



## Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Sommerzeit ist Ferienzeit! Was haben Sie dieses Jahr geplant? Ob in die Berge, ans Meer, oder zu Hause auf „Balkonien“ – **genießen Sie die Zeit und die Sonne, aber bitte nicht ohne einen hochwertigen Sonnenschutz.** Ich weiß, ich erzähle Ihnen das jedes Jahr. Aber leider sehe ich auch täglich die schlimmen Folgen von zu viel UV-Einstrahlung ... die reichen von vorzeitiger Hautalterung bis hin zum gefährlichen schwarzen Hautkrebs. **Wenn Sie die 5-S-Regel beachten, können Sie das vermeiden.** Diese Regel kennen Sie noch gar nicht? Kein Problem, ich stelle sie Ihnen in dieser Ausgabe Ihrer haut-SACHE vor! :-)) Und natürlich beraten wir Sie auch gerne persönlich, welcher Sonnenschutz für Ihre Haut der Richtige ist – denn bei hautok sind wir auch über die Sommermonate für Sie da! Vereinbaren Sie zum Beispiel gleich Ihren Wunsch-Termin für eine **Pediküre für sommerschöne Füße.** Mehr dazu auf der Rückseite.

**Apropos Wunsch-Termin:** In diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen von zwei neuen Angeboten erzählen. Der Erinnerungsservice für die Muttermalvorsorge ist ja schon seit geraumer Zeit Standard und wird von unseren Patientinnen und Patienten sehr geschätzt. Deshalb haben wir dieses **Recall-System nun auch auf Beauty-Behandlungen erweitert!** Damit werden Sie auf Wunsch immer rechtzeitig per Brief oder E-Mail darauf aufmerksam gemacht, wenn es wieder Zeit für einen Auffrischungstermin ist. In der E-Mail können Sie dann sogar direkt über einen Link buchen.

Sie bekommen aktuell Ihren Termin bei hautok nicht zum gewünschten Zeitpunkt? Auch hier haben wir jetzt eine tolle neue Lösung! **Lassen Sie sich informieren, wenn ein früherer Termin frei wird.** Denn manchmal werden gebuchte Termine kurzfristig abgesagt, sodass wir spontan doch Kapazitäten haben. Diese Termine können Sie nun direkt buchen – oder Ihren ursprünglichen Termin behalten, falls der neue Terminvorschlag nicht passt. **Sprechen Sie uns einfach an, wir informieren Sie gerne ausführlich über diese neuen Möglichkeiten.**

Einen tollen Sommer und schöne Ferien wünsche ich Ihnen!

Ihre  
Marion Moers-Carpi



## „DIGITAL AGING“ – MACHEN UNS SMARTPHONE, PC & TABLET ALT?

Die negativen Auswirkungen von den UV-Strahlen der Sonne auf die Haut sind Ihnen als Leser\*in der haut-SACHE sicherlich bekannt. Aber seit einigen Jahren liest man immer häufiger, dass auch das bläuliche Licht unserer geliebten digitalen Geräte die Hautalterung begünstigt. **Zusammengefasst wird das unter dem Begriff „Digital Aging“.** Aber ist da wirklich was dran? Ja!

Fakt ist: Bildschirme geben sogenannte **HEV (high energy visible)-Strahlen** ab, die sehr tief in die Haut eindringen und dort die Bildung freier Radikaler fördern. Diese lassen die Hautzellen tatsächlich schneller altern. Die Strahlen schwächen auch die Barrierefunktion der Haut, was zu mehr Wasserverlust und damit zu Trockenheit, Austrocknung, Empfindlichkeit, Entzündungen sowie Rötungen führt. Dies alles sind Faktoren, die zum digitalen Alterungsprozess beitragen.

Genau genommen gehören sogar noch **zwei weitere Tatsachen zum Thema „Digital Aging“:** Erstens strengt Bildschirmarbeit jeglicher Art die Augen sehr an. Deshalb neigen wir dazu, diese zusammenzukneifen, was wiederum Falten verursacht. Und zweitens ist es erwiesen, dass die blauen Strahlen die Schlafqualität mindern – und Schlafmangel ist ebenfalls Gift für die Haut!

Leider sind Smartphone & Co. jedoch in der heutigen Zeit ein fester Bestandteil unseres Lebens – **deshalb stellt sich eher die Frage, wie man sich vor „Digital Aging“ bestmöglich schützen kann.**

Ein guter Anfang ist, wenn Sie grundsätzlich die **Helligkeit aller Displays reduzieren** und Ihr Smartphone dauerhaft in den Nachtmodus stellen. Benutzen Sie außerdem **Pflegeprodukte, die leistungsstarke Antioxidanzien** wie Vitamin C oder Retinol enthalten. Diese bekämpfen die freien Radikale, stärken die Hautbarriere und helfen der Haut, ihre Feuchtigkeit zu bewahren und den Zellregenerationszyklus zu beschleunigen. Verwenden Sie darüber hinaus konsequent einen Sonnenschutz – auch, wenn Sie sich den ganzen Tag drinnen aufhalten und „nur“ am PC arbeiten!

Es gibt übrigens sogar speziellen **Sonnenschutz gegen blaues Licht, z. B. das Fusion Water Urban von ISDIN.** Dieses Produkt erhalten Sie natürlich in Ihrer hautok-Praxis!

## INFO



### SUN, SUN, SUN: KENNEN SIE SCHON DIE 5-S-REGEL?

Auch wenn wir jetzt als Spaßbremsen dastehen: Gesunde Bräune gibt es nicht! Aber wenn man das Bad in der Sonne nicht übertreibt und vor allem immer einen Schutz aufträgt, kann man üble Sonnenbrände und schlimme Spätfolgen vermeiden. Halten Sie sich einfach an die **5-S-Regel:**

#### SONNENSCHUTZ:

- Muss zu Hauttyp und Bräunungsgrad passen
- Sollte sowohl gegen UVA- als auch gegen UVB-Strahlen schützen
- Alle unbedeckten Körperteile eincremen
- Nicht sparen: viel Sonnencreme benutzen und öfter nachcremen

#### SCHATTEN:

- Pralle Sonne meiden, auch im Schatten wird man braun!

#### SCHUTZKLEIDUNG:

- Körperbedeckende Textilien, die nach dem UV STANDARD 801 geprüft sind

#### SONNENHUT:

- Schützt nicht nur die Kopfhaut, sondern auch die Sonnenterrassen wie Nase, Nacken und Dekolleté

#### SONNENBRILLE:

- Achten Sie auf die Bezeichnung UV 400

## haut-WISSEN



### WUSSTEN SIE, DASS ...

#### ... Botox auch für ein schöneres Lächeln sorgt?

Viele Betroffenen leiden unter dem sogenannten „Gummy Smile“ – einem Lächeln, das nicht nur die Zähne zeigt, sondern auch einen Großteil des Zahnfleisches. Grund ist der zu stark ausgeprägte Hebemuskel in der Oberlippe. Durch eine kleine Botox-Injektion bei hautok können wir diesen Muskel ganz gezielt schwächen und Ihnen wieder ein unbeschwertes Lächeln ins Gesicht zaubern!

#### WAS IST ...

#### Glykolsäure?

Glykolsäure ist ein derzeit gehypter Inhaltsstoff mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Sie spendet Feuchtigkeit, regt die Hauterneuerung an und sorgt für einen strahlenden Teint. In Konzentrationen unter 10% wird sie in Hautpflegeprodukten und ab 15% zur Behandlung diverser Hautkrankheiten wie Akne, Pigmentflecken, Reibeisenhaut oder auch Schuppenflechte eingesetzt.

## ZEIGT HER EURE FÜSSE ... DIE ULTIMATIVEN TIPPS, WIE SIE IHRE FÜSSE SOMMERSCHÖN MACHEN!

Jetzt ist es wieder so weit: Zeit für offene Schuhe! Denn nicht nur wir, sondern auch unsere Füße möchten im Sommer an die frische Luft. Doch was ist, wenn man sie am liebsten verstecken möchte? Keine Sorge, die meisten Füße benötigen einfach ein bisschen Aufmerksamkeit und Pflege, um fit für die Freiluftsaison zu werden. Denn oftmals wird die Fußpflege während der sandalenfreien Zeit etwas vernachlässigt.



### DIE FÜSSE IM WANDEL DER JAHRESZEITEN

Bei kalten Temperaturen können trockene Haut und kleine Risse entstehen – und die mangelnde Belüftung durch geschlossene Schuhe kann die Bildung von Nagelpilz oder die Verformung von Nägeln begünstigen. Im Sommer haben die Füße eher mit Schweißbildung, Fußpilz (oft durch Barfußlaufen im Schwimmbad), allergischen Hautreaktionen und starker Hornhautbildung zu kämpfen. **Lassen Sie uns deshalb zuerst auf ein paar dieser Fußprobleme eingehen.**

### KEIN GRUND FÜR FALSCHES SCHAM: NAGELPILZ UND FUSSPILZ

Wenn sich Ihre Fußnägel verformt oder verfärbt haben, könnte ein **Nagelpilz** dahinterstecken. Das ist eine sehr häufige Pilzerkrankung der Nägel, der fast immer ein **Fußpilz** vorausgeht. Kein schöner Anblick – aber auch kein Grund zum Verzweifeln oder gar zum Schämen! **Bei hautok haben wir unterschiedliche Möglichkeiten, den Pilzen zu Leibe zu rücken.** Allerdings ist hier Geduld gefragt: Nagelpilz kann hartnäckig sein und Fußnägel wachsen sehr langsam. Bis ein Nagel neu nachgewachsen ist, können schon mal sechs Monate vergehen. Deshalb empfehlen wir für diese Behandlung grundsätzlich eher die Wintermonate. Doch auch, wenn Sie Ihren Pilz erst jetzt festgestellt haben, sollten Sie so schnell wie möglich vorbeikommen. Denn ein Nagelpilz heilt grundsätzlich nie von selbst und muss unbedingt behandelt werden.

### VON SCHWEISSFÜSSEN, HEISSEN FÜSSEN UND GESCHWOLLENEN BEINEN

Der Mensch hat bis zu 500 Schweißdrüsen pro cm<sup>2</sup> an den Füßen. Wenn Füße riechen, liegt das aber vor allem an Bakterien, die den Schweiß umwandeln und dadurch Fettsäurereste freisetzen. Achten Sie deshalb auf Socken aus Naturfasern und hochwertige Schuhe aus atmungsaktivem Material. Fußdeos und spezielle Frischesohlen sind ebenfalls hilfreich. Im Sommer leiden aber viele auch unter geschwollenen Füßen und Beinen. Wechselduschen und Wassertreten helfen – und für zwischendurch ein kühlendes Spray oder Eis-Gel.

### ABER JETZT! PFLEGETIPPS FÜR SCHÖNE UND GESUNDE FÜSSE

*Unsere Füße tragen uns jeden Tag durchs Leben – im Idealfall ca. 10.000 Schritte pro Tag. Deshalb haben Sie sich ein Verwöhnprogramm wirklich verdient. Und mit unseren Tipps macht das sogar richtig Spaß!*

**1. FUSSBAD:** die Füße ca. 20 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Je nach Empfinden können Sie verschiedene Zusätze verwenden: Erfrischend wirken Menthol, Lemongras oder Zitrusfrüchte, Honig und Lavendel entspannen, Meersalz vitalisiert und Macadamiaöl und Mandelmilch pflegen wunderbar.

**2. GUT ABTROCKNEN:** Nach dem Fußbad unbedingt auch zwischen den Zehen abtrocknen, so hat der Fußpilz keine Chance.

**3. HORNHAUT ENTFERNEN:** Nach dem Fußbad werden Sie diese ganz leicht los. Verwenden Sie dazu einen Bimsstein, eine Raspel, eine Feile oder einen elektrischen Hornhautentferner. Aber nicht zu

stark rubbeln, es sollte nicht zu viel Hornhaut auf einmal entfernt werden.

**4. FUSSPEELING:** Die körnigen Schleifpartikel tragen abgestorbene Hautzellen ab und machen Ihre Füße streichelzart.



**5. FUSSNÄGEL SCHNEIDEN:** Im Idealfall schließt der Nagel mit der Zehenkuppe ab. Bitte nicht zu kurz und immer gerade abschneiden, niemals rund – sonst können die Ecken einwachsen.

**6. NAGELHAUT BEARBEITEN:** Bitte nicht schneiden, nur vorsichtig mit einem Holzstäbchen zurückschieben.

**7. NÄGEL LACKIEREN:** Bei Rillen zuerst einen Rillenfüller oder farblosen Unterlack auftragen. Letzterer empfiehlt sich sowieso bei farbigen Lacken, damit die Nägel nicht gelb werden. Wenn Ihnen die Form Ihrer Nägel nicht gefällt, können Sie übrigens beim Lackieren ein bisschen schummeln: Bei breiten Nägeln lassen Sie an den Seiten einen kleinen Rand, das macht die Nägel optisch schmaler. Und schmale Nägel lackieren Sie vollständig aus und achten auf einen geraden Abschluss – so wirken sie breiter.

**8. FUSSCREMES UND FUSSMASKEN:** Jetzt heißt es „Cremen, cremen, cremen!“. Da an den Füßen weniger Talgdrüsen sitzen, produziert die Haut hier weniger Fett und trocknet schneller aus. Verwenden Sie am besten eine Fußbutter, eine Fußcreme mit Urea oder eine spezielle Hornhaut-Reduzier-Creme. Extra-Tipp: zweimal in der Woche abends besonders dick auftragen, in Baumwollsocken schlüpfen und die Fußmaske über Nacht einwirken lassen!

### GÖNNEN SIE SICH EINE PEDIKÜRE BEI HAUTOK!

Mit einer Pediküre bei hautok tun Sie nicht nur Ihren Füßen etwas Gutes, sondern genießen auch selbst eine kleine Auszeit. Und das Beste: **Wir bieten Ihnen sowohl medizinische als auch kosmetische Fußpflege an.** Mit viel Fachkenntnis und unserem umfangreichen Profi-Equipment bekommen wir jedes Fußproblem in den Griff und machen Ihre Füße sommerschön. So sind Ihnen auch in offenen Schuhen viele Komplimente sicher. **Vereinbaren Sie am besten gleich Ihren Wunsch-Termin – wir freuen uns auf Sie!**

### VORSCHAU: WUNDERWAFFE HYALURONSÄURE!

In der Dermatologie ist Hyaluronsäure einer der beliebtesten Stoffe, um Falten aufzupolstern oder einem Gesicht sein Volumen zurückzugeben. Doch Hyaluronsäure kann viel mehr als das. Wo sie überall eingesetzt wird, verraten wir in der Herbst-Ausgabe Ihrer haut-SACHE!

