

DOPPELKINN | URSACHEN | WAS HILFT GEGEN DOPPELKINN



Category: [X115](#)

Tag: [Falten und Hautalterung](#)

Beschreibung

Das sogenannte „ **Doppelkinn**“ ist ein Zustand, der durch den Verlust der normalen Gesichtskonturen in der submentalen Region gekennzeichnet ist, mit der Bildung einer offensichtlichen lokalen Konvexität (Rundheit).

Das Doppelkinn zählt zu den **häufigsten Schönheitsmakeln**, sowohl bei Männern als auch Frauen.

Das Doppelkinn ist nicht nur unansehnlich, sondern kann auch erhebliche **Beschwerden und Probleme verursachen**, da die Atmung insbesondere im Schlaf behindert wird und es zu Schlafapnoe kommen kann.

Ursachen

Die **Ursachen für ein Doppelkinn** können wie folgt begründet sein:

- übermäßige Fettansammlung im Bereich zwischen dem Platysma (einem Ausdrucksmuskel) und dem Hals;
- ein lokaler Verlust der Spannung und Elastizität der Haut;
- eine besondere angeborene Konformation von Unter- und Oberkiefer, die nicht weit genug nach vorne ragen;
- verschiedene Kombinationen der oben genannten Faktoren.

Stark übergewichtige Personen weisen oft ein Doppelkinn auf. Betrachtet man die oben genannten Ursachen, können aber auch normalgewichtige Personen und Menschen mit wenigen Kilos zu viel an einem Doppelkinn leiden.

Im Allgemeinen tritt das Doppelkinn **häufiger bei älteren Personen auf** und kann auch durch das Rauchen begünstigt werden. Auch ein zu rascher Gewichtsverlust oder **langfristige Kortisonbehandlungen** können das Auftreten eines Doppelkinns begünstigen.

Was Hilft Gegen Doppelkinn?

Die verschiedenen Methoden zur Behandlung eines Doppelkinns unterscheiden sich je nach Ursache und spezifischen Merkmalen deutlich voneinander.

Bevor die Möglichkeit einer medizinischen und chirurgischen Behandlung in Betracht gezogen wird, kann es sinnvoll sein, es zuerst mit Gewichtsverlust und Gesichtsgymnastik zu versuchen.

Dabei ist zu beachten, dass medizinische Behandlungen keine Wunder bewirken können und stark übergewichtige Patienten noch abnehmen müssen, bevor die Ergebnisse mit Hilfe von Medikamenten oder Schönheitsoperationen perfektioniert werden können.

Abnehmen

Wenn das Doppelkinn durch Übergewicht und Fettansammlungen unterhalb des Kinns verursacht wird, kann eine Gewichtsabnahme ausreichen, um das Problem zu lösen.

Das klassische und effektivste **Rezept zum Abnehmen** ist gesunde Ernährung in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Aktivität.

Das Thema ist natürlich sehr breit gefächert und geht über die Diskussion hinaus; Richtlinien für eine gesunde Ernährung zur Gewichtsabnahme können jedoch Folgendes umfassen:

- Essen Sie täglich 3 bis 4 Portionen Gemüse und 2 bis 3 Portionen Obst.
- Versorgen Sie Ihren Körper mit Feuchtigkeit, indem Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser trinken.
- Ersetzen Sie raffiniertes Getreide durch Vollkornprodukte; schränken Sie daher den Verzehr von Weißbrot, Nudeln und poliertem Reis ein und entscheiden Sie sich eher für Vollkornprodukte (Vollkornnudeln, Naturreis, Schwarzsreis, alternative Getreidesorten wie Hafer, Dinkel, Zwerghirse usw.).
- Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel wie süße und salzige Snacks sowie Lebensmittel mit hohem Zuckerzusatz (Eiscreme, Kuchen, Desserts, Süßwaren, zuckerhaltige Getränke, Joghurt mit Zuckerzusatz usw.).
- Bevorzugen Sie magere Proteinquellen, wie Geflügel, mageres Rind- und Schweinefleisch, Eier und Fisch.
- Bevorzugen Sie gesunde pflanzliche Fette, wie Olivenöl, Leinsamenöl und Walnussöl.
- Vermeiden Sie Fertiggerichte, insbesondere abgepackte Speisen, und Maxi-Portionen.
- Kochen Sie das Essen und servieren Sie es auf kleinen Tellern.
- Kauen Sie langsam und essen Sie in angenehmer, stressfreier Umgebung.

Um die Gewichtsabnahme zu steigern, sollte die Diät durch mäßige aerobe körperliche Aktivität (flottes Gehen, Joggen oder Radfahren) für 30 bis 45 Minuten pro Tag unterstützt werden. Ebenso wichtig sind Übungen zum Muskelaufbau, die 2-3-mal pro Woche durchgeführt werden sollten.

Gesichtsgymnastik

Obwohl es keine Beweise dafür gibt, dass Kinnübungen funktionieren, deuten anekdotische Aussagen darauf hin, dass **gezielte Gesichtsgymnastik dazu beitragen kann, ein durch lokale Entspannung der Muskeln verursachtes Doppelkinn zu reduzieren.**

Jede Übung sollte täglich 10- bis 15-mal wiederholt werden.

Übung 1

- Neigen Sie den Kopf nach hinten und schauen Sie zur Decke.
- Drücken Sie den Unterkiefer nach vorne, um den Kinnbereich spürbar zu dehnen.
- Halten Sie die Muskelspannung für 10 Sekunden aufrecht.
- Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung.

Übung 2

- Legen Sie einen weichen Ball unter das Kinn.
- Drücken Sie Ihr Kinn gegen den Ball.
- Halten Sie die Muskelspannung für einige Sekunden aufrecht.
- Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung.

Übung 3

- Neigen Sie den Kopf nach hinten und schauen Sie zur Decke.
- Spitzen Sie die Lippen wie zu einem Kuss, um den Bereich unter dem Kinn zu dehnen.
- Halten Sie die Muskelspannung für einige Sekunden aufrecht.
- Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung.

Übung 4

- Schauen Sie geradeaus und strecken Sie die Zunge so weit wie möglich heraus.
- Heben Sie die Zunge zur Nase hin an.
- Halten Sie die Muskelspannung für 10 Sekunden aufrecht.
- Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung.

Übung 5

- Neigen Sie den Kopf nach hinten und schauen Sie zur Decke.
- Drücken Sie die Zunge gegen den Gaumen.
- Halten Sie die Position für 5-10 Sekunden bei.
- Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung.

Übung 6

- Neigen Sie den Kopf nach hinten und schauen Sie zur Decke.
- Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts.
- Schieben Sie den Unterkiefer nach vor.

- Halten Sie die Position für 5-10 Sekunden bei.
- Wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite.

Cremes und Präparate

Obwohl sie für das allgemeine Wohlbefinden der Haut wichtig sind, können Anti-Falten-Cremes und Nahrungsergänzungsmittel bei einer so spezifischen Unvollkommenheit wie dem Doppelkinn kaum nennenswerte Vorteile bringen.

Anti-Falten-Präparate auf Kollagenbasis sind angezeigt, wenn die Haut eine allgemein geringe Spannkraft aufweist. Sie sollten mindestens 2-3 Monate eingenommen werden, bevor sich die Ergebnisse beurteilen lassen.

Sogenannte **Schlankheitspräparate** zur Gewichtsabnahme können die Diät zwar unterstützen, mit Sicherheit aber nicht ersetzen.

Ein Schönheitstipp für Sie

Unser Schönheitstipp: das Nahrungsergänzungsmittel mit Anti-Falten-Wirkung X115[®]+PLUS².

Das Präparat X115[®]+PLUS² zeichnet sich durch einen reichhaltigen und vollständigen Gehalt an Anti-Aging-Wirkstoffen mit Kollagen und Hyaluronsäure aus, die durch eine 2-Phasen-Formel „Day & Night“ sowie durch den Einsatz von Einzeldosis-Flakons noch effektiver sind.



X115[®]+PLUS - Anti-Aging-Präparat | 2-Phasen-Formel Day & Night | Mit **Kollagen** (5g), **Hyaluronsäure** und Biostimulierenden Pflanzenextrakten | **Unterstützt die natürliche Aktivität der Fibroblasten bei der Synthese von Kollagen, Hyaluronsäure und Elastin**

Medizinische Behandlungen

Fettabsaugung mit Lipolyse

Im Zuge einer Fettabsaugung kommt es zur Aspiration von Unterhautfettgewebe mittels metallenen Mikrokanülen, die an eine Saugpumpe angeschlossen sind.

Die Absaugung kann durch gezielte Maßnahmen zur Auflösung des Fettgewebes unterstützt werden, beispielsweise durch Injektion bestimmter Pharmaka, wie Phosphatidylcholin, sowie durch Erzeugung von **lokaler Hitze** (z.B. Mittels Laser) oder **Ultraschall**.

Es muss dabei jedoch berücksichtigt werden, dass es sich bei einer Fettabsaugung um **einen echten chirurgischen Eingriff** handelt und dass im Rahmen dieses Verfahrens **ausschließlich Fettgewebe entfernt** wird. Es wird weder die überschüssige Haut entfernt noch wird die Elastizität der Haut gesteigert.

Im Normalfall reicht eine einzige Behandlungssitzung aus und die Ergebnisse neigen dazu, langfristig anzuhalten (solange die Patienten nicht an Gewicht zunehmen).

Der Eingriff ist invasiv, kostspielig und mit verschiedenen Nebenwirkungen, wie Schwellungen, Blutergüssen und lokal eingegrenzten Schmerzen, verbunden.

Lipolyse

Während die Liposuktion also auf der Absaugung von überschüssigem Fett beruht, führt die Lipolyse auf physikalischem (Wärme, Kälte, Ultraschall) oder chemischem (Mesotherapie) Weg zur Auflösung des Fettgewebes, wodurch sie weniger invasiv ist.

Wie bereits erwähnt, können die beiden Techniken auch miteinander kombiniert werden.

Bei der Laserlipolyse beispielsweise lässt die vom Lichtstrahl erzeugte Wärme das Körperfett schmelzen; zudem löst der Laser eine lokale Entzündung aus, welche die Kollagenproduktion anregt und die Haut strafft.

Im Zuge der Kryolipolyse hingegen wird eine bestimmte Körperstelle stark abgekühlt, während ein Vakuum die Blutzirkulation aufrechterhält. Dadurch werden lokale Fettdepots auf nicht-invasive

Weise reduziert und die behandelten Körperbereiche werden neu geformt.

Mesotherapie mit Desoxycholsäure

Wie die oben genannten Behandlungsformen ist die Mesotherapie (oder **Injektionslipolyse**) bei Patienten angezeigt, bei denen die Fettansammlungen unter dem Kinn sowohl Diäten als auch Sport standhalten.

Diese Behandlungsform stellt eine wirksame und moderne Alternative zur Fettabsaugung dar, da sie **schneller und weniger invasiv für die Patienten** durchgeführt werden kann.

Verschiedene chemische Zusammensetzungen, insbesondere **Desoxycholsäure** mit oder ohne Phosphatidylcholin, werden in kleinen Mengen injiziert.

Diese Substanz **zerstört die Fettzellen**, regt deren Absorption an und löst eine Immunreaktion mit folglich Proliferation der Fibroblasten aus.

Im Normalfall bedarf es 4 bis 6 Behandlungssitzungen, die Ergebnisse neigen dann jedoch dazu, langfristig anzuhalten (solange die Patienten nicht an Gewicht zunehmen).

Nach der ersten Behandlung muss man einige Wochen abwarten, um die ersten Ergebnisse zu sehen.

Nach der Behandlung können im behandelten Bereich Schwellungen, Schmerzen und Blutergüsse auftreten, die über einige Tage anhalten.

Kombinierte Anwendung mit Carboxytherapie

Diese Behandlungsform hilft durch **Injektion von gasförmigem Kohlendioxid**, den Gewebestoffwechsel zu steigern und die Aktivität des lipolytischen Arzneimittels zu erhöhen.

Kohlendioxid wird subkutan oder intradermal unter Verwendung von Mikronadeln mit lipoklastischer Wirkung injiziert (die Nadeln brechen die Membranen der Adipozyten auf, reduzieren ihr Volumen und unterstützen die Wirkung der Desoxycholsäure).

Zusätzlich zur nekrotisierenden Wirkung auf die Fettzellen stimuliert **die Injektion von Kohlendioxid** die Durchblutung und verbessert die lokale Sauerstoffversorgung.

Kombinierte Anwendung mit Dermalfillern und Botox

Die nicht-chirurgische Mentoplastik hilft, die Konturen des Kinns zu verfeinern. So können auch die mittels Mesotherapie oder anderer Doppelkinnbehandlungen erzielten Ergebnisse optimiert und „perfektioniert“ werden.

Diese Technik zielt darauf ab, die Länge, Breite oder Kontur des Kinns mit Hyaluronsäure-Fillern oder anderen Füllstoffen zu erhöhen; zudem kann dadurch ein wenig stark ausgeprägten Kinns,

auch "fliehendes Kinn" genannt, korrigiert werden.

Die Ergebnisse sind sofort sichtbar und sollten je nach verwendetem Dermalfiller etwa 12-18 Monate anhalten.

Mit Botox hingegen kann das „Golfball“-Kinn korrigiert werden, das auf die gesteigerte Kontraktilität des Kaumuskel Musculus masseter zurückzuführen ist (beim Zusammenbeißen an den Kieferinnenseiten spürbar).

Kombinierte Anwendung mit Radiofrequenz

Hochfrequenzenergie kann verwendet werden, um die Haut zu straffen und die Ergebnisse eines anderen Verfahrens, wie zum Beispiel einer Fettabsaugung am Hals, zu optimieren.

Fadenlifting

Wenn das Doppelkinn auf offensichtliche Hautschlaffheit zurückzuführen ist, kann der Arzt die Platzierung besonders dünner **Zugfäden** (zwischen 0,05 und 0,20 mm Durchmesser) vorziehen.

Diese Fäden bestehen aus Polydioxanon (PDO), einem Material, das in etwa 8 Monaten vollständig vom Organismus resorbiert wird; zudem sind sie mit kleinen Häkchen ausgestattet, die die Haut nach oben ziehen sollen.

Während diese Polydioxanonfäden sich in der Haut befinden, **verbessern sie das Hautbild** und gewährleisten die Aufrechterhaltung der erzielten Ergebnisse auch nach ihrer Resorption.

Halslifting

Wenn überschüssige Haut die Ursache für ein Doppelkinn ist, muss in der Regel eine Halsstraffung durchgeführt werden.

Nachdem die Haut in der Nähe der Ohren und hinter den Ohren sowie unter dem Kinn eingeschnitten wurde, hebt der Chirurg bzw. die Chirurgin die Haut am Hals an: so kann auf die Halsmuskulatur, das Fettgewebe und die Stützstrukturen zugegriffen werden.

Der Arzt bzw. die Ärztin kann die überschüssige Haut entfernen und die Lappen an strategisch günstigen Stellen wieder annähen, damit die Narben danach wenig bis nicht sichtbar sind.

Ein Halslifting bietet die langfristig besten Ergebnisse, da alle Strukturen korrigiert werden können.

Die Kosten sind natürlich sehr hoch, ebenso wie der Invasivitätsgrad des Verfahrens.

Ein Schönheitstipp für Sie

X115[®] ACE ist ein Gesichtsserum der jüngsten Generation, das Ihnen die Vitamine der Schönheit in

ihrer reinsten und wirkungsvollsten Form liefert.

Es enthält hochkonzentrierte Vitaminkomplexe der neuen Generation, die im Verschluss geschützt und von der das Serum aktivierenden Emulsion getrennt aufbewahrt werden.

Durch Drehen des Verschlusses werden die Vitamine in die Trägerstoffe und Leuchtkraft-Booster integriert, um eine Behandlung auf höchstem Niveau zu ermöglichen.



X115[®] ACE | Gesichtsserum | Pure Vitamins Antiage Complex | 3 Einzelkonzentrate zur zyklischen Anwendung | Hohe Bioverfügbarkeit | In Einzeldosis-Flakons mit Zwei-Phasen-Wirkung | **Die Vitamine A | C | E | in ihrer reinsten und wirkungsvollsten Form** | Für eine Schönheitsbehandlung auf höchstem Niveau