



SPUITTEN & PRIKKEN

Goed nieuws: als het om cosmetische ingrepen gaat, is *less* tegenwoordig *more*. Wat valt er aan schoonheid te halen in de kliniek? En – voor wie daar niets van moet hebben – welke crèmes werken echt?

TEKST: DIONNE POOL. FOTOGRAFIE: TRUNK ARCHIVE / BEN HASSETT

In de cosmetische wereld werd men door schade en schande wijs. Daarom geldt in cosmetische klinieken tegenwoordig het principe 'less is more'. Betekent dit het einde van *pillow faces*, dramatische hoeveelheden siliconen en bevroren gezichten? Wel als je het vooraanstaande cosmetisch artsen vraagt. Zes wijze lessen uit de kliniek.

RIMPELS VRAGEN OM VOLUME

In plaats van botox wordt steeds vaker gebruik gemaakt van fillers om rimpels te wissen. Hoe? «Stoor je je aan een rimpel of aan je neus-lippenplooi, dan is het niet altijd verstandig om die specifieke lijnen te behandelen», zegt Yvonne Aarnink, cosmetisch arts bij Velthuis Kliniek.

«Een klein beetje volume op de plekken waar je met de jaren volume verliest is vaak al voldoende. Bijvoorbeeld bij de slapen. Of, bij oudere dames bij de oorlellen. Met een minimum aan fillers (Juvéderm Volift) fris je zo het hele gezicht op, zonder dat je je mimiek verliest», aldus Yvonne. Van het prikken zelf voel je nagenoeg niets. Na ongeveer twaalf maanden wordt de filler door het lichaam afgebroken en moet je indien nodig bijvullen. Na de behandeling kun je meestal zo weer aan het werk.

Wat Juvéderm Volift om rimpels op te vullen

Waar Velthuis Kliniek (velthuiskliniek.nl)

Kosten € 550 per milliliter Juvéderm Volift

Houdbaarheid 12 maanden >

2 KAUWGOM KAUWEN GEEFT EEN ZUNIG MONDJE

Optisch dan, hè! Want: met sterke kaakspieren en dus brede kaken (veelvuldig kauwgom kauwen en tandenknarsen dragen hieraan bij) ogen je lippen kleiner dan met smalle kaken. Is dit bij jou het geval, dan is je eerste gedachte misschien om je lippen op te laten vullen met een filler. Maar, nog makkelijker, zegt dr. Frodo Gaymans: «Je kunt wat botox in je grote kauwspier laten spuiten.» Wát? «Hierdoor wordt de spier minder actief en wordt de kaak smaller.» Nog een bonus: je tanden blijven er mooi bij. «Overactieve kaakspieren werken tandbederf in de hand», zegt Frodo. «Doordat je veel kracht kunt zetten bij je je glazuur makkelijk kapot.» Eten is na de ingreep volgens Frodo geen probleem. Maar die kauwgom? Tja... Een rondje langs ervaringsdeskundigen op internet leert dat de behandeling vrijwel geen pijn doet. Maar het voordeel is meteen het nadeel: na vier tot zes maanden is de botox uitgewerkt en zul je –indien je nog steeds knarst – opnieuw behandeld moeten worden. Het effect is zichtbaar na één à twee weken.

Wat Botoxbehandeling van de kaak voor vollere lippen
Waar Kliniek Dokter Frodo in Amsterdam
Kosten ongeveer € 195
Houdbaarheid 4 tot 6 maanden

3 VOOR VOLLERE BORSTEN HOEF JE NIET ONDER HET MES

Want ze schijnen ook te groeien door het dragen van een speciale beha: de Brava-aft. «Dit systeem zuigt je borsten vacuüm, waardoor je tot een hele cupmaat kunt opschuiven», zegt dr. Peter Velthuis. De behandeling wordt vaak gecombineerd met lipofilling waarbij lichaamseigen vet in de borsten wordt gespoten, maar dat hoeft niet. Het proces is vrij intensief en het vergt ijzeren discipline. Je moet de beha vier weken lang tien uur per dag aaneengesloten dragen, en beschikken over voldoende eigen lichaamsvet om desgewenst je borsten mee te kunnen vullen. Aankomen of afvallen heeft bovendien effect op het ingespoten vetweefsel. Velthuis: «Het vet zal zich hetzelfde gedragen als toen het nog op de oude plek zat. Hierdoor kun je bij extreme gewichtstoename of -verlies misvormingen krijgen. Maar dat voorkom je door zoveel mogelijk op hetzelfde gewicht te blijven.» Ziekenhuisopname is voor deze ingreep niet nodig.

Wat Brava-aft + lipofilling voor vollere borsten
Waar In ziekenhuizen – VU Amsterdam, Bronovo Den Haag en AMC Maastricht, *to name a few* – maar ook bij Medisch Centrum Jan van Goyen, Kliniek Amstelveen en Parkkliniek in Rotterdam
Kosten gemiddeld € 3500
Houdbaarheid 1 jaar

4 AAN DONKERE KRINGEN IS IETS TE DOEN...

Heb je last van donkere kringen, dan kun je bij Kliniek Dokter Frodo terecht voor de Eye Regen (spreek uit op z'n Engels). Overgewaaid uit Amerika en vergelijkbaar met de *vampire facial* – je weet wel, die behandeling waarbij de huid met eigen bloedplasma wordt verjongd. «Donkere kringen zijn vaak een gevolg van volumeverlies en slechte doorbloeding. Met deze behandeling pak je beide aan», vertelt cosmetisch arts Freek Broekhuijse. «Het bloedplasma zorgt ervoor dat de huid meer collageen gaat aanmaken. Dit mengen we met een filler en daarmee vullen we de holte die voor donkere kringen zorgt op. De huid krijgt een enorme boost, waardoor je blik een stuk frisser wordt.» Volgens Freek is er weinig kans op bijwerkingen en de resultaten blijven een jaar tot anderhalf jaar zichtbaar.

Wat Eye Regen-behandeling tegen donkere kringen
Waar Kliniek Dokter Frodo in Amsterdam
Kosten € 800
Houdbaarheid 1 tot 1,5 jaar



BEAUTY UIT EEN POTJE

Mocht je nog niet toe zijn aan naalden en lasers... Van deze producten knap je ook erg op.

1. Fijne lijntjes stel je nog even uit door te exfoliëren, bijvoorbeeld met een product waar glycolzuur in zit. Heb je een gevoelige huid, dan doe je dit bijvoorbeeld met de zachte Chanel Le Weekend de Chanel Edition Douce, 50 ml € 90.
2. Kiehl's werkt al tien jaar samen met dermatologen en wetenschappers aan de Dermatologist Solutions-lijn. Niet voor niets zweren dermatologen bij producten als Precision Lifting & Pore Tightening Concentrate, dat de huid weer elastisch maakt en belooft poriën te verkleinen, 50 ml € 58.
3. Een vollere en gladdere huid terwijl je slaapt! Sensai Extra Intensive Mask fikst het met macadamia, olijfpitten en jojobazaden, 75 ml € 268.
4. Estée Lauder pakt lijntjes, kringen en wallen aan met een extract van zwarte truffel. Zeealgen, magnolia-extract en Japanse abrikoos zorgen voor frisheid. Inmasseren met het bijgeleverde gouden staafje, 15 ml € 250.
5. Ze gaan er niet van groeien, maar steviger worden je borsten wel van deze crème van Sisley. Er komt een filmpje over de huid, waardoor die zich aanspannt. Plantenextracten zorgen voor stevigheid op de lange termijn, 50 ml € 202.

5 BOTOX PAKT OOK ROODHEID AAN

Behalve rimpeltjes, overmatig zweten en de tandvleeslach (*gummy smile*) blijkt botox ook roodheid – permanente roodheid, blozen en rosacea – aan te kunnen pakken. «Nee, je wangen worden er niet stijf door», verzekert cosmetisch arts Yvonne Aarnink. «Doordat we botox heel oppervlakkig, dus alleen in de bovenste huidlaag injecteren, raakt het de spieren niet en kun je je wangen gewoon blijven bewegen.» Hoe het werkt? «We denken dat botox de signalen naar de bloedvaten blokkeert die verantwoordelijk zijn voor roodheidsreacties. De huid oogt hierdoor meteen een stuk rustiger.» Enig nadeel is dat botox na vier tot zes maanden weer uitgewerkt is en dat je behandeling – als je wilt – moet herhalen. En weet wel: niet alle vormen van rosacea kunnen met botox worden behandeld. Dit kan de arts bepalen.

Wat Botoxbehandeling tegen roodheid
Waar Velthuis Kliniek, verschillende steden
Kosten Vanaf € 200
Houdbaarheid 4 tot 6 maanden

6 ...EN DAT KAN OOK ZONDER NAALDEN

Een frissere blik zonder naalden, en wel met de CO₂-laser. Deze laser is er al een tijdje, maar hij werd tot voor kort alleen ingezet om de huid te verstevigen, acnelittekentjes te verminderen en fijne lijntjes aan te pakken. Maar sinds kort wordt hij ook gebruikt om de huid onder de ogen te verfraaien. «De huid wordt er een stuk mooier door en van het resultaat heb je vijf tot tien jaar profijt», zegt cosmetisch arts Yvonne Aarnink. «Alleen de donkere huid kunnen we er nog niet mee behandelen, vanwege risico op pigmentverschuivingen.» Een behandeling met fillers is wel geschikt voor de donkere huid. Maar meestal zijn kringen bij vrouwen met een donkere huid gevolg van hyperpigmentatie, en daar kan de dermatoloog een speciale crème tegen voorschrijven.

Wat Een frissere blik met de CO₂-laser
Waar Verschuivingen van de huid, waaronder Velthuis Kliniek
Kosten € 1800
Houdbaarheid 5 tot 10 jaar

7 DIT HELPT TEGEN OVERMATIG ZWETEN

Behalve met botox kun je overmatig zweten ook stoppen met een MiraDRY-behandeling. Het is een soort laserapparaat dat overactieve zweetkliertjes uitschakelt met elektromagnetische straling (een soort magnetrongolven). Handig als je last hebt van hyperhidrosis (overmatig zweten) en liever niet in de oksels wordt geprikt – wie wel? Een klein nadeel is dat de huid na de behandeling soms wel twee dagen rood en gevoelig blijft. En heb je echt pech, dan houd je tot enkele weken na de behandeling een verdoofd gevoel in je oksel (geen zorgen, het gevoel komt weer terug). Bovendien zul je – anders dan bij botox – nog wel een béétje zweten. Voordeel is dat je de miraDRY-behandeling max twee keer in je leven hoeft te doen.

Wat MiraDRY-behandeling tegen overmatig zweten
Waar Verschuivingen van de huid, waaronder Medisch Centrum Jan van Goyen in Amsterdam
Kosten Vanaf € 1500
Houdbaarheid Na 1 of 2 behandelingen je leven lang