



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

ich hoffe, es geht Ihnen gut in diesem Sommer 2020, der für die meisten von uns etwas anders sein wird als gewohnt. Denn viele werden die Ferien zu Hause verbringen – oder zumindest in Deutschland. Zum Glück gibt es aber auch hierzulande wunderschöne Ecken, sodass einem erholsamen Urlaub nichts im Wege steht! Wie wäre es denn zum Beispiel mal wieder mit einer tollen Städtereise? Da kommt der neue Sonnenschutz der Marke ISDIN, den wir Ihnen in dieser Ausgabe Ihrer haut-SACHE vorstellen, gerade rechtzeitig.

Außerdem nehmen wir für Sie die neuen Beauty-Produkte zum Trinken unter die Lupe und auf der Rückseite räumen wir mit hartnäckigen Mythen rund ums Thema Schönheit auf. Ich bin sicher, einige werden Ihnen bekannt vorkommen!

Übrigens: Sie wissen ja, dass wir bei hautok eigene Studien durchführen, für die wir regelmäßig Probanden suchen. Auch in diesem Jahr sind welche geplant. Durch Corona sind jedoch weltweit alle neuen Studien erst einmal gestoppt worden. Deshalb verzögert sich der Start voraussichtlich bis zum Spätsommer oder sogar Herbst. Auf unserer Website www.hautok.de halten wir Sie hierzu auf dem Laufenden.

Wir sind in jedem Fall auch in den Sommermonaten für Sie da! Im August haben wir wie üblich unsere Öffnungszeiten angepasst: Unsere Praxis ist dann immer von Dienstag bis Donnerstag geöffnet.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen und vor allem gesunden Sommer!

Ihre
Marion Moers-Carpi



haut-WISSEN

WUSSTEN SIE, DASS ...

... rund 80 % aller Sonnenschäden bereits in der Kindheit entstehen?

Das Gefährliche: Sonnenbrände im Kindesalter schädigen die Stammzellen der Haut derart, dass noch Jahrzehnte später bösartige Tumore auftreten können.

WAS SIND EIGENTLICH ...

... Liposome?

Sie gehören zur Gruppe der Lecithine und sind ein beliebter Emulgator in Cremes. Denn die kleinen Kügelchen können sowohl Fette binden als auch Wasser bzw. wasserlösliche Stoffe halten. Außerdem ähneln Liposome unseren Hautzellen, daher können sie in die Haut eindringen und so wertvolle Pflegestoffe einschleusen.



INFO



ISDIN FUSHIONWATER URBAN 30: SONNENSCHUTZ FÜR DIE STADT

Dass wir uns im Urlaub vor der Sonne schützen müssen, ist inzwischen den meisten klar. Aber beim Stadtbummel? Ja – da gilt das genauso! Jedoch leidet die Haut in der Stadt nicht nur unter den UV-Strahlen, sondern auch durch Luftverschmutzung und den Einfluss von blauem Licht, welches Hyperpigmentierungen begünstigt. Deshalb gibt es jetzt das FushionWater URBAN 30 – der erste ultraleichte Lichtschutz für den täglichen Gebrauch in der Stadt. Diese Innovation schützt die Haut vor oxidativen Schäden durch Umweltverschmutzung und bietet zuverlässigen Schutz vor UV-Strahlung und blauem Licht. FushionWater URBAN 30 basiert auf einer Wasserformel und ist dank seiner ultraleichten, sofort einziehenden Textur ideal für die tägliche Anwendung unter dem Make-up geeignet. Außerdem sorgt der neue Lichtschutz für Leuchtkraft und ein gesundes Aussehen – bei allen Hauttypen. hautok ist eine der ersten Adressen, bei der Sie das FushionWater URBAN 30 bekommen. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!



KIDS & SUN: GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER!



Wussten Sie, dass zarte Kinderhaut andere Bedürfnisse an Sonnenschutz hat als die Haut von Erwachsenen? Kinderhaut ist noch sehr dünn, und die UV-empfindlichen Stammzellen liegen sehr viel dichter unter der Hautoberfläche als bei Erwachsenen. Außerdem produziert die Haut von Kindern und Babys noch zu wenig Melanin für einen ausreichenden Eigenschutz. Dieser baut sich erst ab dem zweiten Lebensjahr auf. Gehen Sie deshalb auf Nummer sicher: Ich empfehle bei Kindern grundsätzlich eine dermatologisch getestete Sonnencreme mit LSF 50 und dem Zusatz „extra wasserfest“, weil Kinder gerne stundenlang im Wasser planschen. Achten Sie außerdem auf einen mineralischen UV-Filter – wie beispielsweise bei den Sonnenschutzprodukten speziell für Kinder von der Marke ISDIN. Alle Infos zum Thema Sonnenschutz für Kinder erfahren Sie auch in meinem Blog unter <https://www.hautok-cosmetics.de/aktuelles/>.

HOT ODER SCHROTT? SCHÖNHEIT ZUM TRINKEN



Hyaluronsäure- und Kollagen-Ampullen zum Trinken sind im Moment DER Renner in Apotheken – obwohl sie relativ teuer sind. Sie versprechen allesamt glattere, festere Haut, straffe Konturen und eine Minimierung von Falten. Aber was taugen sie wirklich? Studien zeigen, dass die Wirksamkeit eher enttäuscht.

Hyaluronsäure wird als Zucker abgebaut und ausgeschieden, ohne dass die Haut davon profitiert. Hier ist eindeutig eine Zuführung direkt über die Haut, mit der darüber hinaus die körpereigene Hyaluronsäure-Produktion angeregt wird, die bessere Wahl. Wir empfehlen eine Behandlung mit PROFHILO®. Die Kollagen-Trinkprodukte schneiden im Test nicht ganz so schlecht ab. Die Peptide gelangen über den Magen-Darm-Trakt zu den Zellen und über den Blutkreislauf in die Haut, wo sie die Bildung von Fibroblasten und Kollagen unterstützen. Auch der körpereigene UV-Schutz wird verbessert. Dennoch ist die Wirkung eher gering und Sie sollten nicht zu viel erwarten.

TRAUMHAFT SCHÖNE WIMPERN: SO KLAPPT'S MIT DEM VERFÜHRERISCHEN AUGENAUFSCHLAG!



XXL-Wimpern sind ein Megatrend. Doch leider ist nicht jede (und auch nicht jeder!) von Natur aus damit gesegnet. Was tun, wenn die eigenen Wimpern zu kurz oder zu dünn sind – man aber keine Lash Extensions von der Kosmetikerin möchte? Keine Sorge: Mit speziellen Wimpernseren bekommen Sie auch ganz bequem zu Hause einen verführerischen Augenaufschlag! Ein ganz tolles neues Serum ist CILAMOUR Rapid. Es sorgt mit verbesserter Rezeptur für traumhaft dicke und lange Wimpern, und das völlig vegan und bestens verträglich. Passend dazu gibt es jetzt die praktischen CILAMOUR Eye Make-up Remover-Pads – ölfreie Abschminkpads, schonend, gründlich und dermatologisch getestet. Super für unterwegs! Ausführliche Infos zu Wimpernseren lesen Sie in meinem Blog unter <https://www.hautok-cosmetics.de/aktuelles/>.

VORSCHAU: VON A BIS Z – KLEINE VITAMINKUNDE



Dass wir Vitamine brauchen, um gesund zu bleiben, ist bekannt. Doch wie viel von welchem Vitamin brauchen wir, wo steckt das drin – und wofür genau ist es wichtig? In der nächsten Ausgabe sorgt Mikronährstoffcoach Dr. Marion Moers-Carpi für den Durchblick im Vitamin-Dschungel!

WAHR ODER FALSCH? AUFGEDECKT: DIE GRÖSSTEN BEAUTY-IRRTRÜMER!

Dickeres Haar durch häufiges Schneiden? Make-up macht schlechte Haut? Nägel müssen atmen? Es gibt „Weisheiten“, die sterben nie aus! Weil viele denken: Wenn das schon seit Generationen behauptet wird, muss es ja stimmen. Aber wo ist wirklich was dran und was können Sie getrost vergessen? Wir nehmen die 16 hartnäckigsten Beauty-Mythen unter die Lupe.

1. VIEL WASCHEN HILFT GEGEN FETTIGE HAUT.

Weit gefehlt! Das Gegenteil ist der Fall. Denn häufiges Waschen trocknet die Haut aus und die Talgdrüsen produzieren automatisch mehr Fett, um den vermeintlichen „Mangel“ auszugleichen. Reinigen Sie Ihre Haut stattdessen lieber mit einer seifenfreien Lotion und benutzen Sie anschließend eine fettfreie Feuchtigkeitscreme – aber bitte nur zweimal am Tag.

2. GESICHTSGYMNASTIK VERHINDERT FALTEN.

Schön wär's! Aber leider entstehen Falten durch eine Erschlaffung des Gewebes und natürlichen Kollagenabbau – da hilft auch extremes Grimassenschneiden nichts. Was die Haut glättet, sind regelmäßige kosmetische Behandlungen wie **DermoLissage®**, **Thermage®** und natürlich Injektionen mit Hyaluronsäure sowie bei Mimikfalten mit Botox.

3. MAKE-UP SCHÜTZT VOR SONNE.

Da muss ich Sie leider enttäuschen! Es gibt inzwischen zwar Make-up-Produkte mit UV-Filter, aber der Lichtschutzfaktor ist nicht hoch genug. Deshalb bitte immer zuerst eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor auftragen, dann das Make-up – und beim Sonnenbaden lassen Sie das Make-up am besten ganz weg und benutzen einen Sonnenschutz mit hohem LSF.

4. HAARE SCHNEIDEN KRÄFTIGT DAS HAAR.

Leider nein. Die Dicke und Fülle der Haare richtet sich nach der Veranlagung und dem Zustand der Haarwurzel. Mit einem guten Haarschnitt sieht das Haar vielleicht fülliger aus, aber „mehr“ wird es dadurch nicht. Wichtig ist jedoch, dass die Haarwurzel alle nötigen Nährstoffe hat. Ihren Vitalstoffstatus können Sie gerne bei uns checken lassen!

5. ZAHNPASTA GEGEN PICKEL.

Bitte nicht! Zahnpasta hat keine entzündungshemmende Wirkung, sondern enthält meist Fluoride, die die Haut zusätzlich reizen. Einzelne Pickel können Sie mit Teebaumöl behandeln. Wenn Sie unter Akne leiden, hilft eine Behandlung mit **Kleresca®** bei hautok.

6. HÄMORRHOIDEN-CREME HILFT GEGEN TRÄNENSÄCKE.

Stimmt nicht! Hämorrhoiden sind geschwollene Blutgefäße, die durch diese Salbe abschwellen – Tränensäcke entstehen dagegen durch angeschwollene Fettpolster. Hier ist eine Augencreme mit abschwellender Wirkung eindeutig die bessere Wahl.

7. 100 BÜRSTENSTRICHE AM TAG ...

... sorgen für glänzendes Haar? Nicht wirklich. Tatsächlich regt das Bürsten die Talgproduktion an, wodurch das Fett vom Ansatz bis hinunter in die Haarspitzen verteilt wird. Das ist aber eher nicht der Glanz, den wir uns wünschen. :)

8. MAN DARF NUR EINE KOSMETIKKLINIE BENUTZEN.

Weil sonst was passiert? Es spricht nichts dagegen, unterschiedliche Pflegecremes oder Make-up-Produkte von verschiedenen Herstellern zu verwenden. Wenn die Haut sensibel reagiert, ist das eher wegen bestimmter Inhaltsstoffe als wegen dem „Mischen“ der verschiedenen Linien.

9. WIMPERNTUSCHE MACHT DIE WIMPERN BRÜCHIG.

Zum Glück nicht. Im Gegenteil, die meisten Mascaras enthalten sogar pflegende Substanzen, die die Wimpern schützen. Wichtig ist jedoch, sich jeden Abend vor dem Zubettgehen gründlich abzuschminken.

10. MAKE-UP VERSTOPFT DIE POREN.

Nein – auch wenn das früher tatsächlich mal so war. Damals enthielten die Make-up-Produkte nämlich quellfähiges Reismehl. Aber die modernen Produkte setzen sich nicht mehr in den Poren fest und lassen die Haut atmen.

11. LIPPENBALSAM MACHT SÜCHTIG.

Nein. Allerdings gewöhnt man sich an das geschmeidige Gefühl des Balsams auf den Lippen. Die Lippenhaut hat kaum Talgdrüsen – und so spürt man die anschließende Trockenheit umso stärker und meint, nicht mehr ohne den Pflegefilm auszukommen.

12. KAROTTEN ESSEN MACHT BRAUN.

Das wäre mal eine gesunde Bräune! Tatsächlich sieht man manchmal Babys mit der typischen Karotten-Babybrei-Bräune – aber im Erwachsenenalter müssten Sie schon täglich mehrere Kilos Karotten essen, um durch das enthaltene Beta-Carotin die Haut zu tönen.

13. VIEL TRINKEN MACHT GLATTE HAUT.

Ja, genügend Flüssigkeit ist tatsächlich für ein straffes Hautbild wichtig. Allerdings hilft viel trinken alleine auch nicht gegen den Alterungsprozess – eine Behandlung mit **PROFHILO®** ist hier Erfolg versprechender.

14. TÄGLICHES PEELING MACHT DIE HAUT ZART.

Eher nicht! Wäre das so, hätten viele eine Pfirsichhaut... Aber eine tägliche Rubbelkur strapaziert die Haut. Sie reagiert dann gern mit Rötungen und trocknet aus. Deshalb: Ein Körperpeeling pro Woche ist völlig ausreichend, um abgestorbene Hautschuppen zu entfernen.

15. RASIERTE HAARE WACHSEN SCHNELLER UND DICKER NACH.

Nein – weder das Wachstumstempo noch die Haarmenge verändern sich durch das Rasieren. Aber kurze Stoppeln fühlen sich dicker und härter an, deshalb dieser Mythos. Wir empfehlen andere Möglichkeiten der Haarentfernung, wie zum Beispiel das Sugaring oder per Laser.

16. NAGELLACK SCHADET DEN NÄGELN.

Stimmt nicht. Der Irrglaube, das Nägel „atmen“ müssen, hält sich hartnäckig. Aber der Nagel besteht aus leblosem Horn, das atmet nicht. Ein Lack mit Proteinen und Acryl kann Nägel eher stärken als schädigen. Vermeiden Sie aber nach Möglichkeit Nagellacke mit Formaldehyd – denn der macht auf die Dauer die Nägel gelb. Wenn Sie dann auch noch einen acetonefreien Nagellackentferner mit pflegenden Ölen benutzen, schaden Sie Ihren Nägeln nicht.

Und – auf welche Beauty-Mythen sind Sie selbst schon reingefallen? ;-) **Klarheit bei allen Fragen rund um die Schönheit gibt es bei uns in der Praxis oder auf hautok.de.** Wir beraten Sie gerne ganz individuell und räumen mit Irrtümern zu den Themen Haut und Beauty auf. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!