Decolleté Lifting Cream, um 76 €
- ❸ Mit Perlmutter: Dr. Pierre Ricaud Liftingcreme für Hals & Decolleté, um 22 €
- ❹ Normale Gesichtspflege tut's auch: L'Oréal Paris Revitalift Filler Intensiv Aufpolsternde Anti-Age Pflege mit LSF 50, um 18 €
- ❺ Massiert & strafft: dermalogica Neck Fit Contour Serum in einer Roll-on-Tube mit Metallapplikator, um 89 €



**Adressdaten**

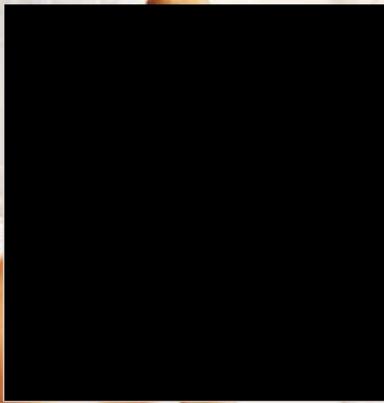
Dr. med. Darius Alamouti  
Aesthetic & Skin  
in der Haranni Clinic  
Schulstrasse 30  
44623 Herne

**Kommunikationsdaten**

T. +49 2323 . 9644-814  
F. +49 2323 . 9468-122  
praxis@dariusalamouti.de  
www.dariusalamouti.de

**Pressekontakt**

pr@darius-alamouti.de



**Glatt gerollt**  
Gesichtsroller mit zwei rotierenden Metallkugeln (ab ca. 8 €) eignen sich prima, um **Kontur und Kinn** zu straffen. Auch Jade- und Rosenquarzroller gehen den Fältchen an den Kragen

## Immer Haltung bewahren

Die Haut am Hals hat weder Unterhautfett noch Bindegewebe. Dadurch zeichnen sich Bewegungen schneller in bleibenden Linien ab. Vor allem der ständige Blick nach unten auf den Computerbildschirm oder das Handy

(„Tech-Neck“) sorgt für Ziehharmonikafalten. Also: Kopf hoch – wann immer es geht. Eine alte, aber gute Übung: Beim Gehen ein Buch auf dem Kopf balancieren – das trainiert die Haltung und strafft den Hals.



**Die richtige Richtung**  
Was viele nicht wissen: Um Querfalten zu glätten, beim Halseincremen immer vom Dekolleté Richtung Kinn streichen. Und im Gesicht **von innen nach außen**

## Auch Gymnastik strafft

1. Kinnunterseite sanft gegen die Faust, ein aufgerolltes Handtuch oder Bleistift pressen, halten, entspannen. 10x. Strafft Konturen, stärkt Muskulatur und beugt Doppelkinn vor.  
2. Lippen zum Kussmund formen und

gleichzeitig die Kinn-Muskeln anspannen. Bis 10 zählen und wieder entspannen. Einige Male wiederholen.  
3. Die Zunge so weit wie möglich rausstrecken. Position ca. 1 Minute halten, 3x wiederholen.

Fotos: Shutterstock (1), Getty Images (1), Dr. Sina Djalaee (2), F. online (1)

## Mit Fäden und Spritzen

Ein **Fadenlifting** strafft feine Krisselfalten, aber auch größere waagerechte. Dabei werden ca. 10 Fäden bei örtlicher Betäubung unter die Haut gesetzt. „Das hält zwei Jahre“, sagt Dr. Christian Lenz, Facharzt für Ästhetische und Plastische Chirurgie in München. Kosten: ca. 600 €.

**Hyaluron-Injektionen** polstern Falten sowie die seitlichen Kinnknochen auf. Facharzt für Chirurgie Dr. Sina Djalaee aus Düsseldorf: „Für ein perfektes Ergebnis sind zwei bis drei Behandlungen nötig.“ Pro Behandlung um 990 €.

Die **Thermage-Methode** leitet Wärmeimpulse tief in die Haut, um dort die Kollagen-Bildung anzuregen. „Das eignet sich für Wangen und Kinn sowie zur Verjüngung der Halspartie“, sagt Dermatologin und Venerologin Dr. Darius Alamouti aus Bochum. Resultat ist nach 6–9 Monaten sichtbar. Kosten: um 2000 €.



**Dick auftragen**  
Selbst fettreiche Cremes dürfen hier dick aufgetragen werden und verursachen keine Pickel

## Cremen, cremen, cremen

Und zwar immer, wenn auch das Gesicht eingecremt wird, also 2x täglich. Daumenregel: Alle Gesichtserzeugnisse sind auch gut für den Hals, z.B. mit Retinol, Hyaluronsäure, Peptiden und Antioxidantien. Und tagsüber Sonnenschutz nicht vergessen. **Wichtig:** Beim Eincremen immer mit der flachen Hand von unten in Richtung Kinn streichen (siehe Foto links). Beim Einarbeiten von Seren und Ölen mit dem Gesichtsroller (Foto oben links)

ebenso von unten nach oben arbeiten. Das Rollen fördert die Durchblutung, glättet und massiert die Wirkstoffe noch besser ein. Dabei auch gleich die Kinnpartie mit straffen: Von der Kinnmitte Richtung Ohren rollen. **Verwöhpflege:** Der Hals liebt warme Kompressen! Z.B. Weizenkeimöl mit einem Eigelb verquirlen, aufstreichen und mit einem vorgewärmten Baumwolltuch umwickeln. 20 Minuten wirken lassen, mit lauwarmem Wasser abwaschen.



### Adressdaten

Dr. med. Darius Alamouti  
Aesthetic & Skin  
in der Haranni Clinic  
Schulstrasse 30  
44623 Herne

### Kommunikationsdaten

T. +49 2323 . 9644-814  
F. +49 2323 . 9468-122  
praxis@dariusalamouti.de  
www.dariusalamouti.de

### Pressekontakt

pr@darius-alamouti.de