

Dr. med. Cornelia Bertalanffy
Fachärztin für Dermatologie • Phlebologie
Ästhetik, Well-Aging, Vitalmedizin

Ausgabe Winter 2005

Praxis-Journal

Informationen rund um Gesundheit und Schönheit



Liebe Patienten,

wir freuen uns über Ihren Besuch in unserer Praxis und bemühen uns, Ihre Wartezeit angenehm zu gestalten.

Mit unserem Praxis-Journal möchten wir Ihnen interessante Hinweise und Tipps für eine gesunde ganzheitliche Lebensweise geben.

Viele der im Journal beschriebenen Behandlungen werden auch von uns angeboten.

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter.

Ihre

Dr. Cornelia Bertalanffy
und das Praxis-Team



Gesund durch den Winter
Pflege und Schutz der Haut

Medizin aus dem Meer
Mit dem U-Boot auf der Suche
nach neuen Wirkstoffen

Berliner Straße 1
77855 Achern
Tel. 07841 / 23343
Fax 07841 / 24420



Winterfreuden – Pflege und Schutz der Haut sind auch zur kalten Jahreszeit wichtig

Sobald die ersten Schneeflocken zu Boden fallen ist die Freude bei Alt und Jung groß. Sonneneinstrahlung, kalter Wind und Heizungsluft stellen dabei hohe Anforderungen an das sensible Regulationssystem Haut.

Wintersonne

Die Intensität der UV-Strahlung ist auch im Winter unvermindert hoch. Helle Flächen wie Schnee und Eis reflektieren die UV-Strahlen und verstärken so die Sonnenwirkung. Sie sollten deshalb auf ausreichenden Lichtschutz achten, weil die sonnenentwöhnte Haut auf die UV-Strahlung wesentlich empfindlicher reagiert. Stimmen Sie den Schutz auf Ihren Hauttyp ab. Ebenso wie im Sommer muss hier die 30-minütige Einwirkzeit beachtet werden. Wer im Schnee Sport treibt, sollte wasserabweisenden Sonnenschutz verwenden, der durch Schnee und Schweiß nicht abgewischt werden kann.

Heizungsluft und Winterkälte

Der Temperaturwechsel zwischen der aufgeheizten Luft in geschlossenen Räumen und klirrender Kälte im Freien trocknet die Haut aus. Im Winter gilt deshalb: Versorgen Sie die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit und Fett, damit sie geschmeidig bleibt und nicht rissig wird. Vermeiden Sie es, dicke Cremeschichten aufzutragen, denn das raubt ihr die Luft zum Atmen.

- **Gesicht:** Im Winter vertragen alle Hauttypen eine fetthaltigere Pflege. Benutzen Sie täglich eine fettreiche, rückfettende Gesichtsscreme. Eine beruhigende oder feuchtigkeitspendende Maske ist eine Wohltat fürs Gesicht. Tragen Sie anschließend eine fetthaltige Tagescreme auf, besonders wenn Sie an die frische Luft gehen. Sonst kann ein zu hoher Wasser-anteil in der Haut bewirken, dass sie an der kalten Luft "friert".

- **Lippen:** Befeuchten Sie die Lippen nicht mit der Zunge, das trocknet sie aus. Lippenstifte mit Bienen- oder Palmwachs sowie Jojobaöl eignen sich für die tägliche Pflege.

- **Hände:** Eine rückfettende Handcreme bringt den Haushalt der äußeren Hautschicht wieder ins Gleichgewicht. Rote, spröde Winterhände pflegt eine wöchentliche Packung oder eine Massage mit Mandelöl.

Hautpflege von Innen

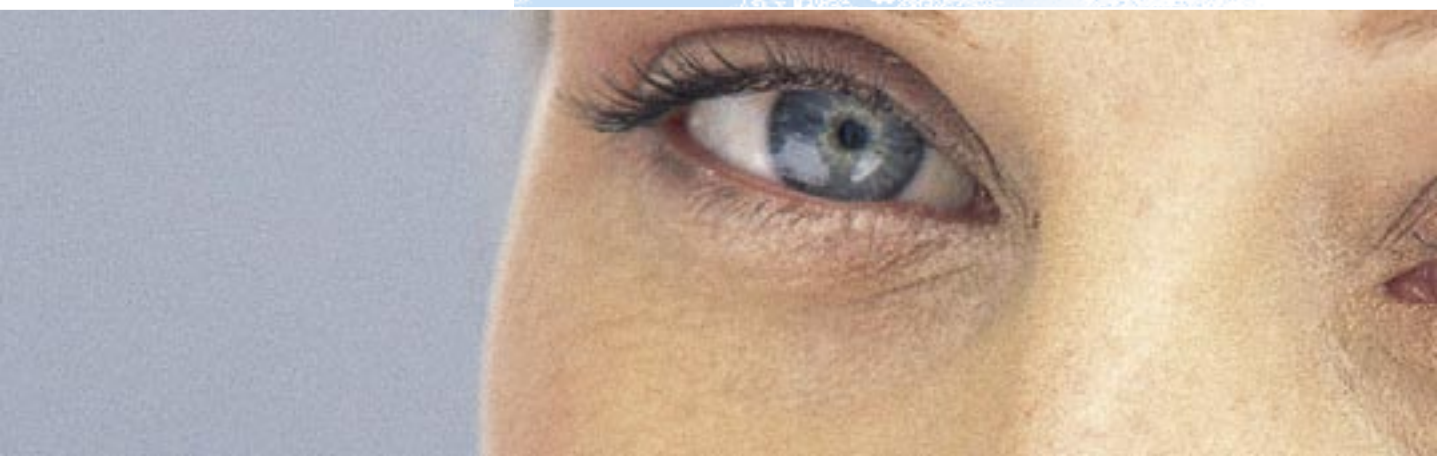
Gerade im Winter lohnt sich die Hautpflege von innen. Wer sich gesund und vor allem vitaminreich ernährt, kann Schädigungen der Haut vorbeugen. Frisches Obst und Gemüse, Vollwertprodukte, Milcherzeugnisse und fettarmer Fisch sind Vitalstofflieferanten, die den Zellen wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefern und das Immunsystem stabilisieren.

Medizin aus dem Meer

Wissenschaftler aus aller Welt gehen auf Tauchfahrt: Auf der Suche nach Waffen gegen Krebs, Malaria oder chronische Hautkrankheiten stoßen sie in die Tiefen der Meere vor.

Die Schatzsucher der Moderne sind im U-Boot unterwegs. Sie tauchen 300 Meter tief im kalten dunklen Wasser vor Skandinavien. Doch die Mannschaft sucht nicht Kisten voller Gold. Ihre Beute sind geheimnisvolle Wesen aus der Tiefe: Boreale Schwämme. Bioprospecting heißt der Ansatz, bei dem Wissenschaftler ganze Ökosysteme nach möglichen Arzneilieferanten durchforsten. Mit Hilfe von Roboterarmen, die aus den U-Booten herausragen, werden Proben vielversprechender Schwammarten geerntet. Während des Tauchgangs verstaubt der Forscher die weichen Meeresbewohner sicher in Behältern am Bug des Fahrzeugs. An Bord des Mutterschiffs werden die Tiere von Taxonomen, Mikrobiologen und Chemikern untersucht.

Schwämme sind aussichtsreiche Kandidaten für die Medikamentenentwicklung: Da sie fest am Untergrund verankert sind, können sie nicht vor den Mäulern hungriger Fische flüchten. Stattdessen züchten sie eine Reihe von Mikroorganismen in ihren Hohlräumen, mit deren Hilfe sie ein Arsenal von Giften produzieren: Stoffe gegen Fäulnisbakterien aber auch toxische Substanzen, die Feinden schnell den Appetit verderben. Auf eben diese biochemischen Verbindungen haben es die Wissenschaftler abgesehen: Was giftig ist, so weiß man von alters her, wirkt oft auch gegen Krankheiten.





Umgang mit allergischen Hautreaktionen

Erste medizinische Erfolge gibt es bereits: In der Hornkoralle wurde beispielsweise der Wirkstoff Pseudoalterosin entdeckt, der bei Neurodermitis und Psoriasis helfen soll. Auch die in unserer Praxis verwendete Alginate-Wundauflage stammt aus der Meeresforschung. Welche Schätze derzeit in den Petrischalen und Kühlschränken der Labors schlummern, ist gar nicht abzusehen.

Well-Aging – langsamer Altern

So jung aussehen wie man sich fühlt! Der biologische Alterungsprozess lässt sich auch ohne chirurgische Eingriffe nachhaltig verzögern. Eine milde Behandlung ist durch Anti-Aging Kosmetik möglich. Die Behandlung erfolgt in drei Schritten. Mit Fruchtsäuren werden tote Hautzellen aus der Haut herausgelöst. Danach werden kollagene Stoffe aufgetragen, die durch Anregung der Zellteilung eine Regeneration der Haut ermöglichen. Darüber hinaus versorgen sie die Haut mit Feuchtigkeit, was zu einem jugendlichen Hautgefühl führt. Abschließend wird die verjüngte Haut mit einer dritten Creme versiegelt und somit gegen äußere Einflüsse geschützt.

Hautverjüngung durch Laserbehandlung

Anhand neuester Lasertechniken ist es möglich, dauerhaft erweiterte Blutgefäße (Rosacea) und durch Lichtschädigung entstandene Pigmentflecken (Altersflecken) schonend und narbenfrei zu entfernen. Dies hat einen optischen Verjüngungseffekt zur Folge. Zu empfehlen ist eine solche Behandlung an Händen, Gesicht, Hals und Dekolleté.

Mehr als fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an allergischen Hautreaktionen. Auslöser sind allergene Stoffe, gegen die der Körper eine Überempfindlichkeit entwickelt. Werden sie mit der Nahrung aufgenommen oder erfolgt ein erneuter Hautkontakt, reagiert die Haut gereizt: Juckende und schuppige rote Flecken sind die Folge.

Allergene sind allgegenwärtig. Sie befinden sich in Lebensmitteln, Kosmetika, Schmuck, Textilien. Allergieauslösender Spitzenreiter ist nickelhaltiger Schmuck. Darüber hinaus sind vor allem Duftstoffe, wie zum Beispiel Eichenmoos oder Perubalsam, reizauslösend. Perubalsam wird aus dem Wundsekret des Perubalsam-Baumes gewonnen und findet vielseitige Verwendung in Kosmetika, Lebensmitteln und Tabak. Auch bestimmte Konservierungsstoffe, die sich in Reinigungsmitteln und Wandfarben finden, führen zu Irritationen der Haut.

Linderung bei allergischen Hautreaktionen bietet eine Vermeidungsstrategie. Es gilt herauszufinden, gegen welche Stoffe der eigene Körper besonders empfindlich reagiert und den Kontakt zu diesem Stoff zu vermeiden. Zu empfehlen sind auch pflegende Cremes, die Juckreiz und Rötung der Haut wohltuend lindern.

Optimisten altern langsamer

Jung bleibt, wer Schönes denkt: Menschen, die das Alter eher mit Aktivität und Weisheit verbinden statt mit geistigem Abbau und Senilität, sind weniger gebrechlich, zeigten US-Forscher

Eine US-Studie an 1558 älteren Menschen hat ergeben, dass neben Genen und Umwelteinflüssen vor allem auch psychische Faktoren ausschlaggebend für den Alterungsprozess sind. Wer positiv nach vorne blickt, zeigt deutlich weniger Anzeichen von Gebrechlichkeit. Schöne Gedanken, so vermuten die Forscher, haben einen direkten Einfluss auf die körperliche Gesundheit, indem sie das chemische Gleichgewicht des Körpers ändern. Denkbar wäre ein direkter Mechanismus, wie beispielsweise die Beeinflussung des Immunsystems. Aber auch indirekte Einflüsse können eine wichtige Rolle spielen. So verfügen Positivdenker meist über ein intaktes soziales Netzwerk.





Dauerhafte Haarentfernung

Haarwuchs an unerwünschten Stellen kann das Wohlbefinden empfindlich stören. Waren früher oft schmerzhaft und vor allem immer wiederkehrende Methoden zur Haarentfernung nötig, so können Haare heute mit einer Laser-Haarentfernung dauerhaft beseitigt werden. Bei dieser neuartigen Methode werden die Haarfollikel zerstört, was ein Nachwachsen der Haare für ein bis zwei Jahre unterbindet.

Zu empfehlen ist eine Laserbehandlung bei Frauen im Bereich der Beine, Achseln oder der Bikinizone. Eine Haarentfernung ist ebenso im empfindlichen Gesichtsbereich möglich. Auch bei Männern wurden vielversprechende Erfolge bei der Behandlung gegen starken Haarwuchs im Bereich der Achseln oder des Rückens erzielt.

Das Dampfbad – eine Wohltat für die Haut!

Endlich Feierabend! Warum nicht einmal zwei Stunden der abendlichen Freizeit zu einer spontanen Wellness-Kur im Dampfbad nutzen. Das Dampfbad bietet Entspannung und eine schonende hautpflegende Wirkung.

Das Dampfbad ist ein angenehmes Schwitzbad, ähnlich der Sauna, und weist mit 43-46°C und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 100% ein milderer Klima auf. Die feuchte Wärme erweitert die Blutgefäße und erhöht die Sauerstoffzufuhr. Dies sorgt für eine gesunde Straffung des Gewebes und beeinflusst so positiv den Hautalterungsprozess. Darüber hinaus öffnen sich die Hautporen und Unreinheiten werden regelrecht ausgespült. Das Resultat ist eine zarte und samtweiche Haut.

Zu empfehlen sind zwei bis drei Badegänge mit einer Dauer von 10-15 Minuten. Zwischen den Badegängen sollte man sich zunächst mit kaltem Wasser abkühlen und danach liegend eine Ruhepause gönnen. Nach dem Dampfbad empfiehlt sich eine entspannende Massage.

Kleines Dampfbad für zu Hause: Eine angenehme Entspannung bietet auch ein Gesichtsdampfbad über einem Topf mit kochendem Salzwasser. Ein Teelöffel Salz auf zwei Liter Wasser genügen. Zusätzlicher Effekt: es befreit den Nasen-Rachen-Raum.

Kennen Sie die Gemeinsamkeit von Schneeflocken und Fingerabdrücken?

Sie sind einzigartig. Vergleichbar mit den Fingerabdrücken gibt es auf der Welt keine Schneeflocke, die einer anderen gleicht.

Schwarzer Tee hilft gegen Hautirritationen

Bei Hautrötungen und -irritationen können Umschläge mit Schwarzem Tee helfen: Die Teeblätter mit wenig heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Ein Tuch oder Watte mit dem Teesud tränken, leicht auswringen und auf die betroffene Stelle auflegen. Die Gerbstoffe der Teeblätter wirken reizlindernd.

Es sprießt viel Brot

Es wächst viel Brot in der Winternacht, Weil unter dem Schnee frisch grünet die Saat; Erst wenn im Lenze die Sonne lacht Spürst du, was Gutes der Winter tat.

Friedrich von Weber (1813-1894)

