

Konzentrationsfalten, Glabellafalten



Stirnfalten, Sorgenfalten, Denkerfalten



Krähenfüße, Augenfalten, Lachfalten

## 1 DYNAMISCHE BZW. MIMIK-FALTEN

Sie entstehen durch das Zusammenziehen oder Anspannen der mimischen Muskeln, die sich direkt unter der Gesichtshaut befinden.

Folglich führen Lachen, Sprechen und andere Gesichtsbewegungen bereits ab den 20-er-Jahren zur Faltenbildung, die sich anfänglich noch nach Entspannung der Muskulatur wieder komplett zurückbildet oder sich als erste feine Linien zeigt.

Mit zunehmendem Alter, wenn die Hautelastizität nachlässt, werden die Falten immer deutlicher sichtbar und können sich sogar dauerhaft in

die Haut „eingraben“ bzw. bestehen bleiben.

### Konzentrationsfalten, Glabellafalten:

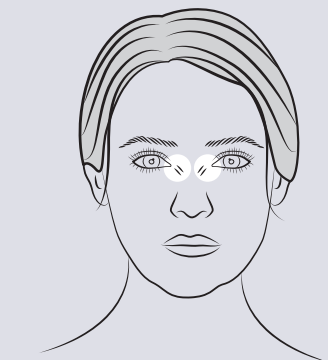
- Sie liegen zwischen den Augenbrauen und entstehen durch böses oder angestregtes Schauen (daher auch Zornesfalte genannt) oder durch Zusammenkneifen der Augenbrauen bei Sonneneinstrahlung.
- In der Regel bilden sich zwei parallel – manchmal asymmetrisch – verlaufende Falten.
- Ist die Haut noch elastisch, bleiben Zornesfalten nicht dauerhaft bestehen, da sich bei Entspannung der Muskulatur die Haut wieder glättet.

- Mit zunehmendem Alter jedoch „gräbt“ sich die Falte ein, und ein dauerhaft „grimmiger“ Gesichtsausdruck entsteht.

### Stirnfalten, Sorgenfalten, Denkerfalten:

- Sie verlaufen horizontal auf der Stirn und entstehen durch das Hochziehen der Stirn, zum Beispiel durch einen erstaunten Blick.
- Die Muskeln im Stirnbereich sind für das Stirnrunzeln oder das Hochziehen der Augenbrauen verantwortlich.
- Bei einer regen Mimik im Bereich der Stirn können daher schon früh





Nasenfalten, Bunny Lines

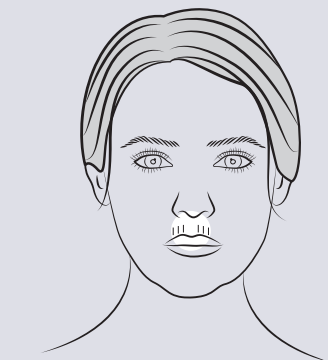
Denkerfalten bestehen bleiben und Betroffene schnell älter erscheinen lassen.

#### **Krähenfüße, Augenfalten, Lachfalten:**

- Die kleinen Fältchen in der Region rund um die Augen bilden sich durch Lachen und das Zusammenkneifen der Augen aus.
- Ist die Haut noch elastisch, sind diese Lachfalten in der Regel nur bei Aktivierung der entsprechenden Muskeln sichtbar (also Mimikfalten).
- Mit zunehmendem Alter bleiben die Falten allerdings dauerhaft bestehen und zeigen sich strahlenförmig am äußeren Augenwinkel.

#### **Nasenfalten, Bunny Lines:**

- Diese Falten entstehen nicht erst im Alter, sondern sind in der Regel von Geburt an angelegt.
- Allerdings sind sie in jungen Jahren noch nicht oder kaum sichtbar. Bunny Lines befinden sich



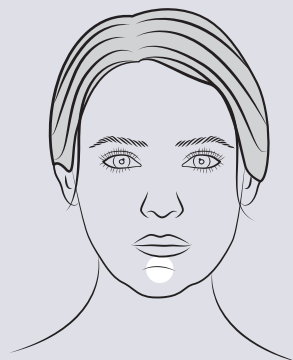
Lippenfalten, Barcode Lines, Periorale Falten

auf beiden Seiten der Nase jeweils zwischen Nasenrücken und Nasenwurzel.

- Wie andere Mimikfalten auch – zum Beispiel Krähenfüße – zeichnen sich Bunny Lines ab, wenn jemand viel und gerne lacht und die Nase dabei immer mitbewegt.

#### **Lippenfalten, Barcode Lines, Periorale Falten:**

- Sie verlaufen meist senkrecht am oberen Lippenrand.
- Sie entstehen durch natürliche Mimik, zum Beispiel durch das Zuspitzen des Mundes beim Rauchen oder Trinken mittels Strohalm.
- Die Ausbildung dieser Fältchen kann jedoch auch genetisch bedingt sein.
- Lästig sind Lippenfalten vor allem, weil sie Betroffene nicht nur merklich älter aussehen lassen, sondern auch die Farbe des Lippenstiftes zwangsläufig in die feinen Fältchen fließt.



Kinnfalten

#### **Kinnfalten:**

- Sie treten meist erst im höheren Alter, aber häufig gemeinsam mit anderen Falten um die Mundregion auf und machen die optische Alterung der unteren Gesichtshälfte sehr deutlich.
- Sie entstehen durch das Runzeln der Kinnhaut, indem unbewusst die Lippen aufeinandergepresst werden.
- Die Hautoberfläche ähnelt dann der einer Erdbeere (daher auch die Bezeichnung Erdbeerkinn), eine andere Bezeichnung ist das Pflastersteinkinn.
- Parallel kann sich auch die Querfalte am Kinn tief ausentwickeln.

## 2 STATISCHE FALTEN

Sie entstehen im Gegensatz zu Mimikfalten in der Regel unabhängig von der Mimik. Sie sind permanent sichtbar und Zeichen des Alterungsprozesses. Daher entwickeln sie sich auch eher im fortgeschrittenen Alter. Ursächlich ist vor allem die intrinsische Hautalterung mit nachlassender Gewebefestigkeit, Feuchtigkeitsmangel und Volumenverlust, aber auch extrinsische Einflussfaktoren spielen eine Rolle.

Der bekannteste Vertreter ist die Nasolabialfalte zwischen dem Nasenflügel und dem Mundwinkel. Zu beachten ist, dass manche Mimikfalten im Verlauf auch eine statische Komponente erhalten und dann dauerhaft „stehen bleiben“ bzw. sichtbar sind.

## Die Behandlung von Mimikfalten:

**Sie sollte möglichst früh erfolgen, um die Elastizität der Haut lange aufrecht zu erhalten, sodass sich die Fältchen auch immer wieder schnell zurückbilden können.**

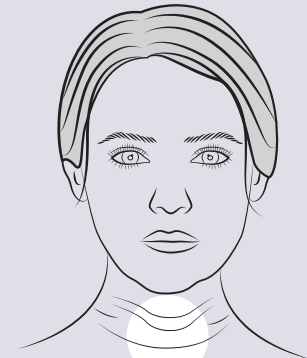
- Kosmetische Behandlungen inklusive aktivierender Ampullen und Massagen sind gut geeignet. Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, die neben der Feuchtigkeitswirkung auch Einfluss auf die Elastizität der Haut ausüben, sind besonders gut geeignet.
- Weiterhin trägt Parakresse als bekanntes „Bio-Botox“ enorm zur Glättung der Mimikfältchen bei, indem es die Muskelkontraktionen hemmt und somit auf natürliche Weise eine deutliche Milderung der Mimik erzielt.
- Unterstützend zur professionellen Behandlung und Heimpflege kann ein Training der Gesichtsmuskeln, zum Beispiel mittels Face Yoga, Mimikfältchen vorbeugen.



Nasolabialfalten



Marionettenfalten, Mentolabialfalten



Halsfalten, Truthahnhals und Dekolletéfalten

**Nasolabialfalten:**

- Sie ziehen sich beidseitig von den Nasenflügeln bis zu den Mundwinkeln hinunter.
- Sie entstehen, wenn stützendes Bindegewebe und Fettgewebe im oberen Gesichtsdrittel im Rahmen der Alterung oder nach starkem Gewichtsverlust abgebaut werden.
- Die Wangen sinken langsam herab, und durch die Schwerkraft sinkt die Haut ein und bildet die tiefe, gebogene Furche zwischen Nase und Mund.
- Der dadurch entstehende Gesichtsausdruck wirkt häufig mürrisch.

**Marionettenfalten, Mentolabialfalten:**

- Als prominente „Trägerin“ von Marionettenfalten gilt Angela Merkel, daher auch die Bezeichnung „Merkelfalten“.
- Sie entstehen durch das Absacken des Wangengewebes und verlaufen tief auf jeder Seite von den Mundwinkeln bis hinunter zum Kinn.
- Da dies optisch an die beweglichen Unterkiefer von traditionellen Ma-

rionetten erinnert, etablierte sich der Begriff Marionettenfalten.

- Begleitend ziehen die Mundwinkel meist nach unten, sodass Betroffene auf andere Menschen traurig oder missmutig wirken, auch wenn das nicht dem wahren Gemütszustand entspricht!

**Dekolletéfalten:**

- Mit zunehmendem Alter bauen sich körpereigene Hyaluronsäure sowie Kollagen- und Elastinfasern ab, sodass die Hautelastizität nachlässt.
- Zudem ist die Haut am Dekolleté dünn und hat wenig Unterhautfettgewebe.
- Durch den ständigen Zug der Brüste nach unten sowie das im Alter schwerkraftbedingte Absinken des Brustgewebes ist die Haut stärkeren Belastungen ausgesetzt.
- Vor allem bei Seitenschläfern entstehen bereits frühzeitig lange vertikale Falten, die von oben nach unten zwischen den Brüsten verlaufen.
- UV-Strahlung und Nikotinkonsum können diesen Effekt verstärken.

**Halsfalten, Truthahnhals:**

- Die Haut am Hals ist ebenfalls besonders dünn, sodass sich hier frühzeitig Zeichen der Hautalterung zeigen.
- Mit dem Alter verliert die Haut zunehmend an Spannkraft, erschlafft und sinkt buchstäblich herab.
- Die sich dadurch bildenden vertikalen Falten erzeugen den Eindruck eines „Truthahnhalbes“, der von Betroffenen häufig als sehr störend empfunden wird.
- Verantwortlich hierfür ist das Platysma, ein längs verlaufender oberflächlicher, dünner Muskel des Halses, dessen Faserzüge mit zunehmendem Alter stärker sichtbar werden.

## Behandlung von statischen Falten

**Es empfehlen sich deutlich intensivere Treatments als bei Mimikfalten. Das Hautgewebe muss regeneriert und wieder aufgebaut werden.**

- Microneedling, Intensiv-Peelings wie Kräuterschälkuren, Ultraschall oder weitere apparative Methoden können zur Restrukturierung des nachlassenden Hautgewebes beitragen.
- Durch mehrere Behandlungen in Form von Kuren lassen sich sehr gute Ergebnisse zur Minderung von starken Falten erzielen.
- Unterstützende Pflegeprodukte sollten Wirkstoffe wie Peptide, Silizium, Kollagen oder Vitamin A enthalten, um die Regeneration der Haut zu unterstützen.



**Dr. med. Christine Schrammek-Drusio**

Die Geschäftsführerin der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH ist Dermatologin und Allergologin. Als Anti-Aging-Expertin entwickelt sie Behandlungsmethoden, unter anderem die Kräuterschälkur „Green Peel“ sowie dermatologische Pflegeprodukte.



**Christina Drusio**

Die Autorin ist Teil der Inhaberfamilie und Mitglied der Geschäftsführung der Dr. med. Christine Schrammek Kosmetik GmbH. Sie ist Fachärztin für Dermatologie und als Expertin zum Thema Haut eine geschätzte Referentin bei internationalen Vorträgen und Seminaren.