



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

der Sommer ist da, und mit ihm die Vorfreude auf Sonne und – zumindest so, wie es zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe Ihrer haut-SACHE aussieht – sogar auf Urlaub ohne größere Einschränkungen! Was haben Sie denn in diesem Jahr geplant? Geht es ans Meer, in die Berge, oder verbringen Sie Ihre Ferien doch lieber gemütlich zu Hause? Wo auch immer es Sie hinzieht: Denken Sie bitte bei jedem Aufenthalt im Freien an einen guten Sonnenschutz! Warum der beim Eincremen noch lange nicht aufhört und alles Weitere zu diesem wichtigen Thema erfahren Sie auf der Rückseite. Außer einem Zuviel an Sonne gibt es aber noch ein paar Plagegeister, die einem den Sommer ganz schön verderben können: Mücken. Doch warum werden manche Leute regelrecht von ihnen überfallen, während andere weitestgehend unbehelligt danebensitzen und keinen einzigen Stich abbekommen? Und was hilft, wenn Sie gestochen worden sind? In dieser Ausgabe verrate ich Ihnen einige überraschende Tatsachen über die Mini-Vampire – seien Sie gespannt! Übrigens: In der Haupturlaubszeit ticken auch in der hautok-Praxis die Uhren ein bisschen anders. Wie in jedem Jahr haben wir unsere Öffnungszeiten angepasst und sind im August immer von dienstags bis donnerstags persönlich für Sie da. Ihren Wunschtermin erhalten Sie aber natürlich rund um die Uhr ganz einfach über unsere Online-Terminvereinbarung.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer. Erholen Sie sich gut und bleiben Sie gesund.

Marion Moers-Carpi

Ihre
Marion Moers-Carpi



haut-WISSEN

WUSSTEN SIE, DASS...

... Menschen mit Blutgruppe 0 häufiger gestochen werden?

Kein Witz! Forscher im japanischen Toyama fanden heraus, dass die in Deutschland mittlerweile weit verbreiteten asiatischen Tigermücken Menschen mit bestimmten Blutgruppen bevorzugen. Haben Sie Blutgruppe 0, gehören Sie zur Mücken-Risikogruppe und werden doppelt so häufig gestochen wie Menschen mit Blutgruppe A. Blutgruppe B liegt im Attraktivitäts-Ranking auf dem Mittelplatz.



INFO



AUTSCH, MÜCKENSTICHE!

Ein lauer Abend, Sie sitzen gemütlich im Biergarten oder auf der heimischen Terrasse ... und dann: SSSSSSSS – Stechmücken-Alarm! Doch keine Panik, Sie können einiges dagegen tun, um nicht von oben bis unten zerstoichen zu werden. Hier sind unsere Tipps:

- 1. ATEM:** Stechmücken werden vor allem vom Kohlendioxid im Atem angezogen. Wer gerade ein Bier trinkt oder etwas isst, das viele Kohlenhydrate enthält – zum Beispiel Reis –, atmet mehr Kohlendioxid aus.
- 2. SCHWITZEN:** Auch Milchsäure zieht Insekten magisch an. Sie wird beim Sport gebildet und über die Schweißdrüsen wieder ausgeschieden. Vermeiden Sie deshalb Sport im Freien und duschen Sie sich danach gleich ab, bevor Sie nach draußen gehen.
- 3. VERJAGEN:** Tatsächlich kann es helfen, die Mücken mit der Hand oder einem Fächer in die Flucht zu schlagen! Denn Mücken verbinden unangenehme Erfahrungen mit Geruch. Sie merken sich den Duft des Verteidigers und fliegen mit etwas Glück für den Rest des Abends an Ihnen vorbei.
- 4. KLEIDUNG:** Tragen Sie helle, weite Kleidung, denn diese hält nicht nur die Haut kühler, auch die Mücken können weite Teile schlechter durchstechen. Außerdem lassen sie sich lieber auf dunklen Flächen nieder.
- 5. VITAMIN-POWER:** Manche Menschen haben gute Erfahrungen gemacht, wenn sie zur Vorbeugung von Mückenstichen täglich ein Milligramm Vitamin B1 nehmen. Es soll unseren Körpergeruch verändern, sodass die Insekten uns weniger attraktiv finden. Da eine Überdosierung des wasserlöslichen Vitamins nicht möglich ist, ist das doch einen Versuch wert.
- 6. FÜSSE:** Gepflegte Füße, die mit antibakterieller Seife gewaschen wurden, werden wesentlich seltener gestochen.
- 7. ERFRISCHEN:** Da auch Körperwärme Stechmücken anlockt, sorgen Sie dafür, dass Sie schön kühl bleiben. Erfrischen Sie Ihren Körper regelmäßig, z. B., indem Sie die Handgelenke mit kaltem Wasser abspülen.
- 8. CITRONELLA-KERZEN ODER ROSMARIN:** Beides hält Mücken fern!

UND WENN SIE DOCH GESTOCHEN WURDEN?

- 1. NICHT KRATZEN:** Damit riskieren Sie nur, dass Bakterien eindringen können oder sich der Stich entzündet.
- 2. STICHHEILER NUTZEN:** Die Kontaktfläche des thermischen Geräts wird auf dem Stich platziert und erhitzt sich für wenige Sekunden auf rund 50 Grad. Das sorgt dafür, dass blutgerinnungshemmende Substanzen nicht hineinkommen.
- 3. EISWÜRFEL AUFLEGEN:** Wickeln Sie einen Eiswürfel in ein Taschentuch und drücken Sie ihn gegen den Stich. Das betäubt die Haut und lässt die Schwellung abklingen.
- 4. CREME AUFTRAGEN:** Tragen Sie eine kortisonhaltige Creme auf. Kortison wirkt entzündungshemmend, verhindert Juckreiz und Rötungen. Wir verschreiben Ihnen gerne ein passendes Präparat, sodass Sie für den Notfall gewappnet sind!

JUGENDLICH PRALLE OHRLÄPPCHEN – DANK HYALURONSÄURE



Puuuh! Wer – so wie ich – lange Haare hat, kann ein Lied davon singen: Im Sommer wird „die heiß geliebte Mähne“ einfach unangenehm warm! Um vor allem im Nacken weniger zu schwitzen, werden die Haare hochgesteckt oder zum Pferdeschwanz gebunden. Dadurch kommen nicht nur die Gesichtskonturen deutlicher zum Vorschein, sondern auch die Ohren. Deshalb bietet es sich jetzt geradezu an, sie mit tollen Ohringen zu einem wahren Blickfang zu machen! Doch leider machen die Jahre auch vor Ohrläppchen nicht Halt. Sie verlieren (wie jedes Gewebe) mit der Zeit an Festigkeit und Elastizität. Und durch das Gewicht von Ohringen werden die Ohrläppchen zusätzlich nach unten gezogen, sodass sie länger und dünner wirken. Wie schön, dass es auch hierfür eine super Lösung gibt: Hyaluronsäure. Mit diesem wunderbaren Filler kann man ihnen ihr ursprüngliches Volumen zurückgeben! Dadurch wirken sie nicht nur jünger und praller, auch Ihre Ohringe sitzen wieder viel besser und an der Stelle, wo sie hingehören. Interessiert? Sprechen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne!

VORSCHAU: KLEINE FLECKENKUNDE.



Kennen Sie Vitiligo, Café-au-Lait-Flecken, Feuermale & Co.? Bei all diesen Namen handelt es sich um Pigmentstörungen. In der nächsten Ausgabe Ihrer haut-SACHE stellen wir Ihnen einige dieser Flecken ausführlicher vor – und verraten auch, welche harmlos sind und mit welchen Sie besser zu hautok kommen sollten.

DAS GROSSE SONNENSCHUTZ-SPECIAL. ODER AUCH: VON LSF, UPF, UV-INDEX & CO.

Sie haben Lust auf Sonne? Verständlich, dass man nach dem langen Winter und einem etwas verregneten Frühjahr gerne mal sämtliche Warnungen in den Wind schlägt und die Sonnenstrahlen zu ausgiebig genießt. Mit bösen Folgen, wie jeder weiß, der einmal mit einem Sonnenbrand gestraft war. Ganz zu schweigen von den möglichen späteren Schäden wie Falten, Altersflecken und Hautkrebs! Deshalb müssen wir von hautok mal wieder ein bisschen Spielverderber sein und mahnend den Zeigefinger heben: **Sonne, ja – aber bitte immer gut geschützt!** Doch wie sieht denn nun der perfekte Sonnenschutz aus? Reicht es denn nicht, wenn man Sonnencreme auf Gesicht und Körper aufträgt? Leider nicht! Hier verraten wir Ihnen, wie Sie den ganzen Körper am besten vor schädlicher UV-Strahlung schützen: **Damit Ihre Haut und Ihre Haare so schön – und gesund! – bleiben, wie sie sind.**



REGEL NR. 1 : SONNENSCHUTZ IST NICHT GLEICH SONNENSCHUTZ!

Er muss auf jeden Fall zu Ihrem Hauttyp und zu Ihrem Bräunungsgrad passen. Wenn Sie Ihren Hauttyp nicht kennen, gehen Sie besser auf Nummer sicher und lassen ihn von Frau Dr. Moers-Carpi oder Frau Dr. Nehrhoff bestimmen! Grundsätzlich gilt: Je heller Ihre Haut ist, desto schneller kommt es zum Sonnenbrand und desto höher sollte der Lichtschutzfaktor (LSF oder englisch SPF) sein. Dieser sagt aus, wie viel länger Sie mit Sonnencreme in der Sonne bleiben können als ohne. Wenn Sie zum Beispiel sehr helle Haut haben, beträgt Ihre Eigenschutzzeit 10 Minuten. Mit einer Sonnencreme mit LSF 30 können Sie dann bis zu 300 Minuten in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen – zumindest theoretisch. Ein guter Sonnenschutz schützt sowohl gegen UVA- als auch gegen UVB-Strahlen. Die UVB-Strahlen der Sonne verursachen einen Sonnenbrand, dringen aber nur in die oberen Hautschichten ein. Die UVA-Strahlen erreichen auch die tieferen Hautschichten und fördern die vorzeitige Hautalterung. Beide Strahlen erhöhen das Hautkrebsrisiko! Übrigens: Auch Solarien geben UVA-Strahlen ab und sind damit mitverantwortlich für weißen Hautkrebs. Gut beraten zum Thema Sonnenschutz sind Sie auf jeden Fall mit den Produkten der Firma ISDIN, die Sie bei uns in der hautok-Praxis bekommen.

REGEL NR. 2 : VIEL HILFT VIEL!

Da ist tatsächlich was dran! Tragen Sie Ihren Sonnenschutz bereits ca. 20 Minuten vor dem Sonnenbad auf, damit sich der Schutz voll entfalten kann – und nehmen Sie reichlich. Denn damit der angegebene Lichtschutzfaktor erreicht wird, sollten Sie bei durchschnittlichem Körperbau ca. eine Menge von drei Esslöffeln verwenden. Die meisten Menschen nehmen aber viel weniger, was den LSF deutlich verringert. Deshalb ist ein hoher LSF immer zu empfehlen! Vergessen Sie beim Eincremen auch nicht die Ohren und den Nacken – das sind besonders empfindliche Stellen. Und: Cremes Sie alle zwei Stunden nach, denn die Schutzwirkung geht beim Schwitzen, Baden oder Abtrocknen verloren! Aber Achtung: Wiederholtes Eincremen verlängert nicht die Schutzzeit und auch der Lichtschutzfaktor addiert sich dadurch nicht! Das heißt: Wenn Sie sich zweimal mit LSF 20 eincremen, gibt das nicht LSF 40, sondern bleibt LSF 20.

REGEL NR. 3 : HAARE SCHÜTZEN!

Nicht nur die Haut, auch die Haare leiden unter zu viel UV-Strahlung – und unter salzigem Meerwasser oder gechlortem Schwimmbadwasser. Die Folge: Sie bleichen aus und werden trocken, stumpf und spröde. Tragen Sie deshalb einen Sonnenhut und verwenden Sie über den Sommer ein Shampoo mit speziellem UV-Schutz. Das schützt nicht nur vor der Sonne, sondern entfernt auch die Rückstände von Salz und Chlor. Gönnen Sie Ihren Haaren dazu nach jeder Wäsche einen pflegenden Conditioner oder eine Maske. Diese reparieren die angegriffenen Haarfasern, das Haar wirkt seidig und glänzt. Übrigens: Es gibt auch Styling-Produkte mit integriertem LSF!

REGEL NR. 4 : UV-INDEX BEACHTEN!

Der UV-Index (kurz UVI) ist ein objektives Maß für die Stärke der sonnenbrandverursachenden UV-Strahlung der Sonne. Die Skala geht von 1 bis 12 – und bereits bei einem Wert von 3 sollte die Haut unbedingt geschützt werden. Sie finden den UV-Index auf den Wetterportalen im Internet oder auch in Ihrer Wetter-App.

REGEL NR. 5 : DIE RICHTIGE KLEIDUNG TRAGEN!

Klingt zwar seltsam, stimmt aber trotzdem: Den besten Sonnenschutz bietet die richtige Kleidung! Achten Sie auf Textilien mit einem hohen UPF. Das ist die Kurzbezeichnung für UV Protection Factor. Er entspricht dem Lichtschutzfaktor bei Sonnencremes und gibt an, um welchen Faktor das Kleidungsstück die Eigenschutzzeit der Haut verlängert. Grundsätzlich gilt: Dunkle Farbe, ein dichtes Material und Synthetikfasern schützen besser als z. B. helle Naturmaterialien. Unsere Empfehlung: Tragen Sie für einen sicheren Aufenthalt in der Sonne körperbedeckende Textilien, die nach dem UV STANDARD 801 geprüft sind. Vergessen Sie auch den Kopf nicht: Am besten tragen Sie eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe. Wenn Sie keine dichten Haare (mehr) haben, sollten Sie übrigens grundsätzlich nur mit einem Cap oder einem stylischen Sonnenhut in die Sonne gehen.

REGEL NR. 6 : SONNENBRILLE AUFSETZEN!

Eine Sonnenbrille ist heutzutage weit mehr als ein modisches Accessoire – sie ist, besonders bei hellen Augenfarben, ein Muss! Achten Sie bei der Wahl Ihrer Sonnenbrille auf die Bezeichnung UV 400: Das heißt, dass die Brille alle für das Auge gefährlichen Strahlen abblockt.

Jetzt bleibt uns nur noch, Ihnen einen traumhaften Sommer zu wünschen!
Denn wenn Sie all diese Tipps beachten, steht unbeschwertes Ferien ohne Sonnenschäden nichts mehr im Wege. ;-) Sie haben noch Fragen zum Thema Sonnenschutz, zu anderen haut-SACHEN oder Sie möchten Ihren Hauttyp bestimmen lassen? Dann vereinbaren Sie gerne Ihren Wunsch-Termin bei hautok!
Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gerne ganz persönlich.

