

Verhaltensempfehlungen nach einer Botox-Behandlung

Um das bestmögliche Ergebnis der Botox-Therapie zu erzielen und Komplikationen zu vermeiden, sollten nach der Behandlung folgende Hinweise beachtet werden:

1. Körperliche Aktivität

- **Vermeiden Sie anstrengende körperliche Aktivitäten** für mindestens 24 Stunden nach der Behandlung. Dies schließt Sport, intensives Training und schweres Heben ein. Anstrengungen können den Blutfluss erhöhen und das Risiko für Schwellungen oder das unerwünschte Verstreichen des Botox erhöhen.
- **Keine körperlich fordernden Tätigkeiten**, die zu einem erhöhten Blutdruck führen könnten, in den ersten 4 bis 6 Stunden nach der Behandlung.

2. Kopfüber-Positionen und Schlafen

- **Vermeiden Sie es, sich für mindestens 4 bis 6 Stunden nach der Behandlung hinzulegen** oder den Kopf nach unten zu beugen (z. B. bei Hausarbeiten wie Bücken). Der Wirkstoff sollte in dieser Zeit die Gelegenheit haben, sich gezielt in die behandelten Muskeln zu setzen.
- **Schlafen Sie in den ersten Nächten möglichst auf dem Rücken** und nicht auf dem Bauch oder der Seite, um Druck auf die behandelten Stellen zu vermeiden.

3. Berührung und Massage

- **Berühren oder reiben Sie die behandelten Stellen nicht**, um zu verhindern, dass das Botox in umliegende Muskeln verschoben wird. Auch auf Gesichts- oder Kopfmassagen sollte für mindestens 24 Stunden verzichtet werden.
- **Keine Wärmebehandlungen**, wie Sauna, Dampfbad oder heiße Bäder, für mindestens 24 Stunden, um Schwellungen und Blutergüsse zu vermeiden.

4. Kühlen bei Schwellungen

- **Bei leichten Schwellungen oder Blutergüssen** können Sie die betroffenen Stellen sanft kühlen. Verwenden Sie dazu ein weiches Tuch oder ein Kühlpad, das nicht direkt auf die Haut gelegt wird, um Hautirritationen zu vermeiden. Kühlen hilft, Schwellungen und Blutergüsse zu minimieren.

5. Alkohol und Medikamente

- **Vermeiden Sie für mindestens 24 Stunden Alkohol**, da dieser den Blutdruck erhöhen und das Risiko von Blutergüssen verstärken kann.
- **Verzichten Sie für die nächsten 24 Stunden auf die Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten**, wie Aspirin, Ibuprofen oder anderen nichtsteroidalen Entzündungshemmern (NSAR), es sei denn, Ihr Arzt hat Ihnen etwas anderes empfohlen. Diese können das Risiko von Blutergüssen erhöhen.

6. Make-up und Hautpflege

- **Vermeiden Sie für 24 Stunden nach der Behandlung Make-up** und andere Hautpflegeprodukte auf den behandelten Stellen, um Hautirritationen oder Infektionen zu verhindern.

- **Keine Peelings oder aggressive Hautpflegeprodukte** wie Retinol, Vitamin C oder Säuren (AHA/BHA) für mindestens 24 Stunden anwenden.

7. Mögliche Nebenwirkungen

- **Leichte Kopfschmerzen, Unwohlsein oder Spannungsgefühl** können in den ersten Stunden auftreten. Diese Symptome sind in der Regel vorübergehend. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden sollten Sie jedoch sofort Ihren Arzt kontaktieren.
- **Leichte Blutergüsse** an den Injektionsstellen sind normal und verschwinden in der Regel nach einigen Tagen.
- **Kleine Schwellungen oder Verhärtungen** können ebenfalls auftreten, die in der Regel nach einigen Stunden oder Tagen von selbst verschwinden.

8. Ergebnis und Nachkontrolle

- Der **volle Effekt der Behandlung zeigt sich in der Regel nach 3 bis 14 Tagen**. Haben Sie Geduld, bis sich das Endergebnis einstellt.
- **Vermeiden Sie weitere Behandlungen oder Korrekturen** für mindestens zwei Wochen nach der Botox-Injektion, um sicherzustellen, dass der Wirkstoff seine volle Wirkung entfaltet hat.
- **Vereinbaren Sie einen Nachsorgetermin** mit Ihrem Arzt, um das Ergebnis der Behandlung zu besprechen und mögliche Fragen zu klären.

9. Wann sollten Sie den Arzt kontaktieren?

- Sollten Sie **ungewöhnliche Symptome** wie starke Schwellungen, Atembeschwerden, starke Schmerzen, Sehstörungen oder anhaltende Schwäche in nicht behandelten Muskeln bemerken, kontaktieren Sie umgehend Ihren Arzt.

Wichtiger Hinweis: Diese Empfehlungen sollen Ihnen helfen, das Ergebnis der Behandlung zu optimieren. Bei Unsicherheiten oder Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.