

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

Ausgabe Frühjahr 2005

Praxis-Journal

Informationen rund um Gesundheit und Schönheit



Liebe Patienten,

der Frühling kündigt sich an. Bald können wir unsere Zeit wieder nach Herzenslust im Freien genießen. Durch Sonne und frische Luft werden verbrauchte Energie-Reserven schnell wieder aufgefüllt. Mit unserem Praxis-Journal möchten wir Ihnen einige interessante Tipps und Informationen für diese wunderbare Jahreszeit geben. Nutzen Sie außerdem die Gelegenheit und sorgen Sie schon jetzt für einen schönen und gesunden Körper im Sommer.

Ihre Dr. C. Bertalanffy
und das Praxis-Team



Rosig und frisch mit einem Peeling –
die Frischekur für müde Haut

Frühlingszeit – Wonnezeit –
viele Tipps für einen guten Start
in die warme Jahreszeit



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



Frühjahrsputz gegen Heuschnupfen



Alles fängt zu blühen an und schon geht das große Niesen wieder los – Heuschnupfen. Der Rachen juckt, die Nase läuft, die

Augen sind gerötet, dazu kommen Nies-Attacken, Kopfschmerzen und Müdigkeit: Heuschnupfen, der absolute „Spitzenreiter“ unter den Allergien. Immer noch wird der Heuschnupfen auf die leichte Schulter genommen, obwohl jeder dritte Pollenallergiker im Lauf seiner Krankheitsgeschichte zum Asthmatiker wird.

Gehen Sie daher frühzeitig gegen den Heuschnupfen vor. Lassen Sie nicht nur die Symptome lindern, sondern befreien Sie sich von der körperlichen Ursache:

■ Häufiger Grund für Allergien sind Durchblutungsstörungen und Verdauungsstörungen. Entgiften Sie Ihren Körper von innen mit einer Elektrolyse-Behandlung. Hochwertige Mineralsalze und ein sanfter Stromfluss fördern die Durchblutung und reinigen den Körper.

■ Stärken Sie außerdem die Abwehrkräfte Ihres Darmes! Ein intaktes Darmmilieu ist der beste Schutz gegen Allergien und Infekte. Einen ganzheitlichen Ansatz bietet hierbei die Immunomodulation. Diese aktiviert die körpereigenen Reinigungskräfte. Der Körper wird entschlackt und erlangt neue Vitalität.

Sprechen Sie mich wegen einer Heuschnupfentherapie an. Ich helfe Ihnen gerne weiter!



Muntermacher gegen Frühjahrs- müdigkeit

Es grünt und blüht und die Natur schlägt Purzelbäume. Dennoch geraten viele Menschen in ein Energietief. Fast immer hilft es, Stoffwechsel und Kreislauf anzuregen, um wieder munter zu werden. Hier erfahren Sie, wie Sie der Frühjahrs- müdigkeit ein Schnippchen schlagen können:

- Mit einer Bürstenmassage unter der Dusche kurbeln Sie den Hautstoffwechsel an.
- Nach den kurzen, dunklen Wintertagen ist ein ordentlicher Licht-Kick im Freien überaus wichtig. Also, raus an die frische Luft.
- Eine Minute Lachen ist für den Organismus ebenso erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining. Egal worüber – Hauptsache herzlich.
- Saunabaden ist ein ideales Training für die Körperabwehr und bringt den Kreislauf richtig in Schwung.

Vitamine und Mineralstoffe helfen, den Körper zu aktivieren. Sprechen Sie uns hierzu auf die Möglichkeiten der orthomolekularen Medizin und der Vitamin B-Kur an, oder nutzen Sie die Möglichkeit für einen „Frühjahrsputz“ mit unserer komplexen Biologischen Aufbaukur.



Vorsicht in der Sonne

Endlich – die Tage werden länger und die Sonne scheint wieder kräftiger. Wenn Sie es schon jetzt nicht mehr zuhause aushalten und einen Ski- oder Strandurlaub planen, dann achten Sie auf die so genannte phototoxische Reaktion Ihrer Medikamente. Die Inhaltsstoffe einiger Schmerzmittel, Antibiotika und Johanniskrautpräparate sowie bestimmter Kosmetika können unter starker Sonneneinstrahlung zu einer Rötung der Haut führen.



Diese ähnelt einem Sonnenbrand, kann aber durch Sonnenschutzmittel nicht verhindert werden. Wer auf die Einnahme von entsprechenden Medikamenten an-

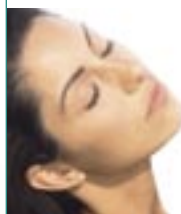
gewiesen ist, sollte sich dem direkten Sonnenlicht nicht allzu lange aussetzen. Vor der Einstrahlung, die in der Mittagszeit am höchsten ist, schützen ein Sonnenhut und lange Kleidung.



Blumen bringen Frühlingsfreude

Pflanzen können das Seelenleben positiv beeinflussen, sie wirken entspannend und vertreiben schlechte Laune. Die ersten bunt blühenden Pflanzen sind nach der dunklen Jahreszeit eine besondere Wohltat. Der Farbenlehre entsprechend ergeben sich hierbei unterschiedliche Wirkungen auf den Menschen: Blaue Blüten entspannen, rote fördern die Leistungskraft, Orange muntert auf und Gelb gibt Kraft. Unterstützend wirkt auch der Duft der Blumen, so vertreibt z. B. der Frühlingsduft von Hyazinthen den Schwermut dunkler Wintertage. Machen Sie sich selbst eine kleine Freude mit einem Strauß Frühlingsblumen oder genießen Sie in unserer Praxis die Eindrücke der digital bearbeiteten Blumenmotive von Brigitte Grausam-Tynan (aus Langen, Hessen).

Blitzentspannung



Schönheit kommt auch von innen. Nehmen Sie sich deshalb fünf Minuten Zeit, den Stress der letzten Tage abzuschütteln, und atmen Sie mal

wieder durch. Setzen Sie sich bequem in einen Sessel, der Rücken sollte möglichst gerade sein. Lassen Sie die Schultern locker fallen, schließen Sie die Augen, und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung. Atmen Sie zunächst tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus. Warten Sie, bis sich der nächste Atemzug von selbst einstellt. Wenn er zum tiefen Seufzer gerät, umso besser. Schon nach wenigen Minuten werden Sie feststellen, dass Ihre Atmung spürbar tiefer und ruhiger geworden ist. Und Sie selbst fühlen sich ebenfalls entspannter.



Traumkörper im Sommerurlaub

Sommer, Sonne, Strand – Denken Sie schon jetzt an die Verschönerung Ihres Körpers für den Sommerurlaub!

- Besenreiser und Couperose lassen sich effektiv durch Laserbehandlungen entfernen. Die störenden Äderchen verschwinden und die Haut wird sichtbar verjüngt.
- Durch eine Laser-Epilation werden Haare im Bereich der Achseln, Bikinizone, Beine oder auch im Gesicht entfernt.

Die Laserbehandlungen sind schonend und zeigen dauerhafte Erfolge. Wir führen sie in unserer Praxis durch. Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Frische-Kick für schöne Augen

Sieht man Ihnen Stress gelegentlich an den Augen an? Gegen eine angestrengte Augenpar-



tie oder geschwollene Lider hilft eine gekühlte Gel-Brille. Der Kühleffekt bringt die Mikrozirkulation auf Trab, glättet und erfrischt die Haut. Wollen Sie kleine Fältchen schnell selbst entfernen, empfehlen sich Augenpflege-Präparate, zum Beispiel mit hochkonzentriertem Retinol. Der Feuchtigkeitsspender pappelt die Haut auf und strafft sie sichtbar. Hautunebenheiten und kleine Falten behandle ich auch mit einem CO₂-Laser in meiner Praxis.

Rosig und frisch mit einem Peeling– die Frischekur für müde Haut



Im nahenden Sommer ziehen Wärme und Licht ins Land ein. Ein guter Zeitpunkt für eine erfrischende Kur:

Die müde Haut, die durch die Hitze und müde Teint, den die Sommerhitze hinterlassen haben, lässt sich durch ein Peeling wieder neu beleben.

„To peel“ bedeutet im Englischen „schälen“. Ein Peeling löst abgestorbene Zellen der obersten Hautschicht ab. Die Entfernung dieser so genannten Hornschuppen führt zur Klärung und Reinigung der Haut. Verstopfte Poren werden befreit und die Haut kann wieder „durchatmen“. Das Ergebnis: eine einheitliche Hautoberfläche und ein frischer Teint.

Empfehlenswert bei unreiner Haut

Eine regelmäßige Schälkur ist vor allem für Menschen mit fettiger, zu Unreinheiten neigender Haut empfehlenswert. Sie können Ihre Haut damit drei bis vier Mal pro Monat schonend reinigen. Wer Mischhaut hat, kann mit regelmäßigem Peeling die fettigen Bereiche der T-Zone – das sind Stirn, Nase und Kinn – klären. Peelings können auch Pigmentflecken aufhellen. Zudem fördern sie die Durchblutung der Haut, was sogar kleine Fältchen verbessern kann.

Zurückhaltung bei trockener Haut

Trockene und empfindliche Haut sollte durch häufiges Peelen zu sehr gereizt werden. Sie verträgt die Schälkur nur in geringen Mengen und wieder, zum Beispiel wenn sie im Frühjahr oder nach dem Winter eine Frischekur braucht und für besonders intensive Pflege vorbereitet werden soll.

Die Haut hat den Vorteil, dass die Wirkstoffe, etwa aus einer Ampullenkur oder Creme-Maske, aufnahmebereiter sind.

Drei Anwendungen, die Ihre Haut neu beleben

Der erfrischende Effekt eines Peelings lässt sich durch drei verschiedene Wirkmechanismen erreichen:

Mechanisches Peeling.

Feine Schleifpartikel in der Creme oder Paste schmirgeln Unreinheiten und Hornschüppchen ab. Solche Präparate werden als «Rubbelcremes», «Abrasive» oder «Exfoliating» Cremes bezeichnet.

Chemisches Peeling.

Säuren, meist Fruchtsäuren (so genannte AHAs), lockern die Zellverbände der Hornschüppchen auf und fördern so ihre Abstoßung.

Biologisches Peeling.

Diese Schälkur enthält Fett und Enzyme, die Eiweiße spalten können. Sie lösen damit die Kittsubstanz zwischen den Hornschüppchen auf und bewirken so, dass diese sich leichter von der Haut lösen.

Ein effektives Peeling erfordert Fachkenntnis und sorgfältige Handhabung. Deshalb biete ich es in meiner Praxis zur regelmäßigen Hauterfrischung und -Regeneration an. Schälkuren eignen sich übrigens nicht nur für das Gesicht, sondern auch für die Hals- und Dekolleté-Partie. Auch stark verhornte Haut an Knie und Ellenbogen oder unreine Haut an Oberarmen und Rücken profitieren davon und erscheinen nach der Anwendung glatter. Wie bei allen Methoden zur Hauterneuerung ist ein konsequenter Lichtschutz nach der Behandlung unbedingt notwendig, um Pigmentverschiebungen zu vermeiden und das erzielte Ergebnis zu erhalten.



Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.

– Horch, von fern ein leiser Harfenton!

Frühling, ja du bist's!

Dich hab' ich vernommen!

Eduard Mörike
1804 - 1875

