



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

endlich Frühling! Wärmende Sonnenstrahlen, frische Luft und die aufblühende Natur wecken die Lebensgeister und ziehen uns mit Macht nach draußen. Und wir alle hoffen, dass auch die Corona-Zahlen wieder sinken und wir eine relativ unbeschwerte Frühjahr-Sommer-Saison erleben können.

Schließlich tanzen im Frühjahr alle Hormone, wer möchte da schon zu Hause sitzen? Als Hormon-Coach befasse ich mich intensiv mit diesen Botenstoffen in unserem Körper, die so wichtig für unser Wohlbefinden sind. Einige der wichtigsten Hormone stelle ich Ihnen in dieser Ausgabe kurz vor. Außerdem verrate ich Ihnen, wie Sie ganz einfach immer hellwach aussehen – sogar bei Frühjahrsmüdigkeit! Und für alle Naturliebhaber ist unser Special auf der Rückseite genau das Richtige: Unter dem Motto „Natur & Schön“ lernen Sie einige der wichtigsten Heilpflanzen für die Schönheit kennen. Wer weiß, vielleicht bringen Sie ja vom nächsten Spaziergang Ihre eigene Natur-Kosmetik mit?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen wunderschöne Ostern, viel Spaß beim Lesen und natürlich weiterhin beste Gesundheit!

Ihre 
Marion Moers-Carpi



FRÜHJAHRSMÜDE? WIR LASSEN SIE WACH AUSSEHEN!



Schlupflider oder hängende Augenlider lassen uns immer müde aussehen – sogar, wenn wir eigentlich gut geschlafen haben. Dennoch scheuen viele die Risiken einer operativen Lidstraffung. Und die ist in vielen Fällen auch gar nicht mehr nötig! Durch **PLASMAGE®**, eine innovative und minimal-invasive Lifting-Methode, können Ober- und Unterlider nur mit einem Plasmastrahl und ganz ohne Skalpell gestrafft werden. Der Effekt hält bis zu vier Jahren an, ist also durchaus mit einer Operation vergleichbar – aber ohne Risiko, sanft, sicher und nahezu schmerzfrei. Die Behandlung kann bei Bedarf jederzeit wiederholt werden. Deshalb: Verabschieden Sie sich jetzt von Ihren hängenden Augenlidern und starten Sie hellwach ins Frühjahr – ohne OP!

INFO



HORMONE – BOTENSTOFFE DES KÖRPERS

Unsere Hormone regulieren zahlreiche Vorgänge im Körper – beispielsweise den Stoffwechsel, die Schlafqualität und Sexualfunktionen. Gebildet werden sie von spezialisierten Zellen in verschiedenen Organen. Dazu zählen u. a. die Hirnanhangdrüse, die Schilddrüse, die Nebennieren, die Bauchspeicheldrüse sowie die Eierstöcke bzw. die Hoden. In dieser Ausgabe Ihrer haut-SACHE möchte ich Ihnen einige der wichtigsten Hormone und ihre Wirkung kurz vorstellen:

ADRENALIN: erhöht den Blutdruck, fördert den Abbau von Kohlenhydraten und lässt damit den Blutzucker steigen

ANDROGENE: wichtig für die Entwicklung der männlichen Geschlechtsmerkmale und die Spermienproduktion

DHEA: Vorstufe sowohl für weibliche als auch männliche Hormone, gilt auch als „Anti-Aging-Hormon“

FSH: wichtig für die Bildung von Eizellen und Spermien

INSULIN: senkt den Blutzuckerspiegel

KORTISOL: erhöht Blutzucker und Blutdruck, fördert den Abbau von gespeicherten Fetten und Eiweißen und wirkt entzündungshemmend

MELATONIN: steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und sorgt für erholsamen Schlaf

ÖSTROGEN: wichtig für die Ausbildung der weiblichen Geschlechtsmerkmale und den Menstruationszyklus

OXITOCYN: löst bei der Geburt die Wehen aus und initiiert den Milcheinschuss

PROGESTERON: besonders wichtig zur Vorbereitung und Erhalt der Schwangerschaft

TSH, T3 UND T4: die wichtigsten Schilddrüsenhormone, u. a. steuern sie die Körpertemperatur und den Stoffwechsel

Wenn die Bildung und Funktion oder auch das Gleichgewicht der Hormone gestört ist, hat das weitreichende Folgen für den Körper und unser Wohlbefinden. Deshalb macht es durchaus Sinn, in regelmäßigen Abständen den Hormonhaushalt mit einem einfachen Bluttest bei hautok zu untersuchen und ggf. für einen Ausgleich zu sorgen. Sprechen Sie mich einfach an – ich berate Sie gerne ausführlich und ganz individuell zu diesem Thema!



ALLERGISCH AUFS FRÜHJAHR?

„HATSCHI!“ tönt es jetzt wieder überall. Denn nun haben die Pollen Hochsaison, und viele Allergiker leiden unter Schniefnase, Brummschädel und roten, tränenden Augen. Lassen Sie sich das Frühjahr trotzdem nicht vermiesen! Sagen Sie stattdessen den Pollen den Kampf an – mit unseren **SOS-Tipps für eine unbeschwerte Pollenzeit:**

1. Lüften Sie Ihre Wohnung in ländlichen Gebieten abends nach 19 Uhr, in der Stadt morgens vor 8 Uhr.
2. Tragen Sie draußen eine Sonnenbrille, um die Pollen von den Augen fernzuhalten.
3. Sperren Sie die Pollen einfach aus: Versehen Sie Ihre Fenster mit Pollenschutzgittern und lassen Sie in Ihrem Auto einen Pollenfilter einbauen.
4. Waschen Sie sich die Haare und spülen Sie mit einer Nasendusche die Pollen von den Schleimhäuten, bevor Sie zu Bett gehen.
5. Legen Sie Ihre Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer ab.
6. Schaffen Sie Abhilfe: Inzwischen gibt es einige sehr gute rezeptfreie Medikamente in der Apotheke, mit denen Sie akute Symptome schnell lindern können.
7. Wenn Sie stark allergisch reagieren, sollten Sie sich von uns ein Notfall-Set verschreiben lassen und dieses immer mitführen.
8. Sie möchten Ihre Allergie dauerhaft loswerden? Dann könnte eine Hypo-sensibilisierung helfen. Fragen Sie uns danach – und mit etwas Glück sind Sie im nächsten Jahr beschwerdefrei!

WUSSTEN SIE, DASS ...

... die Haut zwei Sorten von Schweißdrüsen hat?

Ekkrine Schweißdrüsen steuern die Regulation der Körpertemperatur. Wenn der Körper überhitzt, produzieren sie Schweiß für die Abkühlung. Die apokrinen Schweißdrüsen werden durch Adrenalin gesteuert und scheiden den ganzen Tag kleine Mengen von Schweiß aus.

WAS IST ... SQUALAN?

Squalan ist ein Bestandteil des Hauttalg und wird immer häufiger bei der Herstellung von Kosmetik verwendet. Denn es bewahrt nicht nur die Haut vor Feuchtigkeitsverlust, sondern lässt sich wunderbar verteilen und sorgt dafür, dass die Creme schön einzieht. Für ein angenehmes, seidiges Hautgefühl!

VORSCHAU: DAS GROSSE SONNENSCHUTZ-SPEZIAL



Der perfekte Sonnenschutz will gelernt sein – und er hört beim Eincremen noch lange nicht auf! In der nächsten Ausgabe verraten wir Ihnen, wie Sie Körper, Haut & Haar am besten vor schädlicher UV-Strahlung schützen: Damit Ihre Haut so schön bleibt, wie sie ist.

NATUR & SCHÖN!

DIE WICHTIGSTEN HEILPFLANZEN FÜR IHRE SCHÖNHEIT.



Bei hautok legen wir großen Wert darauf, Ihnen stets die hochwertigsten Pflegeserien anzubieten. Dabei achten wir besonders auf die Inhaltsstoffe. Diese kommen immer häufiger aus der Natur – wie zum Beispiel bei den wunderbaren Produkten von Vinoble, die mit der Kraft der Weintrauben schöner, straffer und jünger machen. „Green Beauty“ boomt aber auch bei anderen Kosmetikserien – und das völlig zu Recht! **Denn Kosmetik auf Basis natürlicher Bestandteile ist nicht nur wirkungsvoll, sondern auch sehr gut verträglich.**

Und sogar die Herstellung von Kosmetik kann richtig Spaß machen. Vielleicht haben Sie ja auch Lust, durch Ihre eigene Haut- und Haarpflege noch schöner zu werden? Der Tisch von Mutter Natur ist in jedem Fall reich gedeckt: Es ist nicht nur gegen fast jede Krankheit ein Kraut gewachsen, viele Kräuter (und Unkräuter!) sorgen auch für schöne, pralle Haut und volles, glänzendes Haar. Nicht von ungefähr haben schon unsere Vorfahren deren natürliche Kräfte für die Schönheitspflege verwendet. **Hier stellen wir Ihnen 10 der wichtigsten Heilpflanzen für die Schönheit vor – und verraten, wie Sie diese am besten für Ihre Pflege nutzen.** Unser Tipp: Bestimmt wachsen auch auf der Wiese nebenan, am Wegesrand, im nahen Wald oder sogar in Ihrem eigenen Garten einige dieser Schätze!

ALOE VERA: ein echtes Multitalent – nicht nur in Sachen Anti-Aging. Das Gel aus dem Inneren des Blattes beruhigt irritierte Haut, lässt Entzündungen schneller abklingen und verbessert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Gut auch bei Hautunreinheiten, Insektenstichen, Sonnenbrand und natürlich zur Faltenglättung. Und so erstellen Sie sich Ihr Gel: einfach ein Blatt abtrennen, in ein Glas stellen und den Saft ablaufen lassen. Das restliche Gel mit einem Löffel herauskratzen und mit einem Pürrierstab zu einer homogenen Masse pürieren.

ACKERSCHACHTELHALM: für ein starkes Bindegewebe und gegen Falten. Sie können diese wertvolle Pflanze innerlich und äußerlich anwenden: Kochen Sie sich einen Tee mit ca. 8 gehäuften TL geschnittenem Ackerschachtelhalm auf ½ Liter Wasser und lassen Sie diesen 30 Minuten ziehen. 3 Tassen täglich trinken und in den Rest eine Kompresse tunken und auf die Haut legen.

FRAUENMANTEL: Auch der Frauenmantel kann als Tee und äußerlich angewendet werden. Hier ein Rezept für eine tolle Anti-Aging-Gesichtsmaske: Frauenmantel-Tee 10 Minuten ziehen und dann abkühlen lassen. Anschließend 2 EL des Tees mit Eiweiß und 2 EL Mehl vermischen und als Maske auf Gesicht und Dekolleté auftragen.

MELISSE: Als Gesichtswasser reinigt und beruhigt diese Heilpflanze sensible Haut und bringt sie ins Gleichgewicht zurück. Als Tinktur kann die Melisse auch zur Behandlung von Herpes, Ekzemen und Wunden verwendet werden. Ebenfalls beliebt ist sie als entspannender, duftender Zusatz in Massage- und Badeölen.



KAMILLE: ein Geheimtipp bei empfindlicher Haut – der Kamillensud kann wie ein Gesichtswasser verwendet werden, beruhigt die Haut und lässt Rötungen abklingen. Außerdem hilft er wunderbar bei geschwollenen Augen: Dafür Abschmink-Pads mit dem Sud tränken und einige Minuten auf die geschlossenen Augen legen.

SALBEI: das sanfte Bleaching. Reiben Sie Ihre Zähne täglich mit einem frischen Salbeiblatt ein. Es hellt den Zahnschmelz minimal auf, ohne ihn anzugreifen.

THYMIAN: für zarte Hände. Erstellen Sie sich eine Tinktur und mischen Sie diese mit Alaun. Das ergibt eine wunderbare Handcreme!

ROSMARIN: Rosmarin ist ein Wunderkraut aus dem Mittelmeerraum, das inzwischen aber auch bei uns bestens gedeiht. Es ist nicht nur empfehlenswert bei unreiner Haut – es hilft auch bei fettigem Haar. Erstellen Sie sich dafür eine Tinktur, die Sie nach dem Waschen auf der Kopfhaut einmassieren. Dafür den klein geschnittenen Rosmarin in einem Schraubglas komplett mit Alkohol bedecken (mind. 40%), vier Wochen an einem dunklen Ort stehen lassen und dann abseihen. Am besten in kleine braune Fläschchen mit Pipette füllen, damit Sie die Tinktur gut dosieren können.

LÖWENZAHN: Unkraut? Weit gefehlt! Für ein Gesichtswasser 2 Hände voll geschnittenen Löwenzahn-Blüten, Blättern und Wurzeln mit kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, abkühlen lassen und in eine kleine Flasche umfüllen. Extra-Tipp: Wenn Sie nur die Blüten verwenden, können Sie die Lotion auch als Haarwasser benutzen. Es hellt blonde Haare ganz leicht auf und gibt einen wunderbaren Glanz.

ROSE: erfrischend, belebend und pflegend zugleich. Auch von den Blüten der Wildrose können Sie sich einen Tee machen, diesen abkühlen lassen und abseihen – und ihn anschließend in Kombination mit Mineralwasser in eine Sprühflasche füllen. Ein toller Erfrischer für heiße Sommertage! Selbstverständlich können Sie den Tee auch als Gesichtswasser anwenden oder einige Tropfen davon mit einer fetthaltigen Basis (z. B. Lanolin, Sheabutter o. ä.) zu einer Creme vermischen.

ALLESKÖNNER NATUR – LASSEN SIE SICH VON UNS BERATEN!

Das sind nur einige von unzähligen weiteren Pflanzen mit ungeahnten Fähigkeiten für Ihre Schönheit. Wir haben uns auf Kräuter beschränkt, die Sie hier in unserer Gegend finden oder zumindest auf dem heimischen Balkon ziehen können. Sie möchten weitere Anregungen, wie Sie sich natürlich schön pflegen? Aber gerne! Wussten Sie beispielsweise, ...

... dass **Teebaumöl** gegen Pickel helfen kann?

... dass reines **Kokosöl** ein perfektes Abschminkmittel ist – und sogar starkes Augen-Make-up entfernt?

... dass **Mandelöl** schuppige und trockene Haut wieder zart und elastisch macht?

Für weitere Tipps kommen Sie einfach zu uns in Ihre hautok-Praxis. Wir beraten Sie gerne ausführlich und empfehlen Ihnen die richtigen Pflanzen sowie deren optimale Verarbeitung für Ihren persönlichen Hauttyp. Vereinbaren Sie jetzt gleich einen Termin – wir freuen uns auf Sie!