

# Medizin aktuell

• Gesundheit • Wellness • Fitness • Vorsorge



**KÖRPERPFLEGE**  
Trockene Partien bitte mit einer reichhaltiger Bodylotion eincremen

## HAUT-PROBLEME? Die habe ich jetzt nicht mehr

Unsere Haut gilt als Spiegel der Seele. Aber selbst wenn wir gut drauf sind, fühlt sie sich mal spröde an oder ist gerötet. Das hängt mit dem Klima oder falscher Pflege zusammen. Damit sie wieder samtweich wird, sollten Sie sie vor allem sanft reinigen.

So bleiben ihre Schutzkräfte intakt. Eine wichtige Rolle spielt dabei der pH-Wert: Gesunde Haut hat in etwa 5,5, erklärt die Dermatologin Dr. Yael Adler aus Berlin: „Durch übertriebene Hygiene und aggressive Seifen, die den pH-Wert bis auf pH 8 erhöhen, wird unser

Säureschutzmantel angegriffen. Das macht ihn anfälliger für Keime.“ Auch bei älterer Haut ab 50 steigt der pH-Wert leicht an. Produkte mit einem niedrigeren pH-Wert bis 4 helfen dabei, die Haut jung zu halten – und diese zwölf Pflegetipps unserer Expertin.

### Schonwaschgang – sanfte Reinigung für den Körper

Weniger ist gerade bei der Hygiene oft mehr

**1** Täglich zu duschen ist bei normaler Haut okay, aber bitte nicht zu heiß und zu lange. Sonst wird der Haut Fett entzogen und sie wird trockener.

**2** Sie brauchen nicht den ganzen Körper abzuseifen. „Achseln, Leistenbereich und Pofalte sollte man gründlicher säubern“, so Dr. Adler, „z. B. mit einem Syndet, das den hautfreundlichen pH-Wert von 5,5 hat. Im

Intimbereich reicht es, die Schleimhäute nur mit warmem Wasser auszuspielen. Andernfalls ändert sich die Schleimhautbesiedlung. Die Haut trocknet dann aus, reagiert mit Irritationen und Juckreiz.“

**3** Beim Baden nur gelegentlich in Schaumbergen schwelgen – die trocknen unsere Haut ebenfalls aus. Ölbäder hinterlassen dagegen einen leichten Film: Der verhindert, dass haut eigene Feuchtigkeit ver-



dunstet. „Tupfen Sie sich anschließend bitte nur sanft trocken“, so Dr. Adler. „Zu starkes Rubbeln löst den Film und haut eigene Lipide gleich mit.“

### Maske gegen Irritationen

„Haut und Nervensystem sind stark miteinander vernetzt“, so Dr. Adler. „Wegen der engen Verbindung kann man uns Gefühle ansehen.“

**4** Bei Dauerbelastung steigt der Cortisol-Pegel. Das kann zu Hautirritationen und Stresspickeln führen. Dagegen helfen klärende Gesichtsdampfbäder mit Kamillenblüten.

**5** „Unter Stress wird mehr Histamin ausgeschüttet, was zu Juckreiz führen kann“, so Dr. Adler. Entspannung bietet eine Maske mit Aloe vera, die Entzündungen hemmt und außerdem angenehm kühlt.



### Das beste SOS-Zauber-Make-up

Mit einem Abdeckstift, einem Pinsel und etwas Make-up erzielen Sie tolle Effekte, die Ihr Gesicht optimal modellieren, ohne dabei zu geschminkt auszusehen

Beim sog. Contouring werden vorteilhafte Gesichtszüge mit einer hellen Nuance betont, kleine Problemzonen lässt man mit einem dunklen Ton in den Hintergrund treten. Das geht am besten mit 2-Ton-Make-ups (z. B. L'Oréal Indefectible Sculpt Palette, 13 Euro).

Grünliche Abdeckstifte kaschieren Rötungen und kleine Unreinheiten (z. B. Make up Factory Corrector Stick, 11 Euro).

Mit einem angeschragten Pinsel (z. B. von Ebelin, 4 Euro) können Sie Puder- und besonders leicht auftragen und unnatürliche Balken auf den Wangen vermeiden.



### Fett und Feuchtigkeit

Neben Wirkstoffen spielt die Konsistenz eine Rolle

**6** „Bei Kälte und Heizungsluft verteilt sich der körpereigene Talg schlechter“, so die Expertin. Um Reibehaut vorzubeugen, empfiehlt Dr. Adler Lipolotionen, die Fett und Feuchtigkeitsbinder enthalten.

**7** „Hände weg von Körperölen“, rät sie. „Die verbinden sich mit den Barrierefetten der Haut und waschen sie regelrecht aus.“ Sie wird trockener.

### Wie Sie Ihren Teint vor Wind und Wetter jetzt optimal schützen

Kälte und Heizungsluft sind Stress, besonders für die Gesichtshaut. Sie wird spröder, neigt zu Rötungen. Das hilft:

**8** Bei ohnehin trockenem Teint darf die Creme jetzt nahrhafter sein. Sie sollte Fette enthalten, die den Lipidmantel der Haut stärken und davor bewahren, dass Feuchtigkeit verdunstet. „Fettige Haut stellt ihre körpereigene Pflegecreme dagegen bereits selber her“, er-

klärt Dr. Adler. „Bei Mischhaut kann man die fettigere T-Zone komplett aussparen und nur die trockenen Areale eincremen, wie Jochbeine oder Lippen.“ Wichtig: Teint vor zu kräftiger Sonne schützen. Hautfreundlich sind UV-Cremes mit mineralischen Filtern.

**9** Wer zu starken Rötungen neigt, sollte Produkte für die empfindliche Haut verwenden, zum Beispiel solche mit Microsilber.



### Haut cuisine – schön(er) essen

So beugen Sie Fältchen mit Nahrungsmitteln und Trinkampullen vor

**10** Geheimtipp: In Tomatenmark und -Saft steckt hochkonzentriertes Lycopin, das freie Radikale (zellschädigende Moleküle) in Schach hält – mehr als in frischen Tomaten! Es schützt vor vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs.

**11** „Bei einem Mangel an essenziellen Fettsäuren neigt man zu trockener, schuppiger Haut, zu Neurodermitis, und anderen entzündlichen Hauterkrankungen“, erklärt Dr. Adler. Während Omega-6-Fettsäuren die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe forcieren, stimulieren Omega-3-Fettsäuren die anti-entzündlichen Substanzen. Reich an Omega-3 ist Lein-/Raps-Öl sowie fetter Seefisch.

**12** Kollagen-Fasern halten die Haut schön straff. Mit den Jahren lässt ihre Produktion aber nach. Trinkampullen mit Kollagen-Peptiden wirken stimulierend (z. B. Elastin, Apotheke).



### UNSERE EXPERTIN

**Dr. Yael Dagmar Adler**, Dermatologin mit Praxis in Berlin, Autorin des Medizin-Ratgebers „Hautnah“, Droemer, 16,99 Euro.



**Der Apotheker rät**  
von Thomas Bong

### So können Sie Ihre Leber unterstützen

■ Eine ungesunde Lebensweise und Umweltgifte machen der Leber zu schaffen. Mehr als 5 Millionen Deut-

sche haben eine kranke Leber, ohne es zu ahnen. Wer ihr helfen will, sollte sie nicht mit zu üppigen Mahlzeiten und Alkohol traktieren. Kleinere Portionen sind besser verträglich. Artischocken, Chicorée, Radicchio, Rosenkohl oder Löwenzahn tun der Leber gut – sie enthalten Bitterstoffe, die die Produktion von Gallensaft anregen. Auch Rosmarin und Salbei unterstützen die Leber bei ihrer Arbeit.



**So heilt die Natur**

### Kleine Multitalente: Kiefer-Nadeln

■ Gegen Erkältung und Muskelverspannungen ist ein Baum gewachsen: die Kiefer. Ihr ätheri-

sches Öl wird aus frischen Zweigen und anhängenden Nadeln durch Wasserdampf-Destillation gewonnen. Sie befreien bei Erkältung die Nase. Dazu einige Tropfen Öl in heißes Wasser geben und die aufsteigenden Dämpfe inhalieren. Ein durchblutungsförderndes Bad mit Kiefer-Essenz spült verhärtete Muskeln weich und wirkt entspannend.

# Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!



▶ Hemmt Juckreiz ▶ Lindert Brennen ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe 62,5 mg / 1 g Salbe Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidaliden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. H2/01/08/15/04

