

# TREND REPORT

*Fältchen ausbügeln mit LED-Licht, Cellulite reduzieren mit dem Laser und minimalinvasive Augenoperationen: Wir erklären die spannendsten neuen Entwicklungen in den Bereichen Anti-Aging, Ernährung, Fitness und Medizin*

## 1 ANTI-AGING

**LED-Licht:** Bei der Wundheilung arbeiten Ärzte schon seit 40 Jahren mit Licht aus LED-Lampen. Denn Wunden heilen durch die Bestrahlung mit LED-Licht schneller und besser ab. Diesen Effekt macht man sich jetzt auch für die Behandlung von Falten zunutze. "Das Rot- und Gelblicht zerstört den feinen, stabilen Wasserfilm, der die elastischen Fasern der alternden Haut einschließt und dadurch erstarren lässt", erklärt der Dermatologe Dr. Stefan Duve. Durch Bestrahlung mit LED-Licht wird die zähe Wasserhülle durchlässig. Eine regelmäßige Bestrahlung über mindestens drei Wochen hinweg stellt die Beweglichkeit der Elastinfasern wieder her. Das Ergebnis: Altersfältchen werden gemildert, die Haut sieht glatter und jugendlicher aus. Werden damit noch Gesichtsbearbeitungen kombiniert, entstehen Synergieeffekte, und die Wirkung kann gesteigert werden. Doch nicht nur gegen Falten kommen die Wunderlampen zum Einsatz: Auch bei Haarausfall kann LED-Licht in Kombination mit Infrarot helfen. [www.haut-und-laser-zentrum.de](http://www.haut-und-laser-zentrum.de)

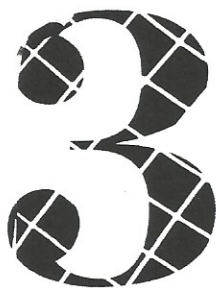
**Cellulaze:** Die minimalinvasive Laserbehandlung gegen Cellulite verspricht lang anhaltende und klinisch nachweisbare Verbesserungen der Haut. So funktioniert das Verfahren: Zunächst wird unter lokaler Betäubung eine spezielle Laserkanüle in die Haut eingeführt, die drei Gewebeschichten bearbeitet. Um die für Cellulite typischen Dellen wirksam anzugreifen, werden in der untersten Ebene die Fettzellen zum Schmelzen gebracht. In einem weiteren Schritt werden die Bindegewebsfasern durchtrennt, die die Haut bisher nach unten gezogen haben. Um die Kollagenproduktion der Haut anzuregen, wirkt der Laser abschließend auch auf die Bereiche direkt unter der Haut. [cellulaze.de](http://cellulaze.de)

## 2 ERNÄHRUNG

**Paleo-Diät:** So heißt eine in den USA entwickelte Form der Ernährung, bei der ausschließlich Nahrungsmittel verzehrt werden sollen, die schon in der Altsteinzeit verfügbar waren. Das Ziel: Gewicht verlieren. Die Theorie dahinter? Die Vertreter der

Methode gehen davon aus, dass sich unser Erbgut seit der Steinzeit nicht verändert hat und der Körper industriell hergestellte Lebensmittel nicht verträgt. Auf dem Speiseplan stehen vor allem Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Obst, Gemüse sowie Kräuter, Pilze, Nüsse und Honig. Zu vermeiden sind Milch und Milchprodukte, Getreideprodukte wie Brot, Zucker, Fertiggerichte und alkoholische Getränke.

**Kale:** So heißt das Gemüse, das in New York und Hollywood gerade Kult ist. Dabei handelt es sich um einen Klassiker der Winterküche: Grünkohl. Szenerestaurants in Manhattan servieren Grünkohl-salat, und beim Fernsehen werden jetzt Grünkohl-chips geknabbert. Die entzündungshemmenden Powerblätter enthalten einen einmaligen Nährstoff-mix aus antioxidativ wirkenden Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Als Kalzium- und Eisenlieferant nimmt der Kohl es sogar mit dem tierischen Konkurrenzprodukt Rindfleisch auf. Bereits 100 Gramm Grünkohl decken mehr als 100 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin C ab. Außerdem enthält er eine Extraportion Magnesium und Folsäure.



## 3 FITNESS

**Crossfit:** In der Schule hat man Zirkeltraining verflucht, heute ist es der heißeste Sporttrend. Crossfit ist eine extrem anstrengende Kombination aus Gewichtheben, Sprinten, Eigengewichtsübungen sowie Turnen. Man rennt und rudert, springt Seil, klettert Seile hoch und trägt ungewöhnliche Gegenstände. Dabei werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Geschicklichkeit ebenso effizient trainiert wie Balance, Koordination und Präzision der Bewegungen. Der Lohn: ein perfekt durchtrainierter Body, denn das Workout stärkt alle Muskel-

gruppen im gesamten Körper. [www.crossfitwerk.de](http://www.crossfitwerk.de)

**Fun-Fitness:** Alle, die nicht gern im Fitnessstudio schwitzen, werden diese Workouts lieben: Seilspringen, Hula-Hoop-Schwingen, Trampolinspringen und andere Bewegungsspiele, die wir aus der Kindheit kennen, sind jetzt wieder angesagt. So zeigen neue Studien, dass man beim Seilspringen bis zu 400 Kalorien in einer halben Stunde verbrennt, beim Joggen in der gleichen Zeit nur 280 Kalorien. Auch der Hula-Hoop-Reifen feiert ein Revival: Stars wie Beyoncé, Michelle Obama und Liv Tyler haben das moderne Hula-Hooping als Ganzkörpertraining in ihr Fitness-Workout eingebaut. Bei Hoopilates wird gar Pilates mit Hula-Hoop kombiniert. Der Effekt: Es kurbelt die Fettverbrennung an und stärkt die Muskulatur von Beinen, Po und Bauch. "Balance Swing", das Training auf dem Minitrampolin, wird neuerdings auch in Fitnessstudios angeboten.



## 4 MEDIZIN

**Nevisense:** Dank dieses neuen Geräts zur Erkennung bösartiger Melanome müssen jetzt viel weniger Muttermale zur Überprüfung entfernt werden. Nevisense erkennt optisch nicht sichtbare Veränderungen von Melanozyten, den pigmentbildenden Zellen der Haut. Damit können gutartige Läsionen mit 98-prozentiger Sicherheit als solche erkannt werden, und verdächtige Muttermale müssen zur Klärung der Diagnose nicht operiert werden. [www.hautarzt-muenchen.com](http://www.hautarzt-muenchen.com)

**Smile:** Schon der Name dieser neuen Methode gegen Fehlsichtigkeit klingt sympathisch. Mithilfe einer innovativen 3-D-Technik punktet dieses minimalinvasive Laserverfahren schnell und schonend. Was ist neu? Im Gegensatz zu anderen Techniken wird bei Smile nur ein Schnitt von vier Millimetern in der obersten Hornhautschicht vorgenommen. Die großflächige Öffnung dieser Schicht (Flap) entfällt. Kurzsichtigkeit bis maximal minus 10 Dioptrien (bei ausreichender Hornhautdicke) und Hornhautverkrümmungen bis zu 5 Dioptrien können damit korrigiert werden. [www.smileeyes.de](http://www.smileeyes.de)