

Gesundes Hamburg

HAMBURGER
MORGEN
POST

Dienstag, 30.05.2017

Mit Charlotte Karlinder
Medizinjournalistin und TV-Moderatorin



HAUTSACHE GESUND!

Therapien, Tipps und Tatsachen

THEMEN

MIT HEILER HAUT

Welche Behandlung wann und wo?

FALTEN ADÉ

Her mit der Pfirsichhaut

HÜLLEN-WELLNESS

Von A bis Z

Das haut doch den stärksten Hamburger um!

Guten Tag, liebe Hamburger/innen!

„OK, dann kann ich mich ja jetzt auf die faule Haut legen, damit ich morgen nicht zu dünnhäutig bin und mit ner schönen Pfirsichhaut aufwache...“ Diese humorigen Zeilen schrieb mir unsere GESUNDES HAMBURG-Redakteurin Martina Peters aus dem „Bed-Office“ um 23.11 Uhr (selbst und ständig sag ich nur!) an einem Abend Anfang Mai zum Haut-Special der kommenden GESUNDES HAMBURG. „Dein Sprachwitz ‚haut‘ mich förmlich um“, war meine – wie ich fand – bumskomische Antwort darauf. Inhaltlich natürlich totaler Quatsch, aber Fakt ist: Zu keinem anderen Organ des Menschen gibt es so viele illustre Sprichwörter wie zu unserer Haut. Zu Recht, schließlich hätten wir ohne diese Hülle extrem schlechte Karten: Sie schützt uns vor fiesen Keimen, hält uns elastisch und schmückt uns mit tollen Sommersprossen – oder eben – Pfirsichhaut wie der von Martina.

Was aber, wenn die Haut irgendwann einfach streikt? Denn auch das ist leider Tatsache. Stress beispielsweise zeigt sich häufig sofort in unserem Hautbild. Aber auch andere Gründe machen ihr das Leben schwer: Falsche Ernährung, Hormone, Kälte, Sonne – einfach hat sie es wahrlich nicht. Deshalb haben wir ein schönes Special darüber gemacht – inklusive Experten-Interview mit Hautarzt David Dario Siger (Seite 2/3), das besondere „i-Tüpfelchen“ in Eimsbüttel (Seite 5), Tipps für die Sommer-Sonne-Strand-Saison (Seite 8) und Ernährungstricks für einen strahlenden Teint (Seite 7). Denn Sie wissen ja: HAUT-sache gesund!



**Herzlichst,
Charlotte Karlinder**

Haben Sie Ideen, Themenvorschläge oder Tipps? Wir freuen uns auf Ihre Anregungen per E-Mail: gesundeshamburg@mopo.de

IMPRESSUM

„Gesundes Hamburg“ ist eine monatliche Sonderveröffentlichung der Morgenpost Verlag GmbH, Griegstraße 75, 22763 Hamburg

Mail: verlag@mopo.de, Tel.: (040) 809057-0
Redaktionsleitung: Charlotte Karlinder
Redaktion: Martina Peters; Anzeigen: Hamburg First Medien & Marketing GmbH
Geschäftsführung: Martin Stedler
Projektleitung: Stefan Fuhr
Layout und Produktion: mdsCreative, Petra Bohnet
Titelbild: fotolia/Andrey Kiselev

Kommen Sie bitte mit heiler Haut davon!

Es gibt Therapien zur Behandlung vieler Hautprobleme, wir stellen sie vor: Interview mit David Dario Siger, Hautarzt aus Niendorf.



Stefan Fuhr

Die Haut ist der Spiegel unserer Seele, sagt man so leichtfertig ... Für viele Menschen wird das aber zu einer besonderen Belastung, wenn sie unter besonders sichtbaren Hauterkrankungen leiden, mit denen sie sich kaum noch vor die Türe trauen. Was also tun?

GH: Alleine in Deutschland sind zwei Millionen Menschen von der Hautkrankheit Schuppenflechte betroffen. Was ist das genau?

DS: Die Psoriasis ist eine chronisch und schubartig verlaufende entzündliche Erkrankung, die außer der Haut auch Gelenke und Bänder betreffen kann und Komplikationen im Herz-Kreislauf-System verursachen kann. Sie ist nicht ansteckend, zeigt sich mit ziegelroten, silbrig-weißen schuppigen Flecken und ist oft verbunden mit starkem Juckreiz. Betroffen sein können alle Körperstellen, sogar das Gesicht, die Kopfhaut und die Genitalien.

GH: Warum müssen so viele Menschen darunter leiden? Gibt es keine Medikamente oder Therapien dagegen?

DS: Es ist nicht abschließend geklärt, wo genau die Ursachen dieser Krankheit liegen, man vermutet eine Mischung aus erblicher Disposition und Autoimmunkrankheit. Lange wurde viel experimentiert. Doch mittlerweile verfügen Ärzte über wirksame Medikamente, die bei vielen Patienten die Krankheit zumindest in ein erträgliches Gleichgewicht bringen. Neben z. B. Pflege-lotionen und Schmalband-UVB-Bestrahlungen verwendet man zur lokalen Behandlung unter anderem kortisonhaltige Externa oder Vitamin-D3-Präparate. Bei ausgeprägtem Befall sollte auf eine interne Therapie umgestellt werden. Hierfür eignen sich Tabletten mit Fumarsäureester,

Vitamin-A-verwandte Stoffe, Folsäurederivate wie Methotrexat oder auch sogenannte Biologics, die direkt in den Stoffwechsel eingreifen.

GH: Eine weitere Hauterkrankung ist die sogenannte Rosazea. Woran erkennt man sie?

DS: Die Rosazea ist eine häufige Hauterkrankung im Erwachsenenalter und zeichnet sich durch einen chronischen, teilweise schubhaften Verlauf im Bereich der Nase, Wangen, Stirn und des Kinns auf, also für andere sichtbar. Dies kann psychische Faktoren bedingen, wie eine Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls. Es gibt verschiedene Ausprägungen: Nach einer sogenannten Vorläuferform, welche durch verschiedene äußere oder innere Faktoren eine flüchtige oder anfallsartige Rötung der Gesichtshaut zeigt, können sich bleibende Rötungen mit kleinsten oberflächlichen Gefäßen, teilweise mit Brennen und Juckreiz der Haut, entwickeln. Weiter können sich entzündliche Papeln und Pusteln entwickeln, die über mehrere Wochen persistieren. Das Bild ähnelt einer Akne. Anschließend sind Talgdrüsenvergrößerungen sowie eine Verdickung der Haut möglich, welche z. B. als „Knollennase“ erkennbar ist, und von Laien mit erhöhtem Alkoholkonsums assoziiert wird, woraus wiederum soziale Isolation entstehen kann. Ursächlich vermutet man u. a. eine genetische Disposition. Zudem tragen Triggerfaktoren wie UV-Bestrahlung, Hitze, Kälte, Alkohol, Kaffee und der Konsum scharfer Speisen zur Entstehung bei. Auch wird die Haarbalgmilbe (*Demodex folliculorum*) als Kofaktor für die Entzündungsreaktion bei der Rosazea diskutiert.

GH: Gibt es wirksame Hilfsmittel, die Krankheit bzw. deren Symptome einzudämmen?

DS: Zu den Allgemeinmaßnahmen gehört das Vermeiden von Alkohol, scharfen Speisen und Hitze. Wichtig ist die richtige Gesichtspflege. Wässrige Cremes oder Lotionen sind gut, aber bitte Verzicht auf Seifen und irritierende Inhaltsstoffe wie Menthol oder Kampfer, konsequenter UV-Schutz. Natürlich können Hautveränderungen kosmetisch abgedeckt werden. Therapeutisch empfiehlt sich bei ausgeprägter Gesichtsrötung der Einsatz eines Gels, welches die Gefäße verengt und somit ein Ablassen der Rötung bewirkt. Zudem werden antibiotische Externa wie metronidazolhaltige Salben, Ivermectin, also Demodexmilben abtötende Cremes oder azelainhaltige Gele eingesetzt. Bei schweren Formen versprechen orale Antibiotika oder auch Vitamin-A-Säure-Derivate Verbesserungen. Laserverfahren sind gute und komplikationsarme Optionen, die jedoch vom Patienten selbst zu zahlen sind.

GH: Nun haben wir über meist behandelbare Hautkrankheiten gesprochen. Was können Sie uns zu Hautkrebs sagen? Was sind die häufigsten Hautkrebstypen?

DS: Beim Hautkrebs unterscheidet man den schwarzen vom hellen Hautkrebs. Der schwarze Hautkrebs, das Melanom, entsteht aus den Melanozyten, den pigmentbildenden Zellen, und ist ein hochgradig bösartiger Tumor, der früh zu Metastasen neigt und über Lymph- und Blutbahnen zu streuen vermag.

Zum hellen Hautkrebs gehört das Basaliom, das wie ein bösartiger Tumor das umliegende Gewebe schädigen kann, es bildet aber nur extrem selten Metastasen. Basaliome treten vor allem bei Personen zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr auf.

Ebenfalls zum weißen Hautkrebs zählt das Stachelzellkarzinom, für das eine raue, warzenähnlichen Oberfläche teilweise mit Schuppung charakteristisch ist und das sich in erster Linie auf dem Boden schwer lichtgeschädigter Haut entwickelt. Dies kann metastasieren.

GH: Wer sollte wann zur Früherkennung gehen – und was kostet diese?

DS: Früh erkannt lassen sich auffällige Veränderungen der Haut in der Regel gut behandeln. Aus diesem Grund rät man regelmäßig zu einer sorgfältigen Selbstuntersuchung der Haut. Zur Orientierung dient die sogenannte „ABCDE-Regel“, mit der ärztlich abzuklärende Veränderungen identifiziert werden können:

- ➔ **A wie Asymmetrie:** Die beiden Hälften des Muttermals sehen ungleich aus
- ➔ **B für Begrenzung:** zungenförmige Ausläufer und Einbuchtungen, unscharfe Grenzen, eine raue Oberfläche
- ➔ **C für Color (Farbe):** Melanome sind typischerweise unregelmäßig und uneinheitlich gefärbt, manchmal von tiefschwarz bis hautfarben.
- ➔ **D für Durchmesser:** Verdächtig sind Hautveränderungen, die eine bestimmte Größe überschreiten. In der Fachliteratur finden sich allerdings unterschiedliche Angaben dazu. Meist werden fünf bis sechs Millimetern Durchmesser genannt.
- ➔ **E für Erhabenheit:** Wenn das Mal mehr als einen Millimeter über das Hautniveau hinausragt und die Oberfläche rau ist oder schuppt.

In Deutschland hat man ab dem Alter von 35 alle zwei Jahre einen Anspruch auf eine Früherkennungsuntersuchung. Einige Krankenkassen bezahlen die Vorsorgen auch früher, was meiner Meinung nach sinnvoll ist, da ich immer wieder hautkrebsverdächtige Herde auch bei Jüngeren erkenne. Vor der schädlichen Wirkung des Sonnenlichts sollten sich alle Menschen schützen. Hellere Hauttypen müssen vorsichtiger mit dem Sonnenlicht umgehen als dunklere.

Mehr Infos:
www.dermatologie-tibarg.de

Hamburgs coolster Hotspot ist in Pöseldorf

Was die Stars aus Hollywood ganz neu für sich entdeckt haben, gibt es für alle gesundheitsbewussten Menschen, Sportler und Lifestyler bei COOL BODIES: Hamburgs erste Kältesauna.

Klingt kalt, ist aber eigentlich eine ziemlich heiße Sache. Ice Ice Baby – Faszination Tiefenkälte: In Hamburgs erstem Kälteinstitut können die Kunden von Tina Lüneburg ganz eiskalt abnehmen und mit kühlem Kopf etwas für ihre Gesundheit tun. Rund um das Thema „Body-Shaping“ kümmert sich das Team von COOL BODIES mit unterschiedlichen Kältebehandlungen um verspannte Muskeln, unerwünschte Fältchen und überschüssige Pfunde. Lust, das mal auszuprobieren? Wir verlosen zehn Eissaunagutscheine! Schnell zur Hotline mit der Nr. 013 78 - 22 05 64 (0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz) und das Lösungswort Eissauna sowie Namen und Anschrift nennen.

www.coolbodies.de



Cool Bodies

Hiege-Stiftung gegen Hautkrebs

Unterstützung der Hautkrebsforschung aus Hamburg



Der Stiftungsgrund war ein Schicksalsschlag: Mit nur 32 Jahren verstarb Fleur Hiege 2005 an schwarzem Hautkrebs. Damals, vor gut einem Jahrzehnt, betrug die Überlebenschance bei Metastasenbildung im Durchschnitt acht Monate – und war damit auf dem gleichen Niveau wie in den 1970er-Jahren. Das war für die Familie Hiege der Grund, die Hiege-Stiftung gegen Hautkrebs ins Leben zu rufen und die Forschung auf diesem Gebiet voranzutreiben – um andere vor einer ähnlichen Tragik zu bewahren. In diesem Jahr wird bereits zum zehnten Mal der Fleur Hiege Gedächtnispreis an Nachwuchswissenschaftlerinnen auf dem Gebiet der Hautkrebsforschung verliehen. Er ist mit 10.000 EUR dotiert. Zudem konnten bislang

26 hochwissenschaftliche Projekte gefördert werden. Die Hiege-Stiftung gegen Hautkrebs ermöglicht Forschern an deutschen Universitätskliniken, Basisforschungsprogramme umzusetzen, deren Ergebnisse die Grundlage für weiterführende Untersuchungen auf dem Gebiet der Hautkrebsforschung sind. Seit 2011 hat sich auf dem Gebiet der Hautkrebsforschung viel getan. Innovative Medikamente konnten entwickelt werden, die nach jetzigen Erkenntnissen lebensverlängernd wirken.

Mehr Infos:
www.hiege-stiftung-gegen-hautkrebs.de

Akne inversa – der Kampf mit dem Tabu

Viele Patienten leiden still für sich – dabei wären Diagnose und Therapie eigentlich kein Hexenwerk. Dr. Thorsten Matthes und Dr. Guido Bruning behandeln Tag für Tag Betroffene.

„Es lässt sich nur in Ansätzen erahnen, welches Leiden die Patienten über Jahre hinweg ertragen müssen“, sagt Chefarzt Dr. Thorsten Matthes. Er leitet gemeinsam mit Dr. Guido Bruning das Zentrum für Dermatochirurgie am Krankenhaus Tabea und begleitet hier zahlreiche Akne-inversa-Patienten. „Neben dem medizinischen Aspekt bringt Akne inversa aber vor allem sozial eine stark tabuisierende Komponente mit sich“, so der Experte weiter. Das geht so weit, dass seine Patienten sich regelrecht überwinden müssen, in seinem Behandlungszimmer die Kleidung abzulegen – zu groß ist für sie die Gefahr, mit einem weiteren „Selbst schuld!“ abgefertigt zu werden. „Denn genau diese Erfahrung machen meine Patienten oft über Jahre“, erzählt Dr. Matthes. Das ist sogar statistisch belegt: 12 Jahre lang werden Betroffene im Schnitt von Arzt zu Arzt geschickt, bis sie die Diagnose Akne inversa erhalten.

Zunächst klingt das nach Hautproblemen, wie sie jeder Teenager hat. Das ist jedoch völlig falsch – und wird in keinsten Weise dem Leiden gerecht, das dahintersteckt. Denn mit hormonellen Entzündungen im Jugendalter hat Akne inversa rein gar nichts zu tun. Vielmehr beschreibt die Erkrankung eine chronische Verlaufsform, die zu Eiterbildung in den Achselhöhlen, den Leisten und unter den Brüsten führt.

„Nicht selten begegne ich Menschen, die versuchen, sich mit Mullbinden unter den Achseln und im Genitalbereich zu behelfen, weil sie von ihren Ärzten nicht ernst genommen werden.

Oftmals wird ihnen sogar mangelnde Hygiene vorgeworfen“, empört sich der Spezialist. Dabei sind die Ursachen von Akne inversa, im Fachjargon Hidradenitis suppurativa genannt, noch weitestgehend unbekannt. Rauchen und Übergewicht werden als begünstigende Faktoren diskutiert. Ein genetischer Hintergrund wird vermutet, denn bei 40 Prozent der Patienten sind weitere Familienmitglieder betroffen. Sicher ist aber: Mit nachlässiger Hygiene hat die Krankheit nichts zu tun!

Wie aber kommt es zu dem Vorurteil? „Der erste Gang der Betroffenen führt mit schmerzhaften Schwellungen meist zum Hausarzt, der wiederum zum Dermatologen überweist“, weiß Dr. Matthes. „Da das Krankheitsbild aber immer noch so unzureichend erforscht ist, wird eine Haarfollikle-Entzündung angenommen, die dann chirurgisch therapiert wird. Sobald der Patient mit der nächsten Eiterbeule den Weg zum Arzt einschlägt, kommt das Thema Hygiene auf den Tisch. So ist der Betroffene ganz unverschuldet einen Schritt weiter hin zu sozialem Rückzug und stillem Leiden – und die Krankheit kann sich ungehindert weiter ausbreiten“, erklärt er den Teufelskreis. Diesen gelte es aufzubrechen – am besten durch einige ganz leichte Fragen, die sich jeder Patient selbst stellen kann: Finden sich bei Ihnen immer wieder mit Eiter gefüllte Beulen bzw. können Sie unter der Haut liegende strangartige Tunnel wie einen Stift ertasten? Sind diese Läsionen in den Achselhöhlen, den Leisten oder im Geni-

„Auf keinen Fall sollten Sie Ihr Leiden weiterhin still mit sich ausmachen!“

talbereich lokalisiert? Und leiden Sie seit mindestens sechs Monaten kontinuierlich unter diesen Veränderungen oder hatten im gleichen Zeitraum mindestens drei Episoden mit akuten Beulen? Dann liegt die Diagnose Akne inversa nahe und es sollte unbedingt der Gang zum Spezialisten erfolgen. „Eine Spezialsprechstunde in unserem Zentrum ist extra dafür da, individuell untersuchen und beraten zu können. Nur so können wir eine erfolgreiche Therapie in Aussicht stellen“, so der Chefarzt. Bei leichten Fällen stehen antiseptische Behandlungen im Vordergrund, ebenso ein Verzicht auf Körperrasur. Da Nikotinkonsum das Voranschreiten der Krankheit oft begünstigt, rät man hiervon ab. Sollte die Erkrankung so weit fortgeschritten sein, dass sich Fisteln – oder

sogar ein richtiges Netz aus solchen – gebildet haben, hilft nur eine operative Therapie in Kombination mit Medikamenten. Da oftmals große Areale betroffen sind, ist Akne inversa in Bezug auf die Wundheilung eine besondere Herausforderung. Je nach Stadium entscheidet man sich für einen primären Wundverschluss oder sekundäre Wundheilung durch speziell ausgebildete Pflegekräfte. Die Überleitung in den ambulanten Bereich durch Organisation einer täglichen häuslichen Behandlungspflege wird im Tabea fachgerecht unterstützt.

„Schicksale gründen sich leider auch auf Unwissenheit von Ärzten“

Kontakt:
Krankenhaus Tabea,
Tel.: (040) 86 692-111,
www.tabea-fachklinik.de

Dr. Thorsten Matthes leitet seit Januar 2015 gemeinsam mit **Dr. Guido Bruning** das seit 2003 bestehende Zentrum für Dermatochirurgie am Krankenhaus Tabea. Zur Expertise und jahrzehntelangen Erfahrung zählen insbesondere die operative Therapie der Akne inversa, die komplette Hauttumorchirurgie inkl. aller Varianten der Defektdeckung sowie durch Dr. Matthes die Liposuktion bei medizinischer Indikation. Melanie Mai betreut als zertifizierte Wundexpertin nach der OP.



Krankenhaus Tabea

Schön von Kopf bis Fuß

Unreine Haut im Gesicht? Mögen wir nicht!
Und: Hände sind unsere Visitenkarten.
Aber was ist eigentlich mit den Füßen?



i-Tüpfelchen-Inhaberin
Malina Albers versorgt
Ihre KundInnen mit Schönheit

Mitten im Herzen von Eimsbüttel, von außen fast unscheinbar, entdecken wir das i-Tüpfelchen. Die Atmosphäre ist ansprechend und herzlich, man möchte sagen fast wie im eigenen Wohnzimmer, auf jeden Fall zum Wohlfühlen. Malina Albers Vision ist, mit ihrem Team die individuelle Schönheit eines jeden Kunden zum Leuchten zu bringen, das i-Tüpfelchen eines jeden sozusagen. Und das können auch die Füße sein ...

Eine lange Zeit im Jahr führen unsere Füße ein Dasein im Dunkeln, versteckt und bedeckt von dicken Wollsocken, Strumpfhosen und Schuhen, die wenig Luft und Licht an die Körperteile lassen, denen wir doch einen Großteil unserer Mobilität verdanken, mit denen wir in Hamburg und drum herum weite Strecken zurücklegen – die uns tagtäglich (er)tragen.

Also: Zeigt her eure Füße – es ist wieder soweit, die Socken verschwinden im Schrank und die Flipflops werden herausgeholt. Zum Glück ist die Fußpflege im Kosmetikstudio für viele Frauen und auch zunehmend Männer kein Tabuthema mehr – und das mit gutem Recht. Dient diese doch der Vorbeugung und Gesunderhaltung der



Füße – und ganz nebenbei darf man je nach Package auch noch eine Massage genießen oder die Zehennägel mit Lack ausgefitt machen.

Generell gehören zur Fußpflege das Entfernen der Hornhaut und ggfs. der Hornschwielen, umgangssprachlich Hühneraugen genannt, sowie das Schneiden der Zehennägel. Hierbei immer darauf achten, die Nägel gerade zu schneiden und die Ecken mit einer Feile zu glätten, damit das (schmerzhaft) Einwachsen der Nägel verhindert wird.

Zum Hornhauthobeln nimmt man am besten eine Raspel oder ein Bimsstein. Auf keinen Fall die Schere benutzen: Die Verletzungsgefahr ist zu groß und die Hornhaut wächst verstärkt nach. Anschließend am besten eine pflegende (fettige) Fußcreme auftragen – und einfach mal die Füße hochlegen!

Malina Albers: „Fußpflege bedeutet, die Füße ernst zu nehmen.“ Gönnen Sie Ihren Füßen eine regelmäßige Fußpflege, ein wenig Aufmerksamkeit. Auch zu Hause können Sie regelmäßig etwas für Ihre Füße tun: Die wichtigste Voraussetzung ist Sauberkeit. Und vielleicht gönnen Sie Ihren Füßen hin und wieder ein Fußbad. Dabei sollte das Wasser idealerweise bis zum Knie reichen und zwischen 36 und 40 Grad warm sein – eine Wohltat nach einem anstrengenden Arbeitstag oder einem langen Spaziergang! Erfrischend oder entspannend wirken dabei Badesalze oder Zusätze wie Fichtennadelöl, Rosmarin, Eukalyptusöl oder Kamille.

Die medizinische Fußpflege hingegen erfordert eine gesonderte Ausbildung. Das Berufsbild der Podologie kümmert sich insbesondere um die Gesundheit der Füße. Podologen können damit Ärzte unterstützen – bekannte Krankheitsbilder sind

zum Beispiel eingewachsene Nägel, Schweißfüße oder Nagelpilz. Diabetiker leiden häufig an Fußkrankheiten, wenn sich durch eine schlechte Blutzuckereinstellung eine Nervenerkrankung einstellt, durch die Verletzungen oder Temperaturreize nicht mehr wahrgenommen werden. Kleinste Risse zum Beispiel können sich unbemerkt entzünden. Also lieber vorsorgen!

Anmeldung unter:
www.das-i-tuepfelchen.de



Buchtipps**„Haut nah“ von Dr. Yael Adler**

Unser größtes Organ ist knapp zwei Quadratmeter groß und kommt täglich mit allem, was wir tun, in Berührung. Es wird Zeit, mehr darüber zu erfahren – die Dermatologin Yael Adler gibt uns in ihrem Buch aufschlussreiche Einblicke, mit großer Begeisterung und ohne Tabus. Pusteln, Sex und Cellulite – alle Themen werden behandelt ...

ISBN: 978-3-426-27699-0

„Skin Food: Mit der richtigen Ernährung zu strahlend schöner Haut“ von Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann und Prof. Dr. Peter Axt



Schönheit kommt (auch) von innen! Entzündungen und Hautalterungsprozesse können mit der richtigen Ernährung entgegengewirkt werden. Das Gesundheitsexpertenteam gibt praktische Tipps für mehr Ausstrahlung und Attraktivität. Essen Sie das Richtige und bleiben Sie länger gesund und faltenfrei!

ISBN: 978-3776628067

für die Kleinen ...**„Du bist so schrecklich schön!“ von Eva Dax**

Eigentlich ist das kleine Monster Gregor zufrieden mit sich – es ist stark, laut und wahnsinnig schnell! Aber ist es auch schön? Ist seine Haut schorrig genug und sind seine Käsefüße stinkig genug? Das Kinderbuch aus dem Oetinger Verlag nimmt amüsant für Kinder ab vier Jahren gängige Schönheitsideale unter die Lupe.

ISBN: 978-3-7891-3392-3



Wer möchte sich nicht wohlfühlen in seiner Haut? So geht's!

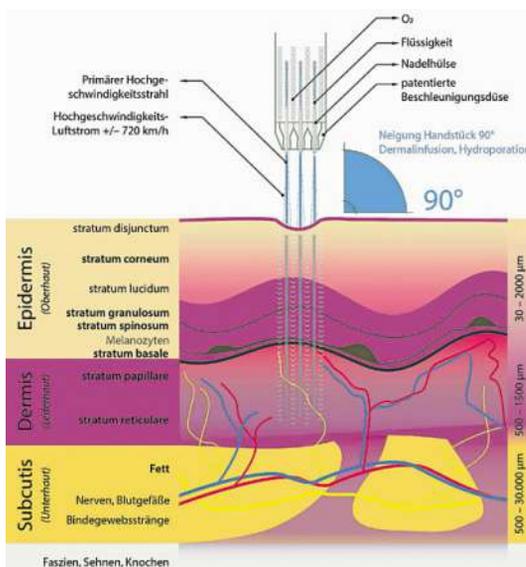
Katja Radtke, Gründerin und Inhaberin bellapelle Hautinstitut Hamburg

Von nix kommt nix, wer schöne Haut möchte, muss ihr Aufmerksamkeit schenken.

Und wer sollte sich damit besonders gut auskennen, wenn nicht Katja Radtke, Gründerin und Inhaberin von bellapelle, dem Hautinstitut für schöne Haut. Wir sprachen mit ihr über die Möglichkeiten der effektiven Vorbeugung oder Behandlung von Hautalterungsprozessen – ganz ohne Botox oder Skalpell.

Hautalterung kann man sehen – und das ist auch nicht schlimm, einfach ein natürlicher Prozess. Aber manche stört es doch, wenn die Zornesfalte auf der Stirn zu tief und die Krähenfüße an den Augen zu ausgeprägt sind oder Mundfalten ständig schlechte Laune suggerieren. Und manch einer möchte mit seiner Haut vielleicht auch mal einen richtigen Frühjahrsputz machen, Komplettreinigung von abgestorbenen Hautpartikeln, Talg, Schminkekresten und Co. Und dafür gibt es – zugegebenermaßen nicht ganz günstige, aber dafür umso effektivere-kosmetische Methoden.

Die Rede ist von dem allerneuesten Regenerationssystem JetPeel, welches Technik aus der Luft- und Raumfahrt nutzt. „Mit Überschall-

**JetPeel kann mehr als eine simple Injektion**

Das Handstück des JetPeel-Gerätes wird in einem 90°-Winkel über die Haut bewegt. Die nebenstehende Grafik zeigt anschaulich, wie tief Sauerstoff und Wirkseren zwischen das kollagene Bindegewebe „geschossen“ werden – ohne wie bei Injektionen sonst übliche Verkapselungen hervorzurufen.



Bellapelle

JetPeel-Effektbehandlung

geschwindigkeit gelangt aus mikroskopisch kleinen Düsen ein Wasser-Gas-Gemisch auf die Haut, trägt sanft die obere Hautschicht ab und bringt gleichzeitig Sauerstoff tief in die Dermis ein. Die Haut wird massiert und tiefengereinigt, während der Kühleffekt die Durchblutung anregt. Anschließend werden hochwirksame Substanzen wie Glycolsäure, hochkonzentriertes Hyaluron oder Vitamine in die nun sehr aufnahmefähige Haut eingebracht.“ Schon nach der ersten Behandlung ist ein deutliches Ergebnis sicht- und spürbar. Die Haut sieht frischer und jünger aus, kleinere Fältchen sind geglättet.

Kann Haut auch (auf)atmen?

Die Szene aus dem James-Bond-Film „Goldfinger“, in der die untreue Sekretärin zur Strafe vergoldet wird und erstickt, weil ihre Haut nicht mehr atmen kann, ist jenseits jeglicher Realität. Aber es gibt etwas, das die Haut im übertragenen Sinne aufatmen lässt: die TDA-Sauerstoffbehandlung. Was das ist? Die trans dermale Applikation (TDA) ist ein relativ neues Verfahren, welches non-invasiv und schmerzfrei Mangelzustände unterversorgter Haut durch eine Sauerstofftiefenbehandlung behebt. Gleichzeitig können lang anhaltende

Regenerationsdepots gebildet werden. Mimikfalten werden sofort sichtbar reduziert.

Die Haut verletzen, um sie zu retten?

Eine weitere Variante für eine dauerhafte tiefe Regeneration der Hautstruktur ist das Microneedling. Aua, Nadeln? „Es handelt sich um winzige sterile Nadeln auf aneinandergereihten Titanscheiben, mit denen man über die Haut rollt. Das ist eine nahezu schmerzfreie Behandlung.“ Der Effekt ist der folgende: Die Nadeln erzeugen bis in die zweite Hautschicht hinein eine Mikroperforation, wodurch Wirkstoffe bis zu 3000-fach besser aufgenommen werden können.

Bei der Wundheilung der Minidefekte entwickelt die Haut neues Kollagen, wodurch Falten auf natürliche Weise abgeflacht werden. Das Microneedling ist eine Behandlungsform zur Verbesserung der Hautstruktur bei Linien und Fältchen, Großporigkeit, Narben, Aknespots und Schwangerschaftsstreifen.

„... es gibt etwas,
was die Haut
aufatmen lässt“

Weitere Infos unter:
www.bellapelle.de

Ernährungstipps für gesunde Hülle

Vitaminkick für schöne Haut

Mit der richtigen Ernährung unterstützen Sie einen samtigen Teint und frische Haut. Insbesondere Vitamin C aktiviert die Kollagenproduktion für ein strafferes Bindegewebe und ist Helfer gegen freie Radikale. Die gute Nachricht: In Erdbeeren steckt mehr Vitamin C als in Zitrusfrüchten und die gibt's gerade überall. Also, auf zum Markt!

Alles neu macht der ... Juni!

Für neue, frische Hautzellen ist Vitamin A verantwortlich. Dies kann aus dem fettlöslichen Betacarotin im Körper umgewandelt werden, welches zum Beispiel in Möhren und Brokkoli steckt. Deren Saison geht jetzt im Juni los.

Zudem sind Leber, Milchprodukte, Ei und Seefisch die besten Vitamin-A-Lieferanten.



fotolia/aedkafi

Wasser marsch!

Wahrscheinlich hat es jeder schon x-mal gehört und gelesen, aber man kann es nicht oft genug wiederholen: Trinken ist das A und O! Wasser ist Voraussetzung für funktionstüchtige Hautzellen, der menschliche Körper besteht bis zu 65 % aus Wasser, fehlt ihm was, holt er sich das aus eben diesen Hautzellen, die Haut wirkt schlaff und müde.

Gesund und fit mit der BKK Mobil Oil

Gesundheitstage, um Mitarbeiter leistungsfähig und Arbeitgeber glücklich zu machen? Bei der BKK Mobil Oil nur eine von vielen betrieblichen Wellnessmaßnahmen. GESUNDES HAMBURG war dabei – das Video mit Charlotte Karlinger finden Sie online unter:
www.gesundes-hamburg.net



Yay, die Sonne kommt!

Was Sie beachten müssen, damit Ihre Haut trotz güldener Strahlen gesund bleibt.

Machen wir uns nichts vor: Der diesjährige Frühling wollte nicht so recht einer werden, Umso mehr sehnen wir uns alle nach einer Mittagspause in der Sonne, einem Picknick im Stadtpark oder einer Ruderpartie auf der

Alster. Doch Vorsicht, gerade jetzt besteht Sonnenbrandgefahr, weil unsere Haut keine Pigmente mehr hat! Insbesondere die UV-Strahlung ist an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt.

Mit diesen drei goldenen Regeln helfen Sie Ihrer Haut und können die Sonne sorgenfrei genießen:

Tipp 1

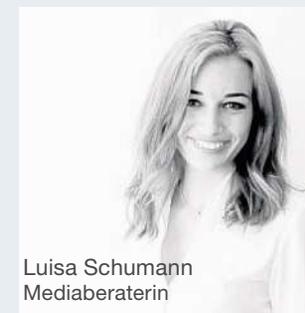
Checken Sie den UV-Index. Er gibt die Stärke der UV-Strahlung auf einer Skala von 1 bis 11+ an. Auf der Website des Bundesamts für Strahlenschutz (BfS) kann man eine Prognose abrufen und bekommt zugleich Tipps für einen optimalen Schutz. Im Zweifel also auch für die Mittagspause in der Sonne: eincremen!

Tipp 2

In der Sommerzeit hat die Sonne nicht um 12 Uhr, sondern um 13 Uhr ihren höchsten Stand. Das heißt auch hierzulande: besser ab in den Schatten oder unter den schützenden Sonnenschirm! Passende Kleidung und Kopfbedeckung nicht vergessen.

Tipp 3

Sonnencreme rechtzeitig auftragen (20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien) und Präparate mit hohem Lichtschutzfaktor (ab LSF 30) verwenden, die möglichst allergenfreie Stoffe beinhalten.



Luisa Schumann
Mediaberaterin

Strawberry-Smoothie - der Vitamin-C-Frischebooster für die Haut



Man nehme:

- 200 ml Milch (oder Mandelmilch)
- 150 g Erdbeeren
- 150 g gefrorene Mango
- 1 Banane
- 1 Dattel

Zunächst die Früchte pürieren (am besten so schichten, dass die gefrorenen Mangostückchen unten sind) Dann nach und nach die Milch zugeben, weitermixen – fertig sind zwei Gläser köstlich-gesunder Smoothie.

Hinweis: Keine zusätzlichen Eiswürfel hinzufügen, das macht den Smoothie sonst zu wässrig. Dieser Smoothie gelingt auch ohne Profimixer, er kann einfach mit dem Pürierstab hergestellt werden!



**WIR SUCHEN DRINGEND
EHRENAMTLICHE!**

KOMMEN SIE AN BORD!

- Sie können spenden
- Sie können regelmäßiger Förderer werden
- Sie können Mitglied werden ...
- ... und noch vieles mehr!

GEMEINSAM TRAGEN - BIS ZULETZT UND DARÜBER HINAUS

Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ihre Familien stürzen nach der Diagnose einer unheilbaren Erkrankung in eine belastende, für sie völlig neue Lebenssituation:

- 24-Stunden Betreuung
- Erschöpfung
- chronischer Schlafmangel
- Isolation
- Verzicht auf eigene Freiräume
- wachsende Zukunftsängste
- partnerschaftliche Konflikte
- organisatorische Alltagsprobleme
- Geschwister rücken oft in die zweite Reihe

50.000 Kinder leben bundesweit mit einer schweren Erkrankung. Ca. 500 Kinder davon leben allein im Hamburger Raum mit einer lebensverkürzenden Erkrankung. Jedes Jahr sterben mehr als 1.500 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene an einer unheilbaren Erkrankung.



Wir freuen uns über ihre Nachricht an

POST@FAMILIENHAFEN.DE

040 / 796 958 20

WWW.FAMILIENHAFEN.DE