

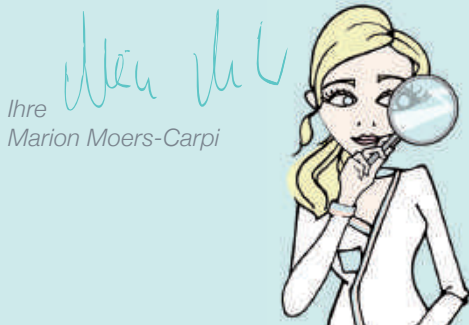


Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

der Corona-Virus sorgt für große Einschränkungen in unserem Alltag. Aber dennoch gibt es etwas, auf das wir uns freuen können! Denn es wird wieder wärmer – und ich habe neulich bei einem Spaziergang im Englischen Garten sogar schon die ersten Sonnenanbeter gesehen. Bei diesem Anblick schlagen ja immer zwei Herzen in meiner Brust: Einerseits hoffe ich, dass sich die Leute gut mit Sonnenschutz eingecremt haben... Denn gerade im Frühjahr, wenn die Haut noch blass ist, ist sie auch besonders empfindlich. Andererseits ist Sonne etwas Wunderbares – wenn man sie in Maßen genießt! Eine prima Vorbereitung auf die Sonne sind übrigens die neuen SunISDIN-Kapseln. Mehr darüber in dieser Ausgabe Ihrer haut-SACHE.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie haarfrei und schweißfrei in die warme Jahreszeit starten können. Und auf der Rückseite gebe ich Ihnen einen umfassenden Überblick, was Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für das Immunsystem, aber auch für die Haut leisten. Denn an dieser alten Weisheit ist tatsächlich etwas dran: Schönheit kommt von innen – zumindest zu einem großen Teil!

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Frühling und bitte bleiben Sie gesund.



haut-WISSEN

WUSSTEN SIE, DASS... ...nur ein Viertel der Hautzellen menschlich ist?

75 % der Zellen gehören „Besuchern“: Bakterien, Milben, Viren, Pilze ... Klingt unhygienisch, ist aber lebensnotwendig. Denn dieses Mikrobiom ist ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems!

WAS IST EIGENTLICH... ...Glycerol?

Glycerol, auch Glyzerin, Glycerin oder Propantriol genannt, ist ein mehrwertiger Alkohol, der in der Pharmazie als Hilfsstoff eingesetzt wird – und aufgrund seiner feuchtigkeitbindenden Eigenschaften auch immer häufiger in der Kosmetik. Es vermindert den hauteigenen Wasserverlust.

MAKELLOS GLATTE HAUT – MIT ZUCKER, LASER & CO.

Die Temperaturen steigen und man zeigt wieder mehr Haut. Wenn nur die lästigen Härchen nicht wären! Sowohl Frauen als auch so mancher Mann nimmt für makellos glatte Haut einiges auf sich. Da wird rasiert, epiliiert und gewachst, was das Zeug hält – leider meist mit mäßigem Erfolg. Denn nach dem Rasieren ärgert man sich oft über Stoppeln und beim Epilieren oder Wachsen über eingewachsene Haare. Doch nicht verzagen: Bei hautok haben wir auch für haarige Probleme Top-Lösungen! Vom sanften Sugaring bis zur modernen Lasertherapie bieten wir Ihnen verschiedene Arten der Haarentfernung an – für jeden Hauttyp und für jede Körperregion. Unser Tipp: Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin bei uns in der Praxis und lassen Sie sich beraten, welche Methode für Sie am besten ist. Damit Sie den Sommer in luftig-leichter Kleidung genießen können!

SCHLUSS MIT SCHWEISS-RÄNDERN UND KÖRPER-GERUCH – DANK miraDry®!

Puuuh, die heißen Monate sind nicht für jeden ein Grund zur Freude. Für viele ist das Gefühl, verschwitzt zu sein oder gar nach Schweiß zu riechen, unangenehm. Doch kein Grund zur Panik: hautok schafft Abhilfe! Denn es gibt eine nicht-operative Methode, die sowohl schonend als auch dauerhaft vom Achselweiß befreit: miraDry®. Bei diesem innovativen Verfahren werden die Schweißdrüsen und Geruchszellen unter den Achseln durch präzise gesteuerte Mikrowellenenergie dauerhaft und ohne Risiko verödet. Unsere Patientinnen und Patienten sind begeistert, und auch wir von hautok bleiben dank miraDry® im Sommer ganz cool! Mehr erfahren Sie in unserem Podcast mit Bayern-3-Moderator Axel Robert Müller auf www.hautok.de! Oder Sie geben einfach den Suchbegriff „miraDry“ ein und werden bestens informiert.

INFO

SONNENSCHUTZ-CHINESISCH: WAS SIND LSF, UPF, UV-INDEX & CO.?

Zugegeben, die Abkürzungen, die man auf Sonnenschutzprodukten und Kleidung findet, sind alles andere als selbsterklärend! Deshalb haben wir hier die wichtigsten Begriffe für Sie „übersetzt“:

UV-A-Strahlen: Diese Sonnenstrahlen begünstigen Hautalterung, Faltenbildung, Sonnenallergien und Altersflecken.

UV-B-Strahlen: Diese Sonnenstrahlen verursachen Sonnenbrand.

LSF/LF: Lichtschutzfaktor – er sagt aus, um wie viel länger man mit Sonnenschutz in der Sonne bleiben kann als ohne Sonnenschutz.

SPF: Sun Protection Factor – englisch für Lichtschutzfaktor.

UPF: Ultraviolet Protection Factor – wird bei Textilien als Maßeinheit für den Sonnenschutz verwendet.

UVI: UV-Index – beschreibt den höchsten Tageswert der sonnenbrandwirksamen UV-Bestrahlungsstärke.

UV 400: Sonnenbrille, die alle für das Auge gefährlichen Strahlen abblockt.

Alles klar? :)



NEU: SONNENSCHUTZ ZUM EINNEHMEN!

Kennen Sie schon die **SunISDIN-Kapseln**? Mit einer kraftvollen Kombination aus Antioxidantien, Carotinoiden und Vitamin D bereiten Sie Ihre Haut wunderbar auf die Sonne vor. Nur eine Kapsel am Tag schützt die Zellen vor durch die Sonne verursachten oxidativen Schäden und trägt dazu bei, vorzeitige Hautalterung zu verhindern. Eine Packung reicht für einen Monat. Für maximale Wirksamkeit sollten Sie 15 Tage vor dem ersten richtigen Sonnenbad des Jahres mit der Einnahme starten – dann sind Sie das ganze Jahr über von innen geschützt.

VORSCHAU: DIE GRÖSSTEN BEAUTY-IRRITÜMER

Haare schneiden macht Haare dicker? Make-up verstopft die Poren? In Sachen Beauty sind manche alten „Weisheiten“ nicht auszurotten. Aber wo ist wirklich was dran und was kann man getrost vergessen? In der nächsten haut-SACHE bringen wir Licht ins Dunkel!

SCHÖNHEIT VON INNEN

WAS VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE FÜR DIE HAUT TUN KÖNNEN.

Bei der Supplementierung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist es ein bisschen so wie bei Schönheits-OPs: Es gibt militante Gegner und starke Befürworter. Die Gegner sind der Meinung, eine ausgewogene Ernährung würde vollauf genügen und man bräuchte keine Nahrungsergänzungsmittel, um gesund – und schön! – zu bleiben. Die Befürworter sagen, in den heutigen Nahrungsmitteln seien nicht mehr ausreichend Nährstoffe enthalten, außerdem würden die Menschen durch die zunehmend verarbeiteten Lebensmittel sowieso zu wenig davon aufnehmen.

Die Wahrheit liegt wie so oft in der Mitte: Erstens – was bedeutet „ausgewogene Ernährung“ für den Einzelnen? Jeder Mensch ist individuell und so nimmt auch nicht jeder Körper die gleiche Menge an Nährstoffen aus der Nahrung auf. Zweitens – wer schafft es schon, die so oft propagierten fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen? Und selbst wenn, wie viel Vitamine und Mineralien waren darin tatsächlich enthalten und was konnte der Körper verwerten?



DIE POWER-INFUSIONEN VON HAUTOK – FÜR GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT

Bei hautok sind Sie diesbezüglich auf der sicheren Seite. Das „Gießkannenprinzip“ gibt es bei uns nicht! Frau Dr. Moers-Carpi als zertifizierter Mikronährstoff-Coach macht vor jeder Empfehlung von Nahrungsergänzungsmitteln erst einmal eine genaue Anamnese. Hier wird einerseits der Nährstoffgehalt im Blut untersucht und andererseits auf das persönliche Befinden eingegangen. Dazu kommt, dass wir bei hautok Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente per Infusion verabreichen. Diese „Cocktails“ werden individuell für Sie zusammengestellt und gelangen so direkt und ohne Umwege ins Blut – im Gegensatz zu Kapseln, Pillen und Tröpfchen, die den Magen-Darm-Trakt durchlaufen müssen.



DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DIE SCHÖNHEIT

VITAMIN C: ein echter Alleskönner und ein wichtiges Antioxidans, das dabei hilft, freie Radikale abzuwehren.

Diese sind zu einem großen Teil für die Hautalterung verantwortlich – und damit hilft Vitamin C der Haut, jung und schön zu bleiben. Es ist außerdem am Aufbau von Kollagen, Knochen, Zähnen und an der Wundheilung beteiligt.

B-VITAMINE: Da die B-Vitamine sehr eng zusammenarbeiten, gibt es sie meistens als Komplexmittel.

Wichtig für die Haut ist besonders das Biotin (auch Vitamin B7 oder Vitamin H). Darüber hinaus beugt ein ausgeglichener Vitamin-B-Haushalt Haarausfall vor – und die B-Vitamine stärken die Nerven!

VITAMIN E: kein einzelnes Vitamin, sondern eine ganze Familie kraftvoller Antioxidantien. Es gilt als „Falten-Killer“ und schützt die Zellwände vor freien Radikalen.

VITAMIN D: hochpotentes Vitamin. Es wird auch Sonnenvitamin und Knochenvitamin genannt und ist an vielen Prozessen beteiligt. Unter anderem reguliert es die Hautzellen, verlangsamt abnormes Zellwachstum und hilft deshalb sogar bei Psoriasis.

VITAMIN K: vermindert den Verlust der Elastizität durch Kalkeinlagerung, wie sie beispielsweise bei Stirnfalten vorkommen.

VITAMIN A: in seiner aktiven Form, dem Retinol, beschleunigt Vitamin A die Hautzellenregeneration und fördert die Kollagenproduktion.

ZINK: wird in der Dermatologie vielfältig eingesetzt – z. B. zur Wundheilung, bei Haarausfall, Akne und Herpes. Außerdem ist Zink ein echter Booster fürs Immunsystem!

Q10: stärkt die Mitochondrien (die kleinen Kraftwerke in den Zellen) und ist maßgeblich am Zellaufbau beteiligt – auch dem der Haut.

ASTAXANTHIN: die neue Geheimwaffe? Dieses rote Pigment wird aus der Alge gewonnen und gehört zu den Carotinoiden. Es wirkt stark antioxidativ und Studien zeigen eine gute Anti-Aging-Wirkung mit erhöhter Hautelastizität und weniger Altersflecken.

GESUNDHEIT & SCHÖNHEIT – UNTRENNBAR VERBUNDEN



Eines ist sicher: **Wir sind nur schön, wenn wir uns gut fühlen!** Haut und Haare zeigen sehr schnell, wenn im Nährstoffhaushalt etwas nicht stimmt. Eine fahle, blasse Haut, vermehrte Faltenbildung und stumpfes, brüchiges Haar sowie Haarausfall können auf einen Mangel hindeuten. Ein Mangel schwächt automatisch auch das Immunsystem – und eine starke Abwehr ist in Zeiten von Corona wichtiger denn je! Wenn Sie also das Gefühl haben, dass Sie einen Vitamin Schub gebrauchen können, dann vereinbaren Sie einfach einen Termin bei hautok. **Dr. Marion Moers-Carpi ermittelt gerne Ihren individuellen Vitalstoff-Status und berät Sie ganz ausführlich, was Sie tun können, um gesund, fit und schön zu bleiben! Wir freuen uns auf Sie.**

DAS BEAUTY-MENÜ: HAUTSCHÖNHEIT ZUM GENIESSEN



✓ 1 g Vit. C	1 Handvoll Cocktailtomaten
✓ 10 mg Zink	2 Austern
✓ 1000 IE Vit. D3/75 µg K2	150 g Lachs & 1 „Natto-Keks“
✓ 5 mg Biotin (B7), 0,3 mg Folsäure (B9)	Kalbsleber und Erdnüsse auf Salatbukett
✓ B6/B12	Sardinen
✓ Q10	Fleisch mit Rosenkohl oder Brokkoli
✓ 4 mg Astaxanthin	1 Hummer

BESUCHEN SIE UNSEREN BLOG!



Wertvolle Tipps, wie Sie die Gefahr einer Infektion mit dem Corona-Virus mindern, finden Sie übrigens auch **in unserem Blog** unter www.hautok.de/blog.