Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

ist es nicht unglaublich, wie schnell die Zeit vergeht? Schon wieder ist ein Jahr im Nu verflogen – ein Jahr voller aufregender Ereignisse und Erkenntnisse, Neuheiten und Neuigkeiten. Eine in die Zukunft gerichtete Weiterentwicklung der Praxis war u. a. die Integration von hautok in die medermis clinics-Gruppe, welche die Möglichkeit schafft, mit vielen renommierten Kolleginnen und Kollegen im Austausch zu sein. Und die zweite gute Nachricht: Ich bleibe für Sie da!

In unserer Praxis hat besonders die neueste Generation von Thermage® für einen wahren Boom gesorgt. Unsere Patientinnen und Patienten sind ausnahmslos begeistert und buchen oft gleich nach der ersten Behandlung noch einen neuen Termin für einen weiteren Körperbereich.

Und auch 2024 verspricht ein spannendes Jahr zu werden! Von unserem Retreat im Herbst haben wir einige neue Ideen mitgebracht, außerdem stehen zahlreiche Schulungen und Weiterbildungen an – und selbstverständlich bleiben wir für Sie auch immer up to date bei technischen Innovationen für Ihre Hautgesundheit und -schönheit. Apropos: Waren Sie in den letzten Monaten schon bei uns zum Hautkrebs-Screening? Wie jedes Jahr möchte ich Sie dazu einladen, für diese wichtige Untersuchung die dunkle Jahreszeit zu nutzen. Auch alle Laserbehandlungen sollten Sie jetzt durchführen lassen. Vereinbaren Sie also am besten gleich Ihren Wunschtermin.

In diesem Sinne: ein gutes neues Jahr, ich wünsche Ihnen nur das Beste für 2024. Bitte bleiben Sie gesund!

Ihre
Marion Moers-Carpi

INFO

REIBEISENHAUT – HÄUFIG, ABER HARMLOS!

Haben Sie an Armen, Beinen, am Po oder an den Wangen weiße oder rote Pickelchen, die an Gänsehaut erinnern? Fühlt sich die Haut an wie Sandpapier? Dann haben Sie wahrscheinlich eine Keratosis pilaris – auf Deutsch: „Reibeisenhaut“. Das ist eine recht häufige Hautveränderung, die hauptsächlich Jugendliche betrifft. Da sich die Symptome meistens im Winter durch den Wechsel von Kälte und trockener Heizungsluft verschlechtern, werden wir gerade von vielen unserer Patientinnen und Patienten darauf angesprochen. Genau der richtige Zeitpunkt, um in der haut-SACHE darüber zu berichten!

Die Keratosis pilaris ist harmlos und ein rein kosmetisches Problem. Zwar ist sie nicht vollständig heilbar, aber oft bildet sie sich im Laufe der Jahre von allein zurück. Die Ursache für die Pickelchen: Durch eine Verhornungsstörung kommt es zu einer Überproduktion von Keratin, welches die Follikelöffnungen der Haut verstopft. Manchmal können deshalb auch Haare einwachsen. Reibeisenhaut tritt übrigens oft familiär gehäuft auf, was darauf schließen lässt, dass sie genetisch bedingt ist – und Personen mit Neurodermitis sind besonders häufig betroffen.

Es gibt einige Möglichkeiten, die Keratosis pilaris zu mildern. Duschen Sie nur lauwarm und verwenden Sie danach immer milde Lotionen und Cremes mit einem hohen Feuchtigkeitsgehalt – wie zum Beispiel mit Urea. Ein sanftes Meersalz-Peeling kann dazu beitragen, Verhornungen und Verstopfungen der Poren zu lösen. Noch wirkungsvoller sind chemische Peelings mit Inhaltsstoffen wie Retinoide, Harnstoff oder Milchsäure. Und in ganz hartnäckigen Fällen kann eine Laserbehandlung hilfreich sein. Sprechen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne!

BYE-BYE SCHLUPFLIDER: NEUES JAHR, NEUE AUGEN!

Auch wenn viele von uns im Moment zwischen Winterschlaf und Frühjahrsmüdigkeit schwanken: Niemand möchte erschöpft aussehen und womöglich noch ständig drauf angesprochen werden! Vor allem, weil ein müder Blick oft gar nichts mit Schlafmangel zu tun hat, sondern eher mit dem fortgeschrittenen Lebensalter. Denn irgendwann fordert die Schwerkraft ihren Tribut, die Augenbrauen und Augenlider sinken ab – das Auge wirkt kleiner und man sieht älter und abgespannt aus.

Doch damit müssen Sie sich nicht abfinden: Kommen Sie lieber zu haut*ok*! Mit Plasmage®, der Lidstraffung mit atmosphärischem Plasma, geben wir Ihnen ganz ohne Skalpell den jugendlichen Blick zurück, den Sie vor wenigen Jahren noch hatten. Und das ohne Risiko fürs Auge, mit viel kürzeren Ausfallzeiten und zu wesentlich geringeren Kosten als bei einer Operation.

Noch bessere Ergebnisse erzielen wir mit einem zusätzlichen Augenbrauenlift. Hierfür ist der Thermage® FLX das beste Verfahren. Er strafft die Haut mithilfe von Radiofrequenz-Wellen und kann so die Augenbrauen sanft und ganz natürlich wieder anheben. Der Effekt ist sofort sichtbar und steigert sich in den folgenden Monaten sogar noch. Also: Genießen Sie 2024 hellwach mit offenen Augen und freuen Sie sich über viele Komplimente!

haut-WISSEN

WUSSTEN SIE, DASS ...

... Botox schon seit 1989 als Medikament zugelassen ist?

Ein kleines Jubiläum: Seit 35 Jahren wird Botulinumtoxin A bei der Behandlung schwerer neurologischer Bewegungsstörungen, wie zum Beispiel dem „Schiefhals“, erfolgreich eingesetzt. Zur Faltenglättung wird es in Deutschland aber erst seit 2006 verwendet – bestens getestet durch viele Jahre medizinischer Forschung und Anwendung!

WAS IST ... Retinal?

Retinol ist als Inhaltsstoff in Kosmetika in aller Munde – aber kaum jemand kennt Retinal! Dabei gehören beide zu den Vitamin-A-Derivaten (Retinoiden), beide mindern effektiv die Zeichen der Hautalterung und helfen bei Akne, Pigmentstörungen u. v. m. Der Hauptunterschied zwischen Retinol und Retinal besteht darin, wie schnell sie wirken – und da hat Retinal die Nase vorn! Um von der Haut aufgenommen zu werden, wandeln sich beide Retinoide zu Vitamin-A-Säure um. Während Retinal hierfür nur einen Zwischenschritt über Retinsäure benötigt, braucht Retinol zwei Prozesse: Erst wird es zu Retinal, dann zu Retinsäure.

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

PILZERKRANKUNGEN DER HAUT: ES JUCKT, SCHMERZT ODER BRENNT? WOMÖGLICH IST EIN PILZ AM WERK!

Wussten Sie, dass jährlich weltweit über eine Milliarde Menschen an Pilzinfektionen erkranken? Das ist eine recht aktuelle Angabe vom Bundesministerium für Bildung und Forschung. So ist es kein Wunder, dass ein Großteil von uns im Laufe des Lebens mindestens einmal, oft aber auch mehrmals die Bekanntschaft mit den lästigen Mitbewohnern im Körper macht. Meistens handelt es sich um eine oberflächliche Infektion der Haut oder der Schleimhaut, in Ausnahmefällen – zum Beispiel bei einem geschwächten Immunsystem aufgrund einer Krankheit oder einer Chemotherapie – können Pilze jedoch auch ungehindert wuchern, innere Organe befallen und zu einer ernsthaften Gefahr für den Menschen werden.

Doch auch ein Pilzbefall der Haut oder der Schleimhaut sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Er kann erstens äußerst unangenehm sein, zweitens sind Pilze sehr hartnäckig und dazu noch ansteckend. Außerdem verschwinden sie niemals von alleine wieder, sondern müssen unbedingt behandelt werden. Deshalb nehmen wir in dieser haut-SACHE die Hautpilze genauer unter die Lupe und verraten, wie man sie wieder los wird.

WELCHE HAUTPILZERKRANKUNGEN SIND BESONDERS HÄUFIG?

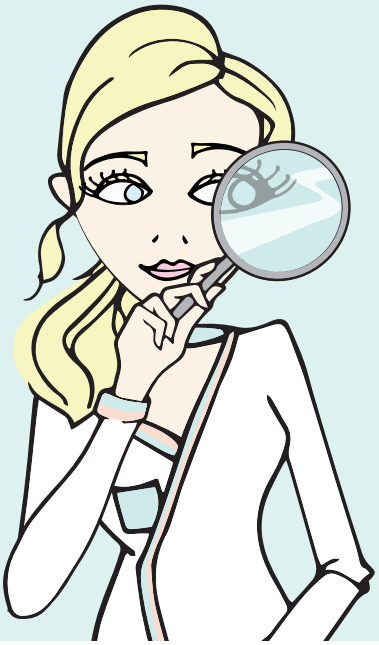
Die Haut ist bekanntlich das größte menschliche Organ und kann von verschiedenen Pilzerkrankungen betroffen sein. Es gibt unterschiedliche Pilzarten, die auch unterschiedliche Bereiche der Haut infizieren können. Weit verbreitet und deshalb am bekanntesten sind Hefepilze (Candida) und Fadenpilze (Dermatophyten). Schimmelpilze spielen bei der Verursachung von Hautpilzen eher eine untergeordnete Rolle.

Grundsätzlich fühlen sich Pilzsporen in feuchten Körperregionen und Hautfalten pudelwohl: zwischen den Zehen und Fingern, im Genitalbereich und unter den Brüsten sind zum Beispiel bevorzugte Regionen. Aber auch in der Leistengegend, im Kopfhaar und im Mund treten Pilze gerne auf. Die häufigste Pilzerkrankung ist der Fußpilz – hiervon sind rund 20 % der Bevölkerung betroffen. Ungefähr 10 % leiden an Nagelpilz. Fast 75 % aller Frauen kennen das äußerst lästige Gefühl, das ein Scheidenpilz verursacht. Auch die sogenannte Windeldermatitis sowie die Ringelflechte gehören zu den Pilzinfektionen der Haut.

WORAN ERKENNEN WIR EINE PILZERKRANKUNG?

Je nach Erreger und befallener Körperregion verursachen Hautpilze verschiedene Symptome. Häufige Anzeichen sind Rötungen, Schwellungen, aufgeweichte Haut, Bläschen, Juckreiz oder Schuppungen. Auch schlechter Geruch kann auftreten – beispielsweise bei Fußpilz. Beim Nagelpilz kann sich der Nagel verfärben und verhärten, Kopfpilz zeigt sich oft mit kreisrundem Haarausfall bzw. abgebrochenen Haaren und Schuppen. Der weit verbreitete Scheidenpilz verursacht häufig außer Jucken und Brennen einen weißlichen Ausfluss. Eine Infektion mit Ringelflechte führt zu juckenden, runden Hautstellen am Rumpf und an den Extremitäten, ein Soor (Mundpilz) geht oft einher mit eingerissenen Mundwinkeln und einem weißlichen Belag der Zunge und der Mundhöhle.

Die erfahrenen Ärztinnen in Ihrer haut*ok*-Praxis erkennen eine Pilzinfektion häufig schon mit bloßem Auge. Besteht ein Verdacht, wird die Diagnose jedoch zusätzlich abgesichert: Wir nehmen dann eine schmerzfreie Probe der betroffenen Hautstelle, untersuchen diese unter dem Mikroskop und legen darüber hinaus eine Kultur an. Seit 2021 verfügen wir bei haut*ok* darüber hinaus über die innovative und sehr effektive Möglichkeit, die Genstruktur des Pilzes mit der PCR-Methode nachzuweisen. So können wir genau identifizieren, um welchen Erreger es sich handelt, und Ihnen von Anfang an die bestmögliche Behandlung bieten.



UND DAS WICHTIGSTE: WIE KRIEGEN WIR PILZE WIEDER LOS?

Haben wir Ihren Pilz erst identifiziert, bekommen wir ihn auch ganz sicher in den Griff! Hierzu bekämpfen wir nicht nur die Symptome, sondern wir machen dem Erreger direkt den Garaus. Meistens genügt der Einsatz topischer Antimykotika, also Cremes, Gele, Shampoos, Sprays, Puder, Tinkturen und Nagellacke bei Nagelpilz etc. Dadurch wird das Wachstum der Pilze gehemmt und ihre Vermehrung so stark eingedämmt, dass die Infektion zurückgeht. Allerdings ist etwas Geduld gefragt: Auch wenn sich die Symptome oft schon nach wenigen Tagen bessern, muss man die Behandlung je nach befallenem Körperteil unbedingt über mehrere Wochen oder sogar Monate durchführen. Außerdem empfehlen wir, die betroffenen Stellen nach Möglichkeit trocken zu halten, da die Pilze ja bekanntlich Feuchtigkeit lieben. In besonders hartnäckigen Fällen setzen wir auch Medikamente in Tablettenform ein. Sie können Ihre Pilzbehandlung durch Hausmittel wie Apfelessig unterstützen. Waschen Sie außerdem Ihre Wäsche täglich und bei mindestens 60 °C, um die Erreger abzutöten.

KEINE PANIK – UND KEIN GRUND FÜR FALSCHE SCHAM!

Wir wissen, dass Betroffenen eine Pilzinfektion oft unangenehm ist und sie deshalb den Gang zum Hautarzt scheuen. Dafür gibt es aber überhaupt keinen Grund! Erstens sind Sie damit wirklich nicht alleine – und das Vorurteil, eine Pilzerkrankung sei auf mangelnde Hygiene zurückzuführen, ist schlicht und ergreifend falsch. Eher ist das Gegenteil der Fall: Übermäßige Reinigung und Feuchtigkeit können den Ausbruch eines Hautpilzes begünstigen. Außerdem gibt es sogar genetische Veranlagungen für Pilze. Warten Sie also bitte nicht ab, bis die Symptome von alleine verschwinden – denn das tun sie nicht! –, sondern kommen Sie lieber gleich bei den ersten Anzeichen zu haut*ok*. Umso schneller sind Sie wieder beschwerdefrei, versprochen!

VORSCHAU: HAARAUSFALL? DAS KÖNNEN SIE TUN!

Im Frühjahr und im Herbst verlieren wir naturgemäß mehr Haare als sonst. Wir wechseln quasi das „Fell“!
Doch was, wenn die Haare dauerhaft licht werden? In der nächsten haut-SACHE betrachten wir die verschiedenen Ursachen und Formen von Haarausfall und verraten, wie man ihn mindert oder sogar stoppen kann.

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