



— Haben Sie auch einen —

TECH-NECK

?

Einen was? Ja, es war für uns auch neu, aber das ständige Aufs-Smartphone-Gucken ist gar nicht gut, wenn der Hals schön bleiben soll. Höchste Zeit für ein Pflege-Update

FOTOS: Karina Twiss STYLING: Liz Hambleton



ETWA ALLE SIEBEN MINUTEN SCHAUEN WIR AUF UNSER SMARTPHONE. FAKT! Und was haben wir vom ständigen Mails-, Twitter- und Instagram-Checken – außer das allerneueste Selfie von Kim Kardashian gesehen zu haben und zu wissen, was unsere BFF gerade macht? Einen Tech-Neck! So nennt man die unschönen Falten zwischen dem Schlüsselbein und dem Kinn und das Erschlaffen der Y-Zone – damit sind Kieferpartie, Kinn und Hals gemeint. Dieser Bereich ist neben den Händen nämlich ein verräterischer Indikator unseres wahren Alters. Keine Angst, Sie müssen Ihr Handy nicht gleich in den Elektromüll werfen. Es gibt Möglichkeiten, den Tech-Neck in den Griff zu bekommen!





Was sie jetzt sofort dagegen tun können: eine App runterladen. Echt jetzt! Das hört sich erst einmal kontraproduktiv an, aber wir haben tatsächlich zwei Anwendungen gefunden (nein, nicht im Salon, im Internet!), die messen, wie oft man zum Smartphone greift und wie lange man es benutzt. „Moment“ trackt, wie viel Zeit man mit dem Smartphone verbringt. Die App läuft im Hintergrund, misst also ganz unauffällig unseren realen Handykonsum. Außerdem kann man sich selbst ein Limit setzen: Ein Alarm weist einen freundlich, aber mit Nachdruck darauf hin, dass jetzt mal Tastensperre angesagt ist.

Und wie oft greifen Sie zu Ihrem Telefon, um nur mal kurz den Twitter-Feed zu aktualisieren oder das Wetter zu checken? „Checky“ zählt mit – wie oft und wo (zu Hause oder etwa am Arbeitsplatz?) man das Handy zückt. Ob Sie mit Ihrem Ergebnis zu den Smartphone-Süchtigen gehören, müssen Sie selbst entscheiden.

Und dann bitte cremen, cremen, cremen. Ihre Gesichtspflegeroutine können Sie im

CREMEN SCHÖN UND GUT, ABER NOCH BESSER, WENN SIE DIE ZEIT GLEICH FÜR EINE STRAFFENDE MASSAGE NUTZEN

Schlaf abspulen, und auch das Dekolleté kommt nicht zu kurz – und der Hals? Wird oft vernachlässigt, obwohl er zu den anfälligsten Körperstellen gehört. Das liegt übrigens an dem *tricky* Trio: hängende Muskeln, dünne Haut (die Haut am Hals ist genauso dünn wie an den Augenlidern!) und Schwerkraft. Das ständige Hoch- und Runterschauen auf das Smartphone-Display beansprucht den Hals dann noch mehr – die besten Voraussetzungen also für einen Tech-Neck! Und trotzdem benutzen nur 32 Prozent aller Frauen eine Pflege für den Hals.

Während Seren, Sonnencreme & Co. dafür sorgen, dass das Gesicht jung bleibt, zeigen sie gleichzeitig, wie sehr man die Haut eine Etage tiefer ignoriert. Theoretisch könnten Sie Ihre Gesichtspflege auch am Hals verwenden. Das ist auf jeden Fall

schon mal besser, als gar nichts zu tun. Aber eigentlich braucht man unterhalb des Kinns eine viel reichhaltigere Pflege, die man am besten gleich mit einer Massage verbindet. So geht's: mit jeweils vier Fingern fest und direkt über den Schlüsselbeinen drücken, während man den Kopf leicht nach links und rechts beugt. Dann vorsichtig mit kreisenden Bewegungen den Hals bis zum Kinn massieren. Abschließend von der Mitte des Kinns zu den Lymphknoten streichen. Diesen Vorgang jeden Abend einige Male wiederholen. Kein leeres Versprechen: Wer sich für diese Minimassage täglich ein paar Minuten Zeit nimmt, ist auf dem besten Weg, dem Tech-Neck entgegenzusteuern.

Wenn gar nichts mehr hilft: Kosmetische Eingriffe können die Muskeln am Hals

straffen und Falten abmildern. Nicht nur unter Promis sehr beliebt: eine Straffung der Halspartie mithilfe von Botox. „Der Stoff wird in einen Teil der oberflächlichen Halsmuskulatur injiziert und sorgt dort für ein Zusammenziehen der Muskelstränge. So kann eine straffere Optik erreicht werden“, erklärt Holger Fuchs, plastisch-ästhetischer Chirurg der Praxis Klinik Pöseldorf in Hamburg.

Ganz ohne Injektion kommt dagegen das Thermage-Verfahren aus. Dabei setzen hochfrequente Radiowellen Energie frei, die die Lederhaut – das ist die mittlere Hautschicht – erwärmen. Und dieser Thermoefekt sorgt für eine Straffung der Kollagenfasern und eine Steigerung der Kollagenproduktion. Kurz: ein festes Bindegewebe und straffere Haut. Das Ergebnis ist sofort sichtbar, hat aber auch einen langfristigen Einfluss auf die Hautbeschaffenheit. „nach etwa sechs Monaten kommt es zu einem Langzeiteffekt durch die Neubildung von körpereigenem Kollagen“, erklärt Shirin Samimi-Fard, Fachärztin für Dermatologie im Derma Loft in Gladbeck.

TEXT: ANASTASIA SCHWARZ, MOQUEL KRIS & IMEL KETTE, MARIOS SCHWARZ, HAIRE DAVID WADLOW & PREMIER HAIR AND MAKE-UP, MAKE-UP, MEL ARTER & CLM HAIR & MAKE-UP, FOTOS: PR

Pflege-Update runterladen!

Regt mit Plankton und Mimosenextrakten die Kollagenproduktion an. „Resilience Lift Firming/Sculpting Face and Neck Creme“ von Estée Lauder, 30 ml ca. 65 €



Verjüngt Gesicht, Hals und Dekolleté mit Vitamin E: „Masque Crème Relaxant“ von Eisenberg, 75 ml ca. 85 €, bei Douglas



Strafft die Konturen mit Grünalgenextrakt. „Extra Firming Neck Anti-wrinkle rejuvenating cream“ von Clarins, 50 ml ca. 68 €



Festigt und spendet Feuchtigkeit mit Aminosäuren und Weizenproteinen: „Glamtox Neck Mask“ von Rodial, 8 Stück ca. 66 €, über niche-beauty.com

Tip

Smartphone oder iPad auf Augenhöhe halten, um einem faltigen Hals und Doppelkinn vorzubeugen



Modelliert die Gesichtskontur, Hals und Dekolleté: „Forever Youth Liberator Y-Shape Concentré“ von Yves Saint Laurent, 30 ml ca. 115 €



Mildert Fältchen, strafft das Gewebe und festigt Konturen: „Performance in a bottle/Lifting“ von Babor, 7 Ampullen mit je 2 ml ca. 32 €



Verringert Doppelkinn und eingefallene Haut mit Koffein: „Cold Plasma Sub-D“ von Perricone MD, 59 ml ca. 142 €