Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

es ist kaum zu glauben: Wir sind schon wieder bei der letzten Ausgabe der haut-SACHE in diesem Jahr. Auch 2022 war in vieler Hinsicht herausfordernd, aber dennoch hat es uns etwas zurück zur Normalität gebracht. Beispielsweise konnten wieder einige Kongresse und Messen stattfinden. Wie habe ich diese Inspiration und den Austausch mit renommierten Kolleginnen und Kollegen vermisst! Es tut sich so viel in der Medizin, und vor allem der Fortschritt in der Dermatologie steht nie still. So haben wir einige Innovationen entdeckt, die wir im nächsten Jahr in der hautok-Praxis einführen werden – seien Sie gespannt.

Doch nun freuen wir uns zuerst einmal auf einen schönen Spätherbst. Und Weihnachten naht! Machen Sie sich die Weihnachts-Geschenkesuche doch ganz stressfrei und nehmen Sie bei Ihrem nächsten Besuch in unserer Praxis einfach ein paar hautok-Gutscheine mit! Die kommen immer super an, denn damit kann sich die oder der Beschenkte eine Schönheitsbehandlung ganz nach Wahl gönnen. Die Gutscheine eignen sich auch als Last-Minute-Geschenk, denn wir sind bis zum 23. Dezember für Sie da!

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Herbst.

Ihre
Marion Moers-Carpi

INFO

POREN: JE GRÖSSER, DESTO UNGELIEBTER!

Eines schon mal vorweg: Poren sind ein wichtiger Bestandteil für den hauteigenen Stoffwechsel und den Schutzfilm der Haut. Sie fungieren als kleine Kanäle, durch die der Körper Talg absondern und die Haut geschmeidig halten kann. Allein im Gesicht haben wir rund 300.000 Poren! Dennoch wäre es uns am liebsten, man würde sie einfach nicht sehen. Vor allem, wenn sie erweitert sind – was besonders häufig bei fettiger Haut und Mischhaut vorkommt –, erscheint das Hautbild uneben und unrein. Übrigens – Männerhaut hat mehr Talgdrüsen und sondert deshalb auch mehr Talg ab. Deshalb ist ihre Haut fettiger und großporiger. Und Poren sind recht hartnäckig: Sind sie erst einmal erweitert, werden sie von alleine nicht mehr kleiner. Aber damit müssen Sie sich nicht abfinden! Bei haut*ok* kennen wir viele Möglichkeiten, die Poren effektiv zu verkleinern und Ihnen zu einem feineren Hautbild zu verhelfen. Beispielsweise erzielen wir mit dem neuen **Laser Genesis** sehr überzeugende Ergebnisse. Entscheidend ist aber auch die passende Pflegeroutine. Eine regelmäßige gründliche Reinigung mit optimal abgestimmten Produkten, feuchtigkeitsspendende, aber nicht fettende Cremes, sanfte Peelings und klärende Masken sind das A und O. Ebenfalls empfehlenswert sind Produkte mit Retinol, die eine sehr positive Wirkung auf das Hautbild haben. **Wir beraten Sie gerne, wie Sie Ihre Haut am besten pflegen und Ihre Poren fast unsichtbar machen!**

haut-WISSEN

WUSSTEN SIE, DASS …

… momentan rund 113 Cannabinoide bekannt sind?

Fast alle kommen auf natürliche Weise in der Cannabispflanze vor. Die bekanntesten sind Cannabidiol (CBD) und Tetrahydrocannabinol (THC). Der Hauptunterschied: THC hat eine berauschende Wirkung, CBD nicht.

WAS SIND … MOSH und MOAH?

Es handelt sich hier um Mineralölsubstanzen, die in Pflegeprodukten mit erdölbasierten Inhaltsstoffen vorkommen. MOSH (gesättigte Mineralöl-Kohlenwasserstoffe) werden vom Körper leicht aufgenommen und können in einigen Organen angelagert werden. MOAH (aromatische Mineralöl-Kohlenwasserstoffe) stehen im Verdacht, krebserregend und erbgutverändernd zu sein. Zwei gute Gründe, Produkte mit diesen Inhaltsstoffen zu meiden!

HOT ODER SCHROTT: KOSMETIKA MIT CANNABIDIOL

Cannabidiol (oder auch CBD) ist momentan ein Megatrend – auch in der Kosmetik. Aber was ist dran an diesem Hype? Kann CBD-Kosmetik sogar „high" machen? Und wie wirkt Cannabidiol in der Haut? Nun, Fakt ist: CBD-Öle und Kosmetik mit Hanf werden Sie nicht in einen Rausch versetzen, denn sie besitzen keinerlei psychoaktiven Wirkstoffe. :-) Aber sie haben tatsächlich eine entzündungshemmende Wirkung. Damit könnte man **Hauterkrankungen wie Akne, Rosacea, Ekzemen oder Psoriasis** entgegentreten. Außerdem ist CBD ein intensiver Feuchtigkeitsspender und enthält eine Reihe wertvoller Antioxidantien. **Diese schonen die Hautzellen, schützen die Hautbarriere und wirken dem Alterungsprozess der Haut entgegen.** Fazit: Es lohnt sich durchaus, CBD-Produkte einmal auszuprobieren. Wer weiß – vielleicht entdecken Sie Ihren neuen Beauty-Booster!

DERMOLISSAGE™: DIE GEHEIMWAFFE GEGEN AKTINISCHE KERATOSEN

Kaum ist der Sommer vorbei, zeigt die Haut, dass sie diese Jahreszeit eigentlich nicht mag. Besonders häufig offenbart die Kopfhaut von Männern mit Glatze die Folgen von zu viel UV-Strahlung – in Form von Pigmentstörungen und aktinischen Keratosen. Das ist eine Vorstufe von weißem Hautkrebs. Damit dieser Krebs gar nicht erst entstehen kann, empfehlen wir eine Extraportion Vorsorge und Luxus in einem: die **DermoLissage™**. Bei diesem speziellen Peeling tragen medizinische Qualitätsdiamanten die abgestorbenen Hautzellen der Oberhaut sanft und präzise ab und entfernen schonend Hyperkeratosen und Hyperpigmentierungen. Die Haut wird effektiv erneuert, die Neubildung von aktinischen Keratosen gemindert. Das Schöne an dieser Behandlung: Sie ist völlig schmerzfrei und wird von unseren Patienten als sehr angenehm empfunden – ähnlich einer Kopfmassage. Direkt danach sind Sie wieder voll einsatzfähig. Und weil die Behandlung in der Regel nicht länger als 20 Minuten dauert, können Sie **DermoLissage™** auch mal schnell in der Mittagspause nutzen. Unser Tipp: Machen Sie Ihrer Haut ein kristallklares Geschenk – für ein lupenreines Ergebnis, und vor allem für Ihre Gesundheit.

VORSCHAU: LASER-SPECIAL

WINTERZEIT = LASERZEIT!

Ob Besenreiser oder Hyperpigmentierungen: Mit der neuesten Generation unserer Laser verlieren sie ihren Schrecken.
In der nächsten Ausgabe verraten wir Ihnen, was mit Laserstrahlen heutzutage alles möglich ist.

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! Gerade jetzt, beim Übergang in die kühlere Jahreszeit, benötigen Ihre Haut – und der ganze Körper! – besondere Unterstützung durch die Zufuhr von ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Denn nasskaltes Wetter draußen sowie trockene Heizungsluft innen sind nicht nur eine echte Herausforderung fürs Immunsystem, sondern auch Schwerstarbeit für die Haut. Erfahren Sie, wie Sie durch die richtigen Nährstoffe gesund, fit und schön durch Herbst und Winter kommen.

DER ANTI-AGING-PROFI: VITAMIN E

Vitamin E hat starke antioxidative Eigenschaften und ist damit ein wirkungsvoller Gegenspieler von freien Radikalen. Unter anderem sorgt es dafür, dass die Haut nicht austrocknet. Lebensmittel wie Avocados, Brokkoli, Olivenöl, Sonnenblumenkerne und Mandeln enthalten viel Vitamin E und sind deshalb gut für die winterliche Ernährung geeignet.

GEHEIMTIPP: OMEGA-3-FETTSÄUREN

Viele Menschen leiden jetzt nicht nur an einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber bakteriellen und viralen Infekten, sondern auch am sogenannten Winter-Blues. Hier kann eine erhöhte Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren helfen und die Stimmung positiv beeinflussen. Außerdem helfen Omega-3-Fettsäuren, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken, sie tragen zur Erhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei – und sie gelten als Allheilmittel für die Haut. Denn sie sind entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend, halten sie weich und geschmeidig, stärken die Zellmembranen und wirken dem Prozess der Hautalterung entgegen. Übrigens: Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur in Fisch, sondern auch in Leinsamen, Leinöl, Rapsöl und Walnüssen enthalten. Inzwischen gibt es sie sogar als vegane Nahrungsergänzungsmittel aus Algen- oder Leinöl.

FÜR MUSKELN & HERZ: KALIUM

In der kalten Jahreszeit steigt bei vielen Menschen der Blutdruck bedenklich an. Hier spielt der Kaliumspiegel eine wichtige Rolle. Kalium regelt den Wasserhaushalt, die Muskelfunktionen und den Herzrhythmus und sorgt für die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks. Bananen, Orangen, Aprikosen, Rosinen und Datteln sind gute Kalium-Quellen.

HÄLT HAUT UND HAARE GESUND: VITAMIN A

Vitamin A ist nicht nur gut für die Augen, sondern auch für Haut und Haare. Denn es hilft, Feuchtigkeit zu speichern, und beugt damit Fältchen und fliegenden Haaren vor. Lebensmittel wie Karotten, Spinat, Grünkohl, Süßkartoffeln und Rote Beete sollten deshalb häufiger auf dem Speiseplan stehen.

DIE GROSSEN 3: ZINK, VITAMIN D, VITAMIN C!

Bei diesen dreien sollten Sie besonders auf eine ausreichende Zufuhr achten und gegebenenfalls mit Nahrungsergänzungsmitteln oder Infusionen bei haut*ok* nachhelfen.

EIN ECHTER ALLROUNDER: ZINK

Auch Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Der Körper kann Zink schlecht speichern, weshalb hier eine kontinuierliche Zufuhr sinnvoll sein kann. Auch für die Haut ist dieses wichtige Spurenelement essenziell. Es sorgt für eine normale Talgproduktion und eine geregelte Verhornung der Haut – beides ist jetzt besonders entscheidend, da die Haut viel mehr zur Trockenheit neigt als im Sommer. Außerdem fördert es die Regeneration und Wundheilung. Zink kommt vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch, Milch, Fisch und Eiern, aber auch in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen vor – und besonders für Feinschmecker wichtig: in Austern.

DAS SONNENVITAMIN: VITAMIN D

Vitamin D kann als einziges Vitamin vom Körper selbst hergestellt werden – aber nur, wenn die Haut der Sonne ausgesetzt ist, was im Winter eher selten der Fall ist. Da nur ein geringer Teil des Bedarfs über die tägliche Ernährung aufgenommen werden kann, empfiehlt es sich hier definitiv, den Vitamin-D-Spiegel regelmäßig zu checken und eventuell zu pushen. Denn Vitamin D erfüllt im Stoffwechsel wichtige Funktionen und ist auch für die Haut unentbehrlich. So spielt es eine wichtige Rolle bei der Zellneubildung und Schutzfunktion der Haut und wirkt sich positiv bei Krankheiten wie Akne, Psoriasis und Neurodermitis aus. Zu den Nahrungsmitteln mit einem relativ hohen Vitamin-D-Gehalt zählen fette Fische, Eigelb, Steinpilze und Champignons.

ALLESKÖNNER: VITAMIN C

Dass Vitamin C eine wichtige Rolle für die körpereigene Abwehr spielt, ist heutzutage allgemein bekannt. Und ein funktionierendes Immunsystem ist jetzt besonders wichtig. Denn zu den Temperaturwechseln kommt noch hinzu, dass wir uns wieder mehr mit vielen Menschen auf engem Raum aufhalten, z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Kaufhäusern oder auf Weihnachtsmärkten. Da gilt es, den Viren Paroli zu bieten. Und auch die Haut profitiert von den vielen Vorteilen von Vitamin C. Als starkes Antioxidans stimuliert es die Kollagenproduktion und neutralisiert freie Radikale. Damit sorgt Vitamin C für eine glatte Haut mit weniger Fältchen. Gute Quellen für Vitamin C sind Paprika, schwarze Johannisbeeren, Petersilie, Zitrusfrüchte, Kohl, Spinat und Tomaten.

NOCH FRAGEN? JETZT TERMIN VEREINBAREN!

Das Thema Ernährung ist nur ein Baustein, um gesund und schön durch die kühle Jahreszeit zu kommen – und dazu sehr komplex. Da jeder Mensch andere Bedürfnisse hat, bieten wir bei haut*ok* fundierte Blutuntersuchungen an. Damit können wir feststellen, ob bei Ihnen ein Vitaminmangel vorliegt und wo Sie durch Nahrungsergänzungsmittel oder Infusionen substituieren sollten. Gegebenenfalls bereiten wir ganz individuell auf Sie abgestimmte Vitamin-Infusionen zu. Für die Haut ist darüber hinaus die richtige Pflege wichtig. Oftmals muss man im Winter auf reichhaltigere Produkte umsteigen. Deshalb unser Tipp:
Vereinbaren Sie jetzt Ihren Wunschtermin und lassen Sie sich ganz persönlich von uns beraten! 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