



SCHLUSS MIT ZÄHNEKNIRSCHEN – DANK BOTOX!



Vielleicht haben Sie es ja bereits auf unserer Website www.hautok.de gelesen: Aktuell läuft in unserer Praxis eine große Studie zum Einsatz von Botox gegen Zähneknirschen (Bruxismus). Die riesige Resonanz auf diese Studie hat uns gezeigt, dass der Bedarf an dieser Behandlung sehr groß ist. Denn unbewusstes Zähneknirschen kann zu Schmerzen an den Zähnen oder in den Kiefergelenken führen, die in schlimmen Fällen bis in den Kopf oder Nacken ausstrahlen.

Hier kann das sogenannte Masseter-Botox schnell, unkompliziert und wirksam für Abhilfe sorgen.

Dafür wird das Botox einfach in den Masseter-Muskel – das ist der Fachausdruck für den großen Kaumuskel – gespritzt, der sich vom Ohr bis zum Unterkiefer zieht. Dadurch wird dieser entspannt und die Schmerzen werden gelindert. Kaufunktion und Mimik bleiben jedoch vollständig erhalten. Positiver Nebeneffekt: Die Entspannung des Kaumuskels führt zu seiner Verkleinerung, was wiederum die untere Gesichtshälfte schlanker wirken lässt. Insofern eignet sich die Behandlung auch hervorragend für Frauen mit einer eckigen Gesichtsform – denn ein v-förmiges Gesicht mit definierten Kieferkonturen wirkt jugendlicher. Dass durch die Botox-Injektion auch die Fältchen in dieser Region geglättet werden, ist ebenfalls eine willkommene „Nebenwirkung“ dieser Behandlung.

Unser Tipp: Vereinbaren Sie jetzt Ihren Wunsch-Termin und nutzen Sie unser Angebot zu einem Pauschalbetrag von 450 € für eine Masseter-Botox-Behandlung!

haut-WISSEN



WUSSTEN SIE, DASS ...

... man die Haut auch zu viel pflegen kann?

Ein klares Indiz dafür ist „Pilling“. Das heißt, die Haut schuppt sich trotz guter Pflege und es bilden sich kleine „Würstchen“. Wir beraten Sie gerne über das richtige Maß an Pflege!

WAS SIND ... Polynukleotide?

Polynukleotide gelten als Revolution in der Anti-Aging-Medizin. Es handelt sich um leistungsstarke Biostimulatoren, die als Gel in die Haut injiziert werden und dort nachhaltig für mehr Feuchtigkeit, Straffheit und Elastizität sorgen. Im Gegensatz zu klassischen Füllsubstanzen erzeugen sie kein Volumen, sondern fördern die natürliche Geweberegeneration.



INFO



AUFGEDECKT: DIE WICHTIGSTEN ZECKEN-IRRITÜMER

Im Frühjahr beginnt die Zeckenzeit – und da diese Tiere gefährliche Krankheiten übertragen können, ist es wichtig zu wissen, wo die Gefahren lauern und wie man sich davor schützt. Aber immer wieder stellen wir in der Praxis fest: **Die Mythen über Zecken sterben einfach nicht aus. Höchste Zeit, darüber aufzuklären! Wir haben für Sie die sechs häufigsten Irrtümer zusammengestellt.**

- 1. Zecken fallen von Bäumen.** Ein Mythos! Zecken sitzen auf Grashalmen, in Büschen oder im Unterholz. Dort lauern Sie auf Warmblüter wie Tiere oder Menschen und lassen sich im Vorübergehen abstreifen.
- 2. Die Frühsommer-Meningoenzephalitis wird nur im Frühsommer übertragen.** Der Name täuscht. Zecken sind ab sieben Grad Celsius aktiv. Deshalb besteht die Gefahr sogar im Winter, wenn die Temperatur an mehreren Tagen hintereinander darüber liegt.
- 3. In der Stadt gibt es keine Zecken.** Ebenfalls ein Irrtum. Auch im Stadtpark und im eigenen Garten gibt es Zecken.
- 4. Mit langen Hosen bin ich bestens geschützt.** Leider nicht. Zwar bietet Kleidung tatsächlich einen gewissen Schutz – aber Zecken finden definitiv auch den Weg unter die Hose. Deshalb möglichst ein Repellent (Zeckenschutzspray) benutzen und nach einem Aufenthalt im Freien immer den ganzen Körper absuchen!
- 5. Wenn ich die Zecke rechtzeitig entferne, passiert nichts.** Auch falsch. FSME wird direkt nach dem Einstich übertragen, bei Borreliose dauert es etwas länger, bis das Bakterium ins Blut gelangt.
- 6. Zecken entferne ich mit Klebstoff oder Öl.** Bitte nicht! Die Zecke erstickt dadurch und kann Viren (FSME) und Bakterien (Borreliose) ins Blut abgeben. Besser mit einer spitzen Pinzette oder einer Zeckenkarte entfernen.

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

endlich wieder Frühling! Für mich ist das einfach die schönste Jahreszeit – und ich nutze jede Minute, die ich an der frischen Luft verbringen kann. Von vielen meiner Patientinnen und Patienten weiß ich aber, dass sie das Frühjahr nicht in vollen Zügen genießen können. Schuld ist häufig eine Pollenallergie. Wenn Sie davon betroffen sind, empfehle ich Ihnen, schon jetzt den nächsten Herbst für eine Desensibilisierung bei hautok einzuplanen. Diese Behandlung zieht sich über längere Zeit, ist aber sehr effektiv. Vielleicht sind Ihre Beschwerden dann im nächsten Frühjahr schon sehr viel besser!

*Ein anderer Grund, der vielen die wärmere Jahreszeit vergällt, sind Zecken. Auch München gehört zu den FSME-Risikogebieten. Eine Impfung kann jedoch vor der gefährlichen Frühsommer-Meningoenzephalitis schützen! Insgesamt sind drei Impfungen notwendig, und idealerweise beginnt man in den Wintermonaten mit der Immunisierung. Aber mit einer Grundimmunisierung können Sie auch jetzt noch starten, ich berate Sie gerne. Außerdem räume ich in dieser Ausgabe Ihrer haut-SACHE mit einigen **Zecken-Mythen auf, die sich hartnäckig halten.***

*Und bestimmt haben Sie es auch schon beim täglichen Kämmen oder Haarwaschen festgestellt: Im Frühjahr (und im Herbst!) verlieren wir mehr Haare als sonst. Dieser „Fellwechsel“ ist bis zu einem gewissen Maß völlig normal. **Doch was tun, wenn der Haarverlust dauerhaft ist und die Haarpracht immer lichter wird?** Auch hier gibt es einige Möglichkeiten, wie wir gegensteuern können! Mehr erfahren Sie auf der Rückseite.*

Ich wünsche Ihnen eine schöne Frühjahrszeit. Bitte bleiben Sie gesund.



Ihre
Marion Moers-Carpi

VORSCHAU: ZEIGT HER EURE FÜSSE ...



Bald ist es wieder so weit: Zeit für offene Schuhe! Doch was ist, wenn man die Füße am liebsten verstecken möchte? In der nächsten Ausgabe Ihrer haut-SACHE geben wir Ihnen einige ultimative Tipps, wie Sie Ihre Füße sommerschön machen.

HAARAUSFALL? DAS KÖNNEN SIE TUN!

Dichtes, glänzendes Haar – ein Traum aller unserer Patientinnen und Patienten! Schließlich gilt eine volle Haarpracht als Schönheitsideal und Symbol von Jugendlichkeit und Vitalität. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen schrillen deshalb die Alarmglocken, wenn jeden Tag die Bürste, das Kopfkissen oder das Waschbecken voller Haare sind. Besonders Frauen leiden sehr, wenn die Haare immer dünner werden und womöglich irgendwann sogar die Kopfhaut durchscheint. Doch was sind die Ursachen von Haarausfall – was ist normal und wann ist er ein Fall für den Dermatologen? Und vor allem: Kann man den Haarverlust reduzieren oder sogar ganz stoppen? **In dieser Ausgabe Ihrer haut-SACHE verraten wir, welche Möglichkeiten wir in der modernen Dermatologie inzwischen haben.** Denn Hausmittelchen und die meisten frei verkäuflichen Mittel gegen Haarausfall bringen oftmals leider gar keinen oder nur einen kurzfristigen Erfolg.



EIN PROBLEM – VIELE MÖGLICHE GRÜNDE!

Zuerst einmal: **Rund 100 Haare am Tag gelten als normaler Haarverlust. Haare durchlaufen verschiedene Wachstumsphasen und fallen irgendwann aus, um Platz für neue Haare zu machen. Im Frühjahr und im Herbst verlieren wir naturgemäß mehr Haare als sonst.** Wir wechseln quasi das „Fell“! Anders sieht es aber aus, wenn der Haarverlust anhält, wenn dauerhaft mehr Haare ausfallen als nachwachsen, und die Haare licht werden. Dann sprechen wir von „Alopezie“ – und dafür kann es verschiedene Gründe geben: Manchmal liegt es an der falschen Pflege, teilweise fehlen Mineralstoffe und Spurenelemente in der Ernährung, bestimmte Medikamente und Stress können ebenfalls Haarausfall begünstigen. Sehr häufig sind auch eine genetische Veranlagung oder Hormonveränderungen die Ursache für den Haarverlust.

GLATZE IST NICHT GLEICH GLATZE

Darüber hinaus gibt es unterschiedliche Formen von Alopezie, die auch unterschiedlich behandelt werden. Die häufigste Variante ist der **erblich bedingte Haarausfall**, der Männer häufiger als Frauen betrifft. Bei Männern beginnt er meist mit den sogenannten Geheimratsecken, bei Frauen wird das Haar im Scheitelbereich dünner. Darüber hinaus gibt es den **kreisrunden Haarausfall**, der partiell auftritt und dessen Ursachen noch nicht endgültig geklärt sind. Bei der **diffusen Alopezie** sind die Haarwurzeln geschädigt, was zu dünner werdendem Haar am ganzen Kopf führt. Auch häufig straff gezogene Haare, Narben, Hautkrankheiten oder eine Schilddrüsenerkrankung können Haarausfall begünstigen.

VIELE WEGE ZURÜCK ZU VOLLEM HAAR

Sie sehen, Haarausfall ist eine sehr komplexe Angelegenheit! Deshalb gehen wir bei hautok immer zuerst einmal auf **genaue Ursachenforschung, um Ihnen anschließend die für Sie individuell beste Behandlung anbieten zu können.** Zur Diagnosestellung gehört bei uns eine umfangreiche Blutuntersuchung, bei der wir sowohl den Hormonstatus als auch den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt bestimmen. Außerdem untersuchen wir die Kopfhaut sowie die Haarwurzel und besprechen ausführlich Ihre Pflege- und Ernährungsgewohnheiten sowie aktuelle Lebensumstände wie z. B. ein erhöhtes Stresslevel. Danach erstellen wir einen maßgeschneiderten Therapieplan, um Ihren Haarausfall in den Griff zu bekommen. **Je nach Ursache und Art des Haarverlusts stehen uns folgende Möglichkeiten zur Verfügung:**

Gezielte Supplementierung von Mineralstoffen und Spurenelementen

Für ein gesundes Haarwachstum sind einige Nährstoffe entscheidend – wie beispielsweise B-Vitamine, Zink, Biotin, Selen und Eisen. Ergibt Ihre Blutuntersuchung einen Mangel an einer dieser Substanzen, gleichen wir diesen durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel oder auch Infusionen aus.

Antiandrogene: Finasterid und Minoxidil

Beide Wirkstoffe wurden ursprünglich gegen andere Krankheiten entwickelt – und als Nebeneffekt wurde ein vermehrter Haarwuchs festgestellt. Inzwischen gibt es spezielle Präparate mit Finasterid und Minoxidil, die als Tinktur, Haarschaum oder in Tablettenform recht erfolgreich bei androgenetischem und erblich bedingtem Haarausfall eingesetzt werden. Jedoch sind die Produkte nicht bei jedem gleich wirksam und werden auch nicht von jedem gleich gut vertragen. Außerdem müssen sie dauerhaft angewendet werden – wird das Medikament abgesetzt, fallen die Haare wieder aus.

Dithranol und Kortison

Dithranol ist ein hautreizender Stoff, den wir vor allem bei der Behandlung von Schuppenflechte einsetzen. Oftmals regt er durch die gewünschte Hautirritation jedoch auch das Haarwachstum auf den kahlen Stellen beim kreisrunden Haarausfall wieder an. Eine weitere Maßnahme beim kreisrunden Haarausfall ist die Behandlung mit Kortison in Form von Cremes, Spritzen, Tabletten oder einer Infusion. Aufgrund möglicher Nebenwirkungen empfehlen wir diese Therapie jedoch nur in besonders schweren Fällen.

Unsere Empfehlung: PRP – die Eigenbluttherapie!

Was als Vampire Lifting zur Hautverjüngung in Hollywood für Furore sorgte, ist auch der Goldstandard zur Anregung des Haarwachstums. PRP ist die Abkürzung für „platelet rich plasma“, auf Deutsch: plättchenreiches Plasma. Die Thrombozyten im Blutplasma enthalten Wachstumsfaktoren, die auch die Haarwurzeln wieder vitalisieren. Zuerst wird Ihnen ein wenig Blut genommen, woraus wir das Plasma extrahieren und speziell aufbereiten. Anschließend wird das Plasma in kleinen Mengen und mit sehr feinen Nadeln wieder in die Kopfhaut injiziert. Vorher tragen wir eine Betäubungscreme auf, sodass Sie keine Schmerzen fürchten müssen. Ein besonderer Vorzug dieser Methode: Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen sind ausgeschlossen, da wir nur körpereigene Stoffe verwenden. Im Falle eines Nährstoffmangels ist es aber auch möglich, diese Nährstoffe beizugeben und dann an genau der Stelle wieder zu injizieren, wo sie benötigt werden. **PRP funktioniert bei unterschiedlichen Arten von Haarverlust.** Bei starker Glatzenbildung empfiehlt sich PRP allerdings in Kombination mit einer Haartransplantation.

Und ganz wichtig: Geduld ist ein wichtiger Verbündeter im Kampf gegen Haarausfall!

Also keine Panik, wenn Sie heute wieder eine Bürste voller Haare in der Hand hatten! Sie müssen sich damit nicht abfinden, denn gegen die meisten Fälle von Haarverlust können wir bei hautok etwas tun. Sprechen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne ganz individuell. **Aber bringen Sie bitte etwas Geduld mit, denn ein sichtbarer Erfolg stellt sich oft erst nach einigen Monaten ein. Wir freuen uns auf Sie!**