



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

herzlich willkommen bei der letzten Ausgabe Ihrer haut-SACHE im Jahr 2020 – einem außergewöhnlichen und herausfordernden Jahr. Das Thema Corona beherrscht nach wie vor die Schlagzeilen und auch unseren Alltag. Selbstverständlich hat der Virus auch Einfluss auf die Abläufe in der hautok-Praxis: Zum Beispiel haben wir unsere Hygienestandards weiter verschärft und achten darauf, dass wir Sie sofort nach Eintreffen ins Behandlungszimmer bringen, um Kontakte im Wartezimmer zu minimieren. Letztendlich sind das Maßnahmen, die Ihnen dauerhaft zugutekommen: kürzere Wartezeiten, noch mehr Sicherheit!

Infolge des Virus fanden in diesem Jahr auch keine Messen und Kongresse statt. Dennoch haben mein Team und ich das „Ohr am Markt“ und informieren uns ständig über Neuheiten und Neuerungen in der Dermatologie. Lassen Sie sich überraschen, welche Innovationen Sie in den nächsten Monaten bei uns erwarten, und freuen Sie sich auf Produkte, die Sie noch schöner machen! Bis dahin genießen Sie einfach unsere Pflege-Tipps in dieser Ausgabe – und achten Sie darauf, optimal mit Vitalstoffen versorgt zu sein. Damit kommen Sie nicht nur fit durch die nasskalte Jahreszeit, sondern tun auch Ihrer Haut etwas Gutes. Mehr dazu auf der Rückseite!

Viel Spaß beim Lesen und schon heute eine schöne, entspannte und gesunde Herbst- und Winterzeit.

Ihre
Marion Moers-Carpel



MASKEN-MAGIE MIT EPI NOUVELLE



epi nouvelle heißt unsere Wunderwaffe für zu Hause gegen eine trockene Gesichtshaut. Die kühlenden Gel-Masken beruhigen und spenden bis zu sechs Stunden Feuchtigkeit. Ob für das komplette Gesicht, Augen, Lippen oder Stirn: Dank perfekt auf die Gesichtsbereiche abgestimmten Formen passen sich die Masken wunderbar an. Einfach auf die saubere, trockene Haut auflegen und mindestens 30 Minuten einwirken lassen. Durch das spezielle Material haften die Masken auch besonders gut. Das heißt: Sie können sich damit zu Hause völlig frei bewegen. Und das Beste: Alle Masken von epi nouvelle sind frei von chemischen Zusätzen und damit auch für empfindliche Haut sehr gut verträglich. Außerdem sind sie 100% vegan.

INFO



ACHTUNG: UNSERE WEIHNACHTS-ÖFFNUNGSZEITEN:

Wir sind bis einschließlich 23. Dezember 2020 und ab 7. Januar 2021 für Sie da! Vom 24. Dezember 2020 bis 6. Januar 2021 ist unsere Praxis geschlossen. Bitte bleiben Sie gesund!

GESCHENK-TIPP: HAUTOK GUTSCHEINE!

Man kann nicht früh genug anfangen, an Weihnachten zu denken. Für alle, denen noch eine zündende Geschenk-Idee fehlt, haben wir einen guten Tipp: Schenken Sie doch einfach Verwöhnzeit! Mit den Gutscheinen von hautok cosmetics kann sich die oder der Beschenkte eine Behandlung aus unserem umfangreichen Angebot aussuchen – ob Maniküre, eine der vielen Gesichtsbearbeitungen oder eine Haarentfernung. Legen Sie also in diesem Jahr „Schönheit“ unter den Weihnachtsbaum: Damit treffen Sie sicher ins Schwarze!

haut-WISSEN



WUSSTEN SIE, DASS...

... über die Haut täglich mindestens 0,2 bis 0,5 Liter Schweiß abgegeben werden?

Und das an kühlen Tagen! Bei Hitze und körperlicher Aktivität können es sogar bis zu 4 Liter pro Stunde sein.

WARUM... stellen sich die Haare?

Jeder kennt das: Wenn man friert, Angst hat oder auch bei zärtlichen Berührungen stellen sich die Härchen auf. Beeinflussen kann man das nicht, denn es ist eine Reaktion des vegetativen Nervensystems. Dieses bewegt reflexartig die winzigen Muskeln an jedem Haarbalg. Diese ziehen sich zusammen, Haarbalg und Haare richten sich auf – eine Gänsehaut entsteht. Dieser Reflex stammt aus der Evolutionsbiologie: Ein aufgerichtete Fell hält besser warm als ein anliegendes. Auch Vögel plustern sich auf, um sich warm zu halten.

WAS IST... Pantothenensäure?

Pantothenensäure bzw. Panthenol oder Vitamin B5 zählt zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe. Im Prozess der Hautregeneration unterstützt es die Neubildung von Zellen sowie die Wundheilung. Deshalb wird Pantothenensäure häufig in Salben, Sonnencremes und Gesichtspflegeprodukten verwendet. Das Schöne: Der Wirkstoff spendet Feuchtigkeit und glättet die Haut – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Unser Tipp: Nehmen Sie Pantothenensäure auch in Kapselform zu sich und tanken Sie Schönheit von innen!



TROCKENE WINTERHAUT? NICHT MIT DIESEN TIPPS!



Der Wechsel von Kälte und Wind im Freien und trockener Heizungsluft in den Räumen ist purer Stress für die Haut. So ist es kein Wunder, dass sie gerade im Herbst und Winter oft mit Spannungsgefühlen, Rötungen und sogar kleinen Rissen reagiert. Gönnen Sie ihr deshalb eine Extra-Portion Pflege – zum Beispiel mit diesem Ganzkörperpeeling: Mixen Sie 3 Esslöffel Kokosöl mit 6 Esslöffeln braunem Zucker. Versprochen, Ihre Haut fühlt sich danach sofort glatt und weich an. Anschließend freut sie sich über eine reichhaltige Bodylotion oder das Eincremen mit einem Körperöl. Gut geeignet sind Mandel-, Weizenkeim- und Jojobaöl oder auch Sheabutter.

In jedem Fall sollten Ihre Pflegeprodukte im Winter mehr Fett und weniger Feuchtigkeit enthalten. Achten Sie darüber hinaus darauf, dass in Ihrer Körpercreme keine Zusätze wie Mineralöle, Farb- und Duftstoffe oder Alkohol enthalten sind – diese Inhaltsstoffe können die empfindliche Haut reizen und zusätzlich austrocknen. Harnstoff (Urea), Hyaluronsäure oder Glycerin binden dagegen die Feuchtigkeit in der Haut und halten sie geschmeidig. Allantoin, Pantothenensäure (Panthenol) und Vitamin E wirken darüber hinaus rückfettend. Vorsicht auch beim Duschen und Baden: Heißes Wasser und herkömmliche Seife schädigen den Hautschutzmantel zusätzlich! Austrocknung und Juckreiz können die Folge sein. Und auch von innen können Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun: Essen Sie viel fetten Fisch oder nehmen Sie Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel ein. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

VORSCHAU: ALLES EINMAL NACH OBEN, BITTE!



Mit den Jahren verliert die Haut an Spannkraft – alles fängt irgendwie an „zu hängen“. Doch damit müssen Sie sich nicht abfinden! In der nächsten Ausgabe verraten wir, wie Sie mit nur zwei minimalinvasiven Behandlungen der Schwerkraft ein Schnippchen schlagen und sofort um Jahre jünger aussehen.

VON A BIS Z: KLEINE VITAMINKUNDE.

In der Frühlings-Ausgabe Ihrer haut-SACHE habe ich Ihnen die Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente vorgestellt, die besonders wichtig für die Haut sind. Denn Schönheit kommt ja bekanntlich von innen! Doch Vitalstoffe sind nicht nur für unser Äußeres wichtig, sie sind auch lebensnotwendig für den Körper, um gesund zu bleiben. Deshalb kommt hier die große Übersicht – für Ihren Durchblick im Vitamin-Dschungel!

VITALSTOFF	ENTHALTEN IN	WICHTIG FÜR	EMPFOHLENE MENGE/TAG
VITAMIN A (Retinol)	Leber, Butter, Käse, Karotten, Spinat, roter Paprika, Tomaten, Brokkoli, Aprikosen	Augen, Haut, Schleimhäute	1–1,5 mg
VITAMIN B1 (Thiamin)	Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Spargel, Spinat, Walnüsse	Nerven, Energieumwandlung von Kohlenhydraten	1–1,3 mg
VITAMIN B2 (Riboflavin)	Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Fisch, Fleisch, Brokkoli, Grünkohl, Hefe	Eiweiß- und Energiestoffwechsel	1–1,4 mg
VITAMIN B3 (Niacin)	Fleisch, Fisch, Innereien, Bohnenkaffee	Viele Stoffwechsellvorgänge	11–16 mg
VITAMIN B5 (Pantothensäure)	Hefe, Leber, Fisch, Nüsse, Pilze, Gorgonzola	Haut, Stoffwechsellvorgänge, Herstellung von Aminosäuren, Cholesterin, roten Blutfarbstoff	2–6 mg
VITAMIN B6 (Pyridoxin)	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Spinat, Feldsalat, Tomaten, Avocados, Bananen, Walnüsse, Erdnüsse	Nerven, Abwehrkräfte, Fettstoffwechsel, Hormone	1,2–1,9 mg
VITAMIN B7 (Biotin)	Leber, Eigelb, Hefe, Nüsse, Haferflocken, Reis, Sojabohnen	Haut, Haare, Nägel, Fett- und Eiweißstoffwechsel	30–60 mcg
VITAMIN B9 (FOLSÄURE)	Spinat, Salat, Tomaten, Spargel, Kohl, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Vollkornprodukte, Eigelb, Leber	Zellteilung, Blutbildung	300–550 mcg
VITAMIN B12 (COBALAMIN)	Fleisch, Fisch, Eier, Milch- und Milchprodukte, Sauerkraut	Blutbildung, Stoffwechsellvorgänge	4–5,5 mcg
VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)	Obst und Gemüse wie Zitrusfrüchte, Beeren, Kohl, Paprika, Kartoffeln	Bindegewebe, Radikalfänger, Immunsystem, Aufnahme von Eisen, Bildung von Hormonen und Botenstoffen	95–125 mg
VITAMIN D	Fette Fischarten, Leber, Eigelb, Pilze	Knochen, Muskeln, Haut, Immunsystem	100 mcg oder 1.000 I.E.
VITAMIN E (TOCOPHEROL)	Pflanzenöle (bes. Weizenkeimöl), Ölsardinen, Roggen, Tomatenmark	Radikalfänger, Zellschutz, Fettstoffwechsel	11–17 mg
VITAMIN K	Kohl, Spinat, Salat, Hülsenfrüchte	Blutgerinnung, Knochen	60–80 mcg
CALCIUM	Milch, Milchprodukte, Brokkoli, Lauch, Mineral- und Heilwässer	Zähne, Knochen, Nerven, Muskeln	1.000 mg
KALIUM	Vollkorngetreide, Bananen, grüne Blattgemüse, Hülsen- und Trockenfrüchte, Aprikosen	Wasserhaushalt, Nerven, Muskeln, Herzrhythmus, Enzymaktivierung	2.000 mg
MAGNESIUM	Nüsse, Sojabohnen, Getreide, Mineralwasser, Fleisch, grünes Gemüse	Sehnen, Muskeln, Knochen, Blutgerinnung, Enzymbestandteil	300–350 mg
NATRIUM	Fleisch, Wurst, Kochsalz, Brot, Käse	Wasserhaushalt, Herzrhythmus, Nerven, Muskeln, Kreislauf, Enzymaktivierung	550 mg
CHLORID	Fleisch, Wurst, Kochsalz, Brot, Käse	Wasserhaushalt, Verdauung	830 mg
PHOSPHOR	Fisch, Hartkäse, Bohnen, Fleisch, Vollkornprodukte	Knochen, Muskeln, Energiegewinnung in der Zelle	700 mg
EISEN	Fleisch, Eigelb, Wurst, Vollkorngetreideprodukte, Haferflocken, Hirse	Blutbildung, Sauerstoffversorgung	10–15 mg
JOD	Seefisch, Meeresfrüchte, Jodsalz	Schilddrüsenhormone	180–200 mcg
FLUOR	Fisch, Getreide, Walnüsse, schwarzer Tee, Mineralwasser	Zähne	3–3,8 mg
SELEN	Leber, Fisch, Fleisch, Nüsse (bes. Paranüsse), Hülsenfrüchte, Getreide	Zellschutz	30–70 mcg
ZINK	Fleisch, Schalentiere, Käse	Abwehrkräfte, Wundheilung	7–10 mg

WICHTIG: VITALSTOFFSTATUS CHECKEN LASSEN!

Ein Mangel an Vitalstoffen ist gefährlich – aber auch eine Überdosierung kann schaden. Deshalb können die angegebenen Werte nur eine grobe Richtlinie sein. Denn **unser Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist abhängig von verschiedenen Faktoren. Nehmen Sie deshalb nicht prophylaktisch irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel ein, sondern kommen Sie zuerst zu hautok.** Mit einer einfachen Blutuntersuchung bestimmen wir Ihren Vitalstoffstatus. Anschließend können wir gezielt substituieren, wo ein Mangel besteht. Ein weiteres Plus: Wir bei hautok verabreichen Vitalstoffe meistens per Infusion! Das hat den Vorteil, dass sie direkt und ohne Umwege ins Blut gelangen – im Gegensatz zu Kapseln, Pillen und Tröpfchen, die zuerst den Magen-Darm-Trakt passieren müssen. **Kommen Sie vorbei, wir stellen gerne Ihre individuelle Power-Infusion zusammen – für Ihre Gesundheit und noch mehr Schönheit.**