



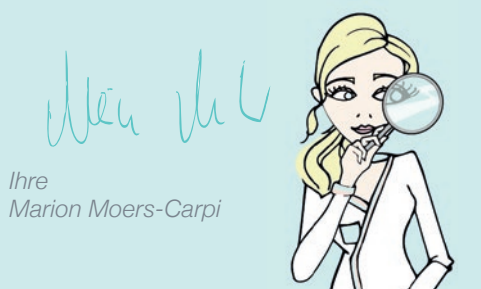
Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

zuerst einmal ein schönes neues Jahr!
Ich wünsche Ihnen für 2026 alles Gute,
Gesundheit und Erfolg – und natürlich, dass
Sie an jedem Tag dieses Jahres mit Freude
in den Spiegel schauen. Gerne tragen wir
dazu bei, Sie noch attraktiver zu machen!
Dazu stehen uns bei hautok eine **Vielzahl an
minimalinvasiven, äußerst wirkungsvollen
Verfahren** zur Verfügung.

Und nicht nur unsere Möglichkeiten werden
immer besser, sondern auch wir! Um unsere
Expertise stetig zu steigern und auf dem
neuesten Stand zu bleiben, nehmen wir an
zahlreichen Fortbildungen und wegweisen-
den Studien teil. **Seit Ende letzten Jahres
läuft zum Beispiel eine große Hydroboos-
ter-Studie.** Die neuen Hydrobooster sind
quasi eine Steigerung von Prohilo, womit
wir bei hautok ja schon viele Jahre sehr er-
folgreich arbeiten. Unsere Studienteilnehmer
und -teilnehmerinnen sind begeistert von
der Wirkung der neuen Booster, die die Haut
langfristig in der Tiefe mit Feuchtigkeit fluten.
So werden Fältchen geglättet, die Haut wirkt
straffer und praller und erhält einen jugendli-
chen Glow.

Für eine schöne, gesunde Haut ist auch
Kollagen essenziell. **Alles über die breite
Wirkungsweise dieses körpereigenen
Stoffes und wie man seine Kollagenpro-
duktion steigern kann, erfahren Sie auf der
Rückseite!**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen..



Ihre
Marion Moers-Carpi



INFO



HOT ODER SCHROTT: FADENLIFTING

In den sozialen Medien gibt es momentan
einige Ärztinnen und Ärzte, die vom Faden-
lifting abraten. Das kann und möchte ich so
nicht stehenlassen! Klar hat ein Fadenlifting
seine Grenzen. Bei stark erschlaffter Haut
ist meistens ein operatives Facelift nötig,
um die gewünschte Straffung zu erreichen.
Schließlich muss die überschüssige Haut
„irgendwo hin“ – und beim Fadenlifting wird
sie nur leicht gezogen, nicht geschnitten.
**Aber bei ersten Alterserscheinungen,
wie zum Beispiel schwammigen Kon-
turen, kleinen Hängebacken oder
abgesunkenen Augenbrauen, kann ein
Fadenlifting wahre Wunder bewirken!**
Und es sorgt für eine langfristige Straffung,
da neben dem sofortigen Liftingeffekt auch
die Kollagenbildung in der Tiefe wieder
angeregt wird.

**Mein Fazit: Vielleicht kommt es auch hier
darauf an, WER die Fäden zieht? Wir bei
hautok freuen uns jedenfalls über viele
begeisterte Patientinnen und Patienten
– und für uns ist Fadenlifting eindeutig
„hot“!**

MIT STARKER HAUTBARRIERE DEN WINTER GENIEßEN



Der Winter kann eine echte Herausforde-
rung für unsere Haut sein. Das liegt daran,
dass ihre natürliche Schutzschicht aus Lipi-
den und Feuchtigkeit jetzt besonders stark
beansprucht wird. Kälte, trockene Hei-
zungsluft und häufige Temperaturwechsel
setzen dieser Hautbarriere zu und machen
sie weniger widerstandsfähig. Die Folge:
Die Haut verliert mehr Feuchtigkeit, wird
trocken, schuppig, empfindlich, sie reagiert
mit Rötungen und manchmal entstehen
sogar kleine Risse.
Unterstützen Sie deshalb jetzt Ihre Haut-
barriere! Hier habe ich meine **Top-5-Tipps**
zusammengestellt, mit denen Sie sich auch
bei eisigen Temperaturen wohl in Ihrer Haut
fühlen können.

1. Achten Sie auf eine **erhöhte Luft-
feuchtigkeit** in Innenräumen. Stellen
Sie gegebenenfalls Schalen mit Wasser
auf die Heizung oder nutzen Sie einen
Luftbefeuchter.
2. Vermeiden Sie allzu **heißes Wasser**
beim Duschen und verwenden Sie beim
Baden ein **pfllegendes Badeöl** (z. B.
Jojobaöl oder Mandelöl).
3. Wählen Sie **milde, feuchtigkeitsspen-
dende Reinigungsprodukte** mit z. B.
Aloe vera oder Glycerin.
4. Ihre **Pflegecremes und Bodylotions**
dürfen jetzt etwas reichhaltiger sein.
Achten Sie auf Inhaltsstoffe wie Hy-
aluronsäure oder Urea für genügend
Feuchtigkeit. Natürliche Lipide wie
Ceramide, Sheabutter, Squalan oder
Pflanzenöle stärken die Hautbarriere.
5. Verwenden Sie auch im Winter einen
**guten Sonnenschutz und einen Lip-
penbalsam mit LSF.**

PIGMENTFLECKEN? UNSER LASER HAT WAS DAGEGEN!



Mit den Jahren treten bei vielen Menschen Pigmentflecken auf. Besonders im Gesicht,
auf dem Dekolleté oder den Händen werden die sogenannten „Altersflecken“ oft als stö-
rend empfunden. Aber keine Sorge, gefährlich sind die braunen Stellen nicht! **Und in der
hautok-Praxis haben wir einige Möglichkeiten, diese Hyperpigmentierungen zu be-
handeln.** Besonders gut funktioniert es mit dem **Fraxel DUAL® Laser.** Dieser dringt in die
tieferen Hautschichten ein und löst dort die Pigmentansammlungen auf. Da das Laserlicht
nur von den Zellen mit übermäßiger Pigmentkonzentration absorbiert wird, ist die Behand-
lung sehr zielgenau und beeinträchtigt keine umliegenden Zellen. Positiver Nebeneffekt: Die
Hautoberfläche wird leicht gestrafft. Die Behandlung kann ambulant durchgeführt werden,
sie ist durch das Auftragen einer leichten Betäubungscreme schmerzarm und hinterlässt
in der Regel keine Narben. Wichtig: Wie bei allen Laserbehandlungen sollten Sie dafür **am
besten die Wintermonate nutzen.** Sagen Sie Pigmentflecken also jetzt den Kampf an und
vereinbaren Sie Ihren Wunsch-Termin online auf **www.hautok.de!**

haut-WISSEN



WUSSTEN SIE, DASS ...

... ein Mensch im Durchschnitt insge-
samt zwischen 115.000 und 165.000
Haare besitzt?

Davon sind rund 420 Wimpernhärchen,
25.000 Körperhaare und zwischen 90.000
und 150.000 Kopfhaare.

WAS IST ...

... das Toasted Skin Syndrom?

Hier handelt es sich um eine rotbraune,
netzartige Hautveränderung, die gerade in
der Winterzeit öfters vorkommt. Denn sie
wird durch längere, wiederholte Hitzeein-
wirkung verursacht – z. B. durch Wärm-
flaschen oder Heizkissen. Die Verfärbungen
sind meist nicht schmerzhaft, können aber
jucken oder brennen. Und Achtung:
In manchen Fällen bleiben sie dauerhaft!

KOLLAGEN: MEHR ALS STRAFFE HAUT

Für immer eine straffe, jugendliche Haut – wer wünscht sich das nicht? Dafür ist Kollagen ein wesentlicher Bestandteil. Leider lässt die körpereigene Kollagenproduktion jedoch mit den Jahren nach. Die Folge: Die Haut wird schlaffer, es entstehen Falten und oftmals ein Volumenverlust im Wangenbereich. So ist es kein Wunder, dass Kollagen im Moment eines der meistgekauften Produkte der Beauty-Industrie ist – ob als Bestandteil in Cremes, als Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform, zum Trinken oder als Kapseln. Doch Kollagen spielt nicht nur für die Schönheit eine wichtige Rolle. **Erfahren Sie alles über seine vielfältige Wirkung und wie Sie die Kollagenproduktion im Körper wieder anregen können.**



WAS IST KOLLAGEN UND WELCHE FUNKTION ERFÜLLT ES IM MENSCHLICHEN KÖRPER?

Kollagen ist ein essenzielles Protein im menschlichen Körper. Es dient als Baustoff für viele Gewebearten und ist vor allem in Bindegeweben wie Haut, Knochen, Sehnen und Knorpeln zu finden. Kollagen gibt dem Gewebe Struktur und Festigkeit. **Aber Kollagen ist auch wichtig für die Wundheilung, die Knochengesundheit und die Gelenkfunktion – und damit für ein schmerzfreies Leben!** Zu wenig Kollagen im Knorpel ist beispielsweise ein häufiger Grund für Gelenkschmerzen.

WARUM BILDET UNSER KÖRPER IM ALTER WENIGER KOLLAGEN?

Es ist ein natürlicher Prozess, dass sich mit den Jahren viele Stoffwechselprozesse im Körper verlangsamen, und da gehört die Kollagenproduktion auch dazu. Einen großen Einfluss haben hormonelle Veränderungen. Auch Umweltfaktoren wie UV-Strahlung oder Umweltverschmutzung können den Kollagenabbau beschleunigen. **Negative Gewohnheiten wie Rauchen, Alkohol oder Stress haben ebenfalls einen großen Anteil daran, wie schnell oder wie langsam der Abbau vor sich geht – und damit auch, wie schnell oder wie langsam wir altern.** Gerade an der Haut kann man das leider oft deutlich sehen.

WIE KÖNNEN WIR DIE KOLLAGENPRODUKTION WIEDER ANREGEN?

Wir können diesen Prozess zu einem großen Teil durch unsere Lebensweise beeinflussen. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitamin C, Antioxidanzien, Aminosäuren und Mineralien kann die Kollagenproduktion wieder richtig ankurbeln. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, viel Wasser trinken und ein guter Sonnenschutz sind weitere erprobte Maßnahmen, den Kollagenabbau zu verlangsamen. Und dass Rauchen, Alkohol und Stress nicht gut für den gesamten Körper sind, ist hinlänglich bekannt.

WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES, WIEDER MEHR KOLLAGEN AUFZUNEHMEN?

Im Moment sprechen ja alle von **Knochenbrühe als natürliche Kollagenquelle**. Und da ist in der Tat was dran! Beim Kochen wird das Kollagen aus den tierischen Knochen und Knorpeln in Gelatine umgewandelt, die vom Körper leicht aufgenommen werden kann. Und die Brühe enthält darüber hinaus Aminosäuren, die für die Kollagenbildung wichtig sind. Aber es gibt auch andere Lebensmittel, die die Kollagenproduktion unterstützen: zum Beispiel Zitrusfrüchte und Beeren, Knoblauch und grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen sowie mageres Fleisch. **Grundsätzlich ist man immer gut beraten, wenn man auf eine vielfältige Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Proteinen achtet.**

Darüber hinaus ist es wissenschaftlich belegt, dass **Kollagen als Nahrungsergänzungsmittel die Kollagenproduktion im Körper anregen und Haut-, Haar- und Nagelqualität verbessern kann.** Man braucht jedoch etwas Geduld und muss das Präparat ungefähr acht bis zwölf Wochen regelmäßig einnehmen, um einen Effekt zu sehen. **Besonders bei Gelenksbeschwerden wie Arthrose zeigen die Studien spürbare Verbesserungen durch die regelmäßige Einnahme hochwertiger Kollagenpräparate.** Allerdings muss man realistisch bleiben: Ein Kollagenpräparat ist kein Wundermittel, es kann Symptome lindern, aber kein Gelenkproblem vollständig beheben. Auch wirkt es nicht bei jedem Patienten gleich gut. Und: **Obwohl Kollagenpräparate in der Regel gut verträglich sind, empfiehlt es sich, vor der Einnahme Ihren Arzt zu konsultieren – besonders, wenn Sie noch weitere Medikamente nehmen.**

VIELE KOSMETIKPRODUKTE VERSPRECHEN ANTI-AGING-EFFEKTE DURCH KOLLAGEN. WAS IST DA DRAN?

Inhaltsstoffe wie **Vitamin C, Retinol, Peptide, Hyaluronsäure und Niacinamid (Vitamin B3)** können die Kollagenproduktion anregen und die Hautqualität verbessern. Verwenden Sie am besten Produkte, die mehrere dieser Wirkstoffe enthalten. Aber auch hier gilt: realistisch bleiben. Cremes können nicht tief ins Gewebe eindringen. Das heißt, sie können die Hautqualität an der Oberfläche verbessern, die Haut ebenmäßiger machen, sie kurzfristig aufpolstern und dadurch glatter, straffer und jünger aussehen lassen. Wer aber einen nachhaltigeren Effekt wünscht oder tiefere Falten loswerden möchte, muss die Kollagenproduktion in der Tiefe anregen. Zum Glück haben wir in der ästhetischen Medizin dafür inzwischen eine Vielzahl an minimalinvasiven Behandlungsmöglichkeiten. Und noch ein Tipp: **Die beste Anti-Aging-Creme ist ein guter Sonnenschutz!**



SIE HABEN NOCH FRAGEN?



Ob es um Kollagen geht oder um jede andere haut-SACHE: **Bei hautok beraten wir Sie gerne ganz individuell und ausführlich.**

Nutzen Sie für Ihren Wunsch-Termin die Online-Terminvereinbarung auf unserer Website. Wir freuen uns auf Sie – und ein Rezept für die Knochenbrühe haben wir auch noch für Sie in petto! :-)

VORSCHAU: EIN STARKES TRIO: THERMAGE®, LASER GENESIS & DERMOLISSAGE™

In der nächsten Ausgabe Ihrer haut-SACHE verraten wir Ihnen, wie Sie ganz einfach erprobte Synergien für Ihre Schönheit nutzen – und damit die Wirkung einzelner Behandlungen signifikant verlängern können. Seien Sie gespannt!

