Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

haben Sie auch das Gefühl, dass die Zeit rast? Nun darf ich Sie schon wieder zur Herbst-Ausgabe Ihrer haut-SACHE begrüßen! Wie haben Sie diesen Sommer verbracht? Ich hoffe, Sie konnten ihn genießen – und Ihre Haut auch! Denn obwohl die Sonne sich zeitweise hierzulande etwas rar gemacht hat, mussten wir in der hautok-Praxis doch wieder einige Sonnenbrände behandeln. Offenbar wollten unsere Patienten jeden Sonnenstrahl ausnutzen und haben deshalb manchmal den Sonnenschutz vergessen …
Aber UV-Schutz ist nicht nur im Sommer ein Muss, sondern auch in der kühleren Jahreszeit. Bitte investieren Sie unbedingt in eine gute Tagespflege mit Lichtschutzfaktor. Wir beraten Sie gerne dazu! Außerdem ist der Herbst genau die richtige Jahreszeit für die Muttermalvorsorge. Mehr dazu lesen Sie auf der Rückseite und in unserer Anleitung zum Selbstcheck für zwischendurch. Am besten, Sie vereinbaren gleich Ihren Wunsch-Termin zum Hautkrebs-Screening, sodass Sie ganz beruhigt in den Jahresendspurt starten können. Apropos Termine: Unsere Praxis ist für Sie bis zum 23. Dezember geöffnet! Danach begeben auch wir uns in die Weihnachtsferien – um dann ab dem 10. Januar 2022 wieder frisch und erholt für Sie da zu sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen heute schon eine gesunde, schöne und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit.

Ihre
Marion Moers-Carpi

BEAUTY-TIPP: MIT PROFHILO® ZUM PERFEKTEN WINTER-GLOW!

Draußen kalt, innen trockene Heizungsluft – das ist purer Stress für die Haut. Bei sehr vielen Patientinnen und Patienten reagiert sie mit Spannungsgefühlen, Rötungen, Schuppungen oder sie sieht einfach fahl und blass aus. Außer einer reichhaltigen Winterpflege kann eine Behandlung mit PROFHILO® jetzt wahre Wunder bewirken: Denn PROFHILO® ist ein sehr hoch konzentriertes Hyaluronsäureprodukt, das die Haut mit nur wenigen kleinen Injektionen quasi von innen mit Feuchtigkeit „flutet". So revitalisiert PROFHILO® müde aussehende Haut und zaubert Ihnen genau rechtzeitig zu den Weihnachtsfeiertagen einen jugendlichen Glow ins Gesicht.

GOLD IN DER KOSMETIK: HOT ODER SCHROTT?

Immer mehr Pflegeprodukte werben mit Gold als Inhaltsstoff. Es wird vor allem in kolloidaler Form – also als „Goldwasser" – oder als mikrofeine Partikel eingesetzt. Dieses Feingold gilt als besonders reine Form des Edelmetalls und besitzt keinen Schwermetallanteil. Doch warten nun tatsächlich goldene Zeiten auf die Haut oder kann man sich das Geld für die hochpreisigen Produkte sparen?
Zugegeben, es klingt ein wenig nach „Anti-Aging de luxe", wenn wir an Gold als Bestandteil von Hautcremes denken. Dennoch hat das Edelmetall durchaus seine Berechtigung in der Kosmetik. Denn es wirkt nicht nur antioxidativ und antibakteriell, es kann auch sehr viel Wasser binden, ist bestens verträglich und wird von den Hautzellen optimal aufgenommen. So bringt es die Haut von innen zum Strahlen, macht sie straff, rein und verleiht ihr einen „golden Glow".
Unser Fazit also: Gold ist hot!

haut-WISSEN

WUSSTEN SIE, DASS …

… Gold eines der ältesten Heilmittel der Menschheit ist?
Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aktiviert Gold unsere Lebensenergie, das Qi. Aber auch die moderne Medizin macht sich immer öfter die guten Eigenschaften von Gold zunutze – zum Beispiel in der Zahnmedizin oder bei der Behandlung von Rheuma. Darüber hinaus sehen Nanomediziner in der entzündungshemmenden Wirkung des Edelmetalls Potenzial, um Therapien für krankhaftes Übergewicht, Blutzucker- und Fettstoffwechselstörungen zu entwickeln.

WAS IST … Chitin?

Chitin ist ein natürlicher Wirkstoff, der öfters in Kosmetikprodukten verwendet wird, hauptsächlich zur Verdickung der Konsistenz und zur Feuchtigkeitsbindung. Es kommt in den Panzern und Schalen von Insekten und Krebstieren sowie in Pilzen als Gerüstmittel vor.

INFO

GESCHENK-TIPP: SCHÖNHEIT SCHENKEN – MIT EINEM GUTSCHEIN VON HAUTOK!

Ob zu Weihnachten, zum Geburtstag oder einfach so: Ein Gutschein von hautok ist immer das richtige Geschenk! Denn damit kann sich die oder der Beschenkte seine Lieblingsbehandlung bei hautok cosmetics oder Produkte aus unseren edlen Pflegeserien gönnen und so noch schöner werden. Einfach vorbeikommen, die Gutscheine bekommen Sie ganz unkompliziert am Empfang.

GEFAHR ERKANNT, GEFAHR GEBANNT! CHECK YOURSELF – MIT DER ABCDE-REGEL.

Die dunkle Jahreszeit – wenn Ihre Haut relativ blass ist – ist perfekt für das Hautkrebs-Screening bei hautok. Ein regelmäßiger Selbstcheck ist aber das ganze Jahr über sehr wichtig. Schauen Sie sich am besten einmal im Monat Ihre Haut genau an und achten Sie auf Veränderungen. Am besten fallen diese bei Tageslicht auf. An Stellen, die Sie selbst schlecht sehen, können eine zweite Person oder auch ein Spiegel dafür sorgen, dass Ihnen nichts entgeht. Bei der Einschätzung, ob ein Muttermal oder ein Leberfleck ärztlich untersucht werden sollte, hilft Ihnen die ABCDE-Regel.

A WIE ASYMMETRIE: Ein gutartiger Leberfleck ist normalerweise gleichmäßig rund, oval oder länglich. Der schwarze Hautkrebs hat jedoch in der Regel eine ungleichmäßige, asymmetrische Form.

B WIE BEGRENZUNG: Eine unscharfe Begrenzung kann auf einen bösartigen Hauttumor hindeuten. Achten Sie auf verwaschene, gezackte oder unebene und raue Ränder.

C WIE COLOUR: Muttermale haben einen einheitlichen Farbton. Unterschiedliche Färbungen, hellere und dunklere Flecken in einem Pigmentmal sollten überprüft werden.

D WIE DURCHMESSER: Lassen Sie Pigmentmale, die größer als 6 Millimeter im Durchmesser sind, kontrollieren.

E WIE ERHABENHEIT: Wenn sich ein Muttermal verändert und erhaben wird, sollten Sie schnell einen Termin bei hautok machen!

VORSCHAU: KLEINER PIKS, GROSSE WIRKUNG

Botox gilt als Faltenkiller Nummer eins. Aber wussten Sie, dass Botulinumtoxin A noch viel mehr kann als Falten glätten? In der nächsten Ausgabe stellen wir Ihnen das ganze Spektrum dieses wunderbaren Medikaments vor.

residenzstrasse 7 • 80333 münchen • tel.: 089 22 28 19 • fax: 089 29 66 46 • www.hautok.de • mail: praxis@hautok.de

KLEINE FLECKENKUNDE: VON AKTINISCHER KERATOSE BIS VITILIGO.

Kennen Sie Café-au-Lait-Flecken, Feuermale & Co.? Bei all diesen Namen handelt es sich um Pigmentstörungen. Diese sind sehr häufig, denn es gibt nur wenige Menschen, die eine durchgehend ebenmäßig pigmentierte Haut haben. Doch woher kommen eigentlich Pigmentstörungen? Sie haben – bis auf die weißen Pigmentflecken – eines gemeinsam: Sie entstehen durch den Farbstoff Melanin. Man unterscheidet dabei zwischen angeborenen und erworbenen Pigmentflecken. Der Hauptgrund für Letztere ist ein Zuviel an Sonne, aber auch Hormonveränderungen können ein Auslöser sein. Ansonsten unterscheiden sich die Pigmentflecke nicht nur in Größe, Form und Farbe – sondern auch darin, ob sie unter Umständen gefährlich werden können. Denn manche Flecken sind nicht nur ein optisches Problem, sondern können auch zu Hautkrebs führen. Heute stellen wir Ihnen einige dieser Flecken ausführlicher vor – und verraten auch, welche harmlos sind und mit welchen Sie besser zu haut*ok* kommen sollten.

VON VIELEN GELIEBT: SOMMERSPROSSEN

Sommersprossen (lat. Epheliden) sind meist winzig kleine Punkte mit rötlicher oder gelblicher Farbe. Sie treten vor allem bei Menschen mit heller Haut auf und werden im allgemeinen als sehr charmante Laune der Natur empfunden. Charakteristisch für die Sommersprossen ist, dass sie im Winter verblassen. Aber ob dunkel oder hell – gefährlich sind sie nie.

ANGEBOREN & MEIST HARMLOS: MUTTERMALE

Ein Muttermal (lat. Naevus) wird umgangssprachlich oft als Leberfleck bezeichnet, aber es gibt Unterschiede. So ist ein Muttermal eine angeborene, in der Regel gutartige Hautveränderung. Diese braunen Flecken entstehen, weil sich zu viele pigmentbildende Zellen an derselben Hautstelle treffen. Muttermale sollten regelmäßig von Dermatologen auf Veränderungen kontrolliert werden – denn in ganz seltenen Fällen kann auch ein Muttermal Hautkrebszellen bilden.

MANCHMAL TÜCKISCH: LEBERFLECKEN

Leberflecke (lat. Letingo simplex oder Nävuszellnävi) werden oft mit Muttermalen verwechselt. Allerdings sind diese selten angeboren, sondern bilden sich erst im Laufe des Lebens – meistens an Stellen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, wie Gesicht, Arme, Dekolleté oder Beine. Leberflecke können sehr unterschliche Formen, Strukturen und Farben aufweisen. Sie sind meist harmlos, manchmal kann ein Leberfleck jedoch entarten und ein malignes Melanom bilden – also den gefährlichen schwarzen Hautkrebs. Deshalb ist ein regelmäßiger Check sehr wichtig. Besonders ist Vorsicht geboten, wenn sich ein Leberfleck verändert: in Form, Farbe, Größe oder wenn er zu jucken, nässen oder bluten beginnt.

TYPISCHE ALTERSERSCHEINUNG: ALTERSFLECKEN

Mehr als 90 % der Menschen über 60 Jahre leiden an sogenannten Altersflecken (lat. Lentingo senilis) – oder, charmanter ausgedrückt, Sonnenflecken. Denn nicht nur das Alter ist entscheidend für die Entstehung, sondern vor allem das Ausmaß der UV-Strahlung. Deshalb treten die Sonnenflecken bei vielen Personen schon ab dem 40. Lebensjahr auf. Sie sind oft größer als andere Pigmentflecken und von der Farbe rötlich bis bräunlich. Diese Hautveränderung wird zwar optisch oft als störend empfunden, ist aber in der Regel harmlos.

CHARAKTERISTISCH, ABER UNGEFÄHRLICH: FEUERMAL

Ein Feuermal (lat. Naevus flammeus) ist eine relativ seltene Hautveränderung, die meist kurz vor oder kurz nach der Geburt entsteht. Es kann in unterschiedlicher Form und Größe auftreten. Auffallend ist seine dunkelrote oder violette Farbe, weshalb ein Feuermal im Volksmund auch Portwein- oder Rotweinfleck genannt wird. Die Farbe wird im Laufe des Lebens intensiver, die Größe verändert sich jedoch nicht. Feuermale sind aus medizinischer Sicht harmlos.

DIE GROSSFLÄCHIGEN: CAFÉ-AU-LAIT-FLECKEN

Wie der Name schon sagt: Café-au-Lait-Flecken (lat. Naevus pigmentosus) sind gleichmäßige, flächige Hyperpigmentierungen in der Farbe zarten Milchkaffees. Sie sind nicht erhaben, können am ganzen Körper auftreten und eine Größe von bis zu 20 cm haben. Gesundheitlich sind sie unbedenklich – allerdings treten sie häufig in Verbindung mit neurokutanen Erkrankungen wie z. B. der Neurofibromatose auf.

BESONDERHEIT: WEISSE PIGMENTFLECKEN

Die Weißfleckenkrankheit (Vitiligo) gehört zu den häufigsten Hautkrankheiten. Hier bilden sich keine dunklen, sondern unpigmentierte Flecken auf der Haut. Der Grund: Autoimmunprozesse zerstören an bestimmten Stellen die Zellen, die für die Färbung der Haut zuständig sind. So wird zu wenig Melanin in die Haut eingelagert. Viele Betroffene leiden zusätzlich an weiteren Autoimmunkrankheiten, wie beispielsweise der Hashimoto Thyreoiditis. Die Ausprägungen der weißen Flecken sind sehr unterschiedlich – gefährlich im Sinne von Hautkrebs ist die Vitiligo jedoch nicht.

ACHTUNG, AUSNAHME: AKTINISCHE KERATOSEN

Eine aktinische Keratose ist kein Pigmentfleck, sondern eine frühe Form von hellem (weißem) Hautkrebs. Verursacht wird sie durch UV-Strahlung. Rötliche Flecken auf der Haut mit fest haftenden Schuppen sind ein häufiges Symptom. Männer sind öfters betroffen als Frauen, denn vor allem auf Glatzen bilden sich gerne aktinische Keratosen. Die veränderten bösartigen Zellen befinden sich in diesem Stadium noch in der Oberhaut. Damit sie nicht in die darunter liegende Lederhaut vordringen können, sollten aktinische Keratosen frühzeitig behandelt werden. Und das ist auch sehr gut, einfach und schmerzfrei möglich, unter anderem durch spezielle Cremes oder eine Dermo-Lissage® bei haut*ok*.

JETZT TERMIN ZUR MUTTERMALVORSORGE VEREINBAREN!

Ob es um Vorbeugung von Pigmentflecken, das regelmäßige Hautkrebs-Screening oder die Entfernung eines störenden Muttermals geht – wir beraten Sie gerne ausführlich. Sie haben an sich einen Fleck bemerkt, der neu ist oder sich verändert hat? Dann zögern Sie nicht und vereinbaren Sie schnell einen Termin bei uns! Denn früh erkannt, ist Hautkrebs fast zu 100 % heilbar. Gehen Sie deshalb auf Nummer sicher und kommen Sie lieber einmal zu oft zu haut*ok*! Wir freuen uns auf Sie.

residenzstrasse 7 • 80333 münchen • tel.: 089 22 28 19 • fax: 089 29 66 46 • www.haut*ok*.de • mail: praxis@haut*ok*.de