Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

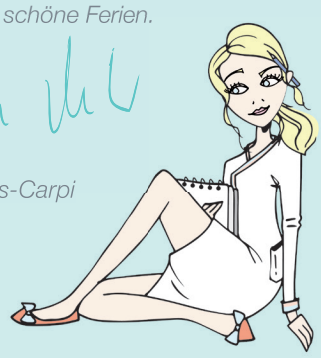
Sommer, Sonne, Hautschutz! In der Sommer-Ausgabe Ihrer haut-SACHE hat es schon Tradition, dass ich an die Wichtigkeit von Sonnenschutz erinnere. Denn die Folgen von allzu sorglosem Sonnenbaden sehe ich tagtäglich in meiner Praxis – in Form von vorzeitiger Hautalterung und immer mehr Fällen von Hautkrebs. Deshalb meine Bitte: Wenn Sie unsicher sind, welche Sonnencreme zu Ihrer Haut passt, lassen Sie sich gerne von uns beraten. Wir sind für Sie da und gönnen uns in diesem Jahr lediglich vom 8. bis 12. August eine kleine Pause. Ansonsten ist die hautok-Praxis wie gewohnt für Sie geöffnet. Damit Sie den Sommer und den wohlverdienten Urlaub ohne Reue genießen können – und Ihre Haut ebenso!

Für noch mehr Spaß und eine Traumfigur am Strand sorgt übrigens eine neue Bodyforming-Methode: der truSculpt®iD. Wir haben dieses innovative Fettreduktionsgerät in Monaco auf dem AMWC – Europas größtem Kongress im Bereich Ästhetik – für Sie entdeckt. Aktuell testen wir es in unserer Praxis, und die Resultate sind beeindruckend! Mehr dazu in dieser Ausgabe Ihrer haut-SACHE.

Außerdem gehen wir auf der Rückseite ausführlich über „den kleinen Unterschied" zwischen Frauen- und Männerhaut ein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich schöne Ferien.

Ihre
Marion Moers-Carpi



VORSCHAU:
HAUTE CUISINE: GESUND, FIT UND SCHÖN IN DEN HERBST

„Schönheit kommt von innen" und „Man ist, was man isst". Diese beiden Sprichwörter können wir bedingungslos unterschreiben! In der nächsten Ausgabe Ihrer haut-SACHE erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut – und den ganzen Körper! – durch die richtigen Nährstoffe beim Übergang in die kühlere Jahreszeit unterstützen.

DER INNOVATIVE WEG ZUR STRANDFIGUR: truSculpt®iD

JETZT 60 % SPAREN!

Da verkneift man sich Eiscreme, Kuchen, Pasta und Pizza, rackert sich im Fitness-Studio ab und benutzt straffende Körpercremes – und dennoch wollen manche Fettpölsterchen einfach nicht verschwinden? Ein kleiner Trost: Damit sind Sie nicht alleine! Selbst für sehr disziplinierte Menschen ist es schwierig, an bestimmten Körperregionen gezielt abzunehmen. Besonders gern „kleben" die Polster an Oberarmen, Oberschenkeln und am Bauch. Genau hier kann das neuartige Verfahren truSculpt®iD helfen. Damit wird es möglich, kleine hartnäckige Fettansammlungen schonend ohne OP zu entfernen und eine gezielte Körperkonturierung zu erzielen. Das funktioniert so: Mit innovativer Radiofrequenzenergie wird die Fettschicht durchwärmt. Dabei werden die Fettzellen dauerhaft zerstört, langsam abgebaut und über einen Zeitraum von 12 Wochen auf natürlichem Weg über den Körper ausgeschieden. Das klinisch nachgewiesene Ergebnis ist eine durchschnittliche Fettreduktion um 24 %. Die Behandlung kann exakt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden und dauert nur ca. 15 Minuten. Direkt danach sind Sie wieder einsatzfähig. Es ist auch möglich, mehrere Körperregionen parallel zu behandeln. Und das Beste: Das Verfahren ist sehr sicher und wird von unseren Patientinnen und Patienten durchweg als angenehm empfunden!

Unser Tipp: Profitieren Sie von unserer Test-Aktion und sparen Sie noch bis Ende Juli 60 % auf die Behandlung mit dem truSculpt®iD! Ob Sie sich einen Last-Minute-Sixpack wünschen, lästige Babypfunde verlieren möchten oder einfach in ärmellosen Tops und Shorts eine gute Figur machen wollen – mit truSculpt®iD können Ihre Figur-Träume wahr werden. Noch Fragen? Wir beraten Sie gern.

haut-WISSEN

WUSSTEN SIE, DASS …

… es einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Akne gibt?

Laut einer aktuellen indischen Studie litten von 50 an Akne erkrankten Patient*innen eine signifikante Anzahl auch unter einem Vitamin-D-Mangel. Verglichen wurde mit einer Gruppe von 30 Proband*innen mit gesunder Haut. Eine weitere wichtige Rolle bei Entstehung und Verlauf von Akne scheint der Body Mass Index zu spielen.

WAS SIND … Tenside?

Tenside oder auch Emulgatoren werden unter den Bezeichnungen Polyethylenglykol (kurz PEG und PEG-Derivate) oder Sodium-Lauryl-Sulfate oft in Kosmetikprodukten, Shampoos und Zahnpasta verwendet. Allerdings können sie die Hautbarriere schädigen und unsere Haut durchlässiger machen – für Wirkstoffe, aber auch für Schadstoffe. Darüber hinaus können sie Allergien auslösen und stehen im Verdacht, krebserregend zu sein.

INFO

JETZT VITAMIN D TANKEN – ABER RICHTIG!

Wussten Sie, dass rund 90 % der Menschen in unseren Breitengraden unter einem Vitamin-D-Mangel leiden? Dabei ist Vitamin D der Superstar unter den Vitaminen, denn es hat viele Aufgaben im Körper: Unter anderem stärkt es Knochen und Zähne, sorgt für die Aufnahme von Kalzium im Darm, reduziert Entzündungen und ist wichtig für ein intaktes Immunsystem, das hormonelle Gleichgewicht und auch die Hautgesundheit. Um optimal versorgt zu sein, brauchen Sie ca. 800 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D am Tag – viele Experten sprechen sogar von bis zu 2.000 IE.

Doch wie erreicht man das? Es ist möglich, einen kleinen Teil des Vitamin-D-Bedarfs über Nahrungsmittel aufzunehmen, und im Idealfall kann der Körper das notwendige Vitamin selbst durch die Sonne bilden. Das funktioniert allerdings nur bei ausreichender Intensität der UVB-Strahlen – und ohne Sonnenschutz, denn dieser verhindert die Eigensynthese von Vitamin D in der Haut. Doch ungeschützte Sonnenbäder sind aus dermatologischer Sicht nicht zu empfehlen! Wenn Sie trotzdem nicht darauf verzichten wollen, beachten Sie dabei bitte unbedingt Ihre Eigenschutzzeit: Sie liegt je nach Hauttyp zwischen 10 und 30 Minuten. Wenn Sie länger ungeschützt in der Sonne bleiben, schaden Sie sich mehr, als dass Sie sich etwas Gutes tun! Viel ungefährlicher ist es, Vitamin D über eine Infusion oder Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen. Bei unserem Mikronährstoffcoach Dr. Marion Moers-Carpi sind Sie auch bei diesem Thema in den besten Händen!

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

DER KLEINE UNTERSCHIED: FRAUENHAUT VS. MÄNNERHAUT

Dass Männer mittlerweile ebenso wie Frauen auf ein attraktives, gepflegtes Äußeres achten, ist längst kein Geheimnis mehr. So verwundert es nicht, dass es immer mehr Pflegeprodukte speziell für Männer gibt. Aber haben Sie sich auch schon gefragt, ob man tatsächlich unterschiedliche Cremes und Lotionen für Männer und Frauen braucht? Womöglich ist das ja nur cleveres Marketing? Nein! In der Tat gibt es viele gute Gründe für besondere Männerpflege! Denn Männerhaut hat ganz andere Bedürfnisse als Frauenhaut. Die Gründe liegen unter anderem im Hormonstoffwechsel. Da dieser bei Männern und Frauen sehr unterschiedlich ist, macht sich das entsprechend auch auf unserer Haut bemerkbar – und bei der Hautalterung.

TALGPRODUKTION: Männerhaut hat eine um ca. 30 % höhere Talgproduktion als Frauenhaut und wirkt dadurch oftmals fettiger. Denn das männliche Geschlechtshormon Testosteron regt die Talgproduktion an, die weiblichen Östrogene dagegen hemmen sie eher. Besonders in der Pubertät leiden Männer daher besonders häufig an unreiner Haut, großen Poren und Akne. Jedoch bleibt die Talgproduktion auch im Alter hoch, sodass Männerhaut weniger zum Austrocknen neigt als Frauenhaut. Klarer Vorteil für die Männer!

SCHWEISS: Auch die Schweißproduktion ist bei Männern deutlich höher als bei Frauen.

BINDEGEWEBE: Männerhaut ist fester, denn sie hat einen höheren Anteil an Bindegewebsfasern wie z. B. Kollagen. Diese sind darüber hinaus vernetzt angeordnet und ineinander verwoben. Bei Frauen sind sie dagegen parallel angeordnet, um sich ausdehnen zu können. Das ist besonders in der Schwangerschaft wichtig. Deshalb leidet übrigens fast jede Frau unter Cellulitis – Männer hingegen äußerst selten!

DICKE: Männerhaut ist um 16 bis 20 % dicker als Frauenhaut, da sie mehr Feuchtigkeit speichern kann. Außerdem ist sie durch die erhöhte Talgproduktion öliger und elastischer. Deswegen zeigen sich die Zeichen der Hautalterung meist später. Das gilt allerdings nur bis zum ca. 35. Lebensjahr. Dann lässt im Gewebe die Produktion von Hyaluron, Elastin und Kollagen nach, der Feuchtigkeitsgehalt nimmt rapide ab. Die Folge sind schlaffere Haut und mehr Falten – und die sind oftmals wesentlich deutlicher ausgeprägt als bei Frauen. Ausgleichende Gerechtigkeit!

PH-WERT: Vorteil für das weibliche Geschlecht! Der pH-Wert von Männerhaut ist niedriger als der von Frauenhaut. Durch Talg und Schweiß wirken mehr freie Fettsäuren und Milchsäure auf die Haut ein, die den pH-Wert senken und somit den Säureschutzmantel angreifen. Dadurch leiden Männer öfter an Haut-Infektionen als Frauen.

REIZUNGEN: Hier haben ebenfalls die Frauen die Nase vorn. Denn Männerhaut wird im Alltag durch Hemdkrägen, Krawatten und die häufige Rasur deutlich mehr gereizt als Frauenhaut und hat ein wesentlich höheres Irritationsrisiko. Besonders das Rasieren schwächt den Säureschutzmantel der Haut, der entscheidend ist, um Schadstoffe abzuwehren.

Die richtige Pflege für echte Männer

Nachdem Sie nun die kleinen Unterschiede kennen, ist bestimmt auch klar, warum Männer lieber nicht in die Tiegelchen und Töpfchen ihrer Frauen greifen sollten. Denn die Frauenprodukte sind in der Regel fetthaltiger, sie können die männlichen Poren verstopfen und Hautunreinheiten und Pickel verursachen. Stattdessen benötigt Männerhaut in der Regel eine Feuchtigkeitspflege, die schnell einzieht und idealerweise einen mattierenden Effekt hat. Außerdem hat sie durch die Rasur einen höheren Bedarf an beruhigender und reparierender Pflege. Mit speziellen, auf den Hauttyp abgestimmten Rasierprodukten und Aftershaves können die Herren der Schöpfung ihrer Haut täglich etwas Gutes tun.

Ob Mann oder Frau: Sonnenschutz ist Pflicht!

Die obere Schicht der Männerhaut enthält zwar etwas mehr Melanin, das dafür sorgt, dass Männer leichter einen dunkleren Teint bekommen als Frauen. Aber dennoch sollten auch überzeugte „Creme-Muffel“ keineswegs auf Sonnenschutz verzichten! Inzwischen hat sich die Industrie darauf eingestellt, dass viele Männer nicht so gerne cremen. Immer mehr werden Produkte angeboten, die schnell einziehen, angenehm duften und die man sogar ganz einfach aufsprühen kann. Wir beraten Sie gerne auch zu diesem Thema.

Übrigens: Auch die regelmäßige Kontrolle der Muttermale und auffälligen Hautstellen gehört unbedingt zu einer guten Hautpflege dazu!

Wie sieht es bei Schönheitsbehandlungen aus?

Bis vor wenigen Jahren haben sich fast ausschließlich Frauen für minimalinvasive Behandlungen wie Botox- und Hyaluronsäure-Injektionen entschieden. Das hat sich entscheidend gewandelt! Immer mehr Männer möchten jünger und entspannter aussehen und nutzen die Möglichkeiten der ästhetischen Medizin. Inzwischen liegt die Anzahl der Männer, die sich einer Faltenbehandlung unterziehen, bei rund 20 %. Die beliebteste Schönheits-Operation bei Männern ist übrigens die Straffung der Augenlider. Hier bieten wir in der haut*ok*-Praxis mit Plasmage, der Lidstraffung ohne OP, eine tolle Alternative!

Noch Fragen, liebe Männer?

Dann vereinbaren Sie jetzt Ihren Wunschtermin und lassen Sie sich von uns ganz individuell zum Thema Männer-Hautpflege beraten. Versprochen: Wir erstellen ein Pflegekonzept für Sie, mit dem Sie und Ihre Haut sich richtig wohlfühlen.
Wir freuen uns auf Sie – und natürlich auch auf Sie, liebe Damen!

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