

Lesen Sie mehr auf www.gesunder-koerper.info

MEDIA
PLANET

HAUTSACHE

Ein Ratgeber über den Spiegel der Seele.

NICHT VERPASSEN:

Hautgeschichten

Betroffene von Rosazea, Akne, Neurodermitis und Psoriasis berichten.

Seite 04 und 06

Interview mit Boris Entrup

So wird das Gesicht noch schöner.

Seite 08

Haarausfall

Ursachen und Hilfe.

Seite 11

„Schübe kommen
und gehen“

Laura hat Neurodermitis. Wie sie damit lebt und was sie Betroffenen rät, lesen Sie auf Seite 4.

XYNDET®

Es geht um deine Haut!

www.xyndet.de • info@xyndet.de

Fordere jetzt deine Gratisprobe
XYNDET® Pflege-Balsam
unter xyndet.de an!

DIE Pflegeserie zur Intervallpflege bei Neurodermitis, Akne, Schuppen und Schuppenflechte mit Schlamm und Salz aus dem Toten Meer.

Erhältlich in deiner Apotheke.



VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT IN DIESER AUSGABE

Nicole Wolfien
Wie man zum Wohlfühl und der Selbstliebe unseres größten Organs beiträgt, erfahren Sie auf den nachstehenden Seiten. Viel Spaß beim Lesen!



Joschka Kuznik
Als erste Schutzbarriere gegen die Umwelt muss unsere Haut eine Menge aushalten. Umso wichtiger ist, dass wir sie mit der richtigen Pflege dabei unterstützen.



Lydia Zauberhaut
Autorin

Meine Haut war mein Feind

Du hast Neurodermitis? Okay! Deine Haut will dir damit etwas sagen und schickt dir sehr deutliche Botschaften. Hör hin, anstatt im Kampf mit deiner eigenen Haut zu sein.

Diese Ausgabe heißt "Hautsache" und mein ganzes Leben hat sich nur um dieses Thema gedreht. Meine Haut stand immer im Mittelpunkt. Ich bin mit Neurodermitis zur Welt gekommen. Ich lebe in einer sensiblen Haut – bis heute. 20 Jahre lang hatte ich keinen Bezug zu ihr. Meine Haut war mein Feind. Dann habe ich verstanden, was sie mir sagen will, ich habe sie akzeptiert und seitdem geht es mir sehr gut mit meiner sensiblen Haut.

In der Pubertät war meine Neurodermitis besonders schlimm. Ein Schub folgte dem anderen. Nicht nur meine äußere Hülle litt, auch emotional ging es mir immer schlechter. Meine Eltern schickten mich zu einem Coach, um mich mental zu stützen. Mit zwölf Jahren wurde mir bewusst, dass ich selbst Verantwortung dafür trage, wie es mir geht. Auch die Psyche bezieht sich oft auch auf die Haut, weil die Haut eng mit den Nerven und Emotionen zusammenhängt. Ich habe angefangen, mich immer mehr selbst zu reflektieren.

Stresstest

Stress war für meine Haut pures Gift. Als ich anfing, netter und liebevoller mit mir umzugehen, ging es auch meiner Haut besser. Auch die Ernährung und die Darmgesundheit waren ein großer Schritt für mich. Was ich genau alles dafür getan habe, um seit Jahren keinen großen Schub mehr zu bekommen, bringe ich heute anderen Menschen bei.

„**Natürlich habe ich hier und da mal einen doofen Kommentar gehört, doch ich selbst war mein größter Mobber.**“

Du bist dünnhäutig, und das ist gut so! Stigmatisiert wurde ich in meiner Kindheit und Jugend zum Glück nie. Später kam es schon mal vor, dass man sich dumme Kommentare anhören musste, aber so richtig schlimm war es nie. Für mich war viel fataler, dass ich angefangen habe, mich mit anderen zu vergleichen. Ich selbst war mein größter Mobber. Die Scham, anders zu sein, einfach nur wie die anderen sein zu wollen – ich habe mich so fertiggemacht. Bis ich angefangen habe zu akzeptieren, dass ich anders bin. Heute möchte ich keine andere Haut und bin glücklich, wie ich bin. ■

Project Manager: **Nicole Wolfien** Senior Project Manager: **Joschka Kuznik** Business Development Manager: **Sarra Glänsing** Geschäftsführung: **Richard Bäge** (CEO), **Philipp Colaço** (Managing Director), **Franziska Manske** (Head of Editorial & Production), **Henriette Schröder** (Sales Director) Designer: **Elias Karberg** Mediaplanet-Kontakt: redaktion.de@mediaplanet.com Coverbild: **Georg Verhasselt**

Alle mit gekennzeichneten Artikel sind **keine neutrale Redaktion** vom Mediaplanet Verlag.

[facebook.com/MediaplanetStories](https://www.facebook.com/MediaplanetStories)

[@Mediaplanet_germany](https://www.instagram.com/Mediaplanet_germany)

Please recycle



Buchtip
Zauberhaut – du darfst gesund sein! Ein Buch für alle, die unter Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne oder anderen Hautkrankheiten leiden.
ISBN 978-3747403204

ANZEIGE



EYELASH ACTIVATING SERUM – DIE WACHSTUMSFORMEL FÜR NATÜRLICH SCHÖNE WIMPERN

WIMPERN WACHSEN ZU UNENDLICHER SCHÖNHEIT

M2 BEAUTÉ, der Spezialist unter den Luxus-Beauty-Marken, entwickelt innovative Kosmetikprodukte, die auf biochemischer Forschung basieren und nachweislich körpereigene Potentiale zur Optimierung der natürlichen Schönheit unabhängig des Alters fördern. Das revolutionäre EYELASH ACTIVATING SERUM von M2 BEAUTÉ widmet sich der Intensivierung eines ausdrucksstarken Blicks. Es fördert das Wachstum und die Dichte der Wimpern bis zu durchschnittlich 50%. Aktuelle und neutrale Studien belegen deutliche Resultate nach bereits sechs- bis achtwöchiger Anwendung.

DIE WIRKSTOFFFORMEL FÜR SCHÖNE WIMPERN

Der hocheffiziente innovative Wirkstoffkomplex stärkt und stimuliert die aktiven sowie die inaktiven Haarwurzeln der Wimpern. In Kombination mit pflegenden Komponenten vermehren sich die Wimpern, ihre Wachstumsphase und ihr Lebenszyklus verlängern sich und ihr Ausfall wird verzögert. Bei täglicher Anwendung nehmen die Wimpern

zudem einen dunkleren Ton an, was den zusätzlichen Gebrauch von Mascara nicht zwingend erfordert.

WIRKSAM UND VERTRÄGLICH

Gemäß der Produktphilosophie von M2 BEAUTÉ enthält das EYELASH ACTIVATING SERUM ausschließlich Inhaltsstoffe mit nachgewiesener Wirksamkeit und Verträglichkeit. Es ist dermatologisch getestet, entspricht den EU-weiten Kosmetikrichtlinien und wurde von DERMATEST mit „sehr gut“ bewertet.



★ Dieser Artikel ist in **Zusammenarbeit mit der Lilly Deutschland GmbH** entstanden.



Unzufrieden mit der Behandlung: In einer Umfrage gab jeder dritte erwachsene Neurodermitis-Patient an, seine aktuelle Therapie nutze ihm kaum.^[2]

Therapiefortschritt bei Neurodermitis: Dranbleiben kann sich lohnen

Das Leben mit Neurodermitis ist oft frustrierend. Juckreiz raubt einem den Schlaf oder man schämt sich für die entzündete Haut. Da sind Probleme im Alltag, in der Liebe oder im Job keine Seltenheit. Doch wer unzufrieden ist, sollte mit seinem Hautarzt sprechen – denn dranbleiben kann sich lohnen. Moderne Therapien bieten die Chance, dass die belastenden Symptome der Vergangenheit angehören könnten.

Text Luise Poschmann

Wie sehr Juckreiz und Hautekzeme den Alltag belasten können, wissen viele Menschen mit Neurodermitis schon seit ihrer Kindheit. Rund 1,3 Millionen Kinder und bis zu 2,4 Millionen Erwachsene leiden in Deutschland an der chronisch-entzündlichen Hauterkrankung, die sich typischerweise durch gerötete, juckende und oft auch schmerzende Hautstellen zeigt.¹

Die Einschränkungen der Betroffenen sind vielfältig und für Außenstehende nicht immer offensichtlich: In einer Umfrage von Eli Lilly and Company unter Erwachsenen mit Neurodermitis gaben 37 % der Teilnehmer an, dass sie unter Schlafstörungen litten, und 28 % erklärten, die Hautkrankheit bringe Probleme im Job mit sich.² Jeder Vierte berichtete davon, dass Neurodermitis die Intimität in der Beziehung belastet, und jeder Dritte zeigte sich unzufrieden mit seiner aktuellen Behandlung.

37%
leiden unter Schlafstörungen

Therapieoptionen haben sich erweitert

Betroffene sollten sich mit diesem Zustand nicht abfinden – dazu ermutigt die Aufklärungsinitiative #GOALS. Sie unterstützt erwachsene Patienten mit Tools wie der #GOALS-Checkliste dabei, ihre persönlichen Ziele bei Neurodermitis zu reflektieren und das oft viel zu kurze Gespräch mit dem Hautarzt besser vorzubereiten.

28%
haben Probleme im Job

Denn ein Austausch über Belastungen und Wünsche kann auch dem Dermatologen dabei helfen, eine geeignete und wirksame Therapie auszuwählen. Zum Beispiel, wenn ein Patient das Gefühl hat, dass seine derzeitige Therapie alleine nicht ausreicht, um die Neurodermitis zu kontrollieren. Dranbleiben könnte sich also lohnen, haben sich die Behandlungsoptionen bei Neurodermitis in den letzten Jahren doch deutlich erweitert. ■

„Viele Patienten mit schweren Verläufen haben aufgegeben“

Text Luise Poschmann

Dr. Barth, wie hängen körperliche und seelische Belastungen bei Neurodermitis zusammen?

Menschen mit schweren Formen der Neurodermitis sind durch den Juckreiz und den Zustand ihrer Haut in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt, was sich auch auf das Nervensystem und die Psyche auswirken kann. Wenn sich ein Patient nicht mehr wohlfühlt, also psychisch leidet, kann das auch dazu führen, dass sich die Haut verschlechtert.

Welche Lebensbereiche sind typischerweise besonders beeinträchtigt?

In erster Linie sind Patienten im Sozialleben eingeschränkt, vor allem beim Kennenlernen oder in der Partnerschaft. Wenn man sich in seiner Haut nicht wohlfühlt, dann sinkt auch das Selbstbewusstsein und man ist weniger aktiv. Gerade Patienten mit schweren Verläufen ziehen sich oft sozial zurück. Es klingt zwar ein wenig plakativ, aber man kann wohl sagen, dass es viele Patienten mit schweren Verläufen gibt, die aufgegeben haben.

Woher kommt die Resignation?

Das hat verschiedene Gründe. Der eine hatte vielleicht Pech mit der Wahl seines Arztes und bei dem anderen hat eine Therapie nicht ausreichend gewirkt und er hat gedacht: Das ist jetzt das Ende der Fahnenstange. Viele Betroffene haben sich leider bereits mit ihrem Zustand abgefunden. Dabei sind heute viele gut wirksame Therapien verfügbar, die es vor 5 oder 10 Jahren noch nicht gab.

Was kann man selbst tun, um seine Situation zu ändern?

Sehr wichtig ist, dass man sich zuerst einmal selbst darüber klar wird, in welcher Situation einen die Erkrankung stört oder wodurch man sich beeinträchtigt fühlt. Es ist manchmal schwierig für den Hautarzt, eine für den Patienten passende Therapie zu finden, wenn sie oder er nicht genau benennen kann, was das größte Problem ist. Sind es Schuppen auf dem schwarzen Anzug, die sichtbaren Stellen an der Haut im Schwimmbad oder der Juckreiz beim Abendessen? Man sollte wissen, was man erreichen will, dann ist man auch motivierter, die Therapie auf lange Zeit mitzugehen. ■

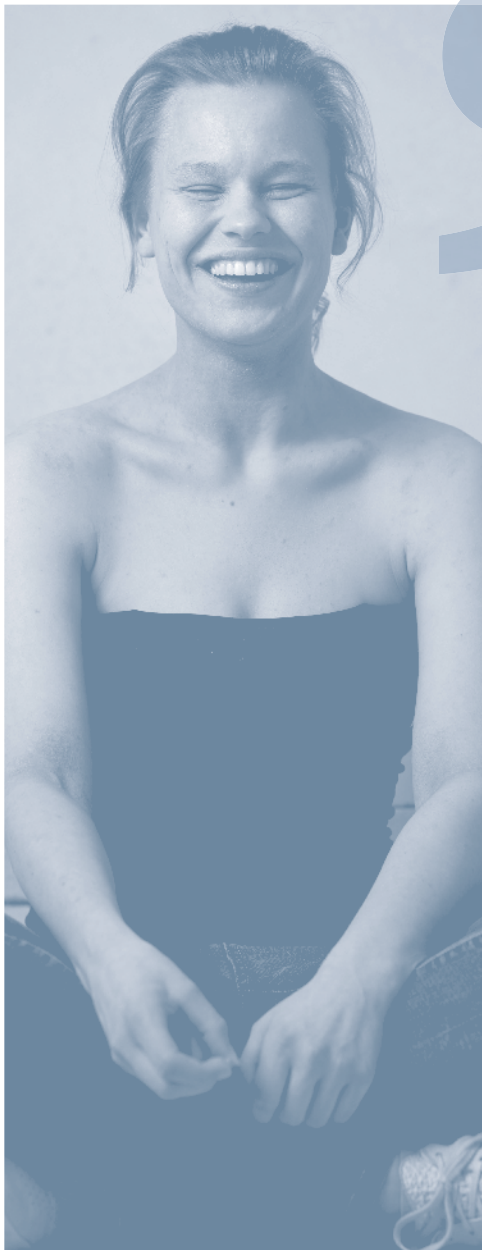


Dr. Dietrich Barth
Dermatologe aus Leipzig



Jetzt auf [SetMyGoals.de](https://www.setmygoals.de) mehr erfahren oder direkt die #GOALS-Checkliste ausfüllen.

¹Augustin M et al. Neurodermitisreport 2021; <https://www.tk.de/resource/blob/2099726/179615dc18521208dce83c1992e776a/neurodermitisreport-2021-langfassung-data.pdf> ²Eli Lilly and Company. Atopic Dermatitis Patient Satisfaction and Unmet Need Survey (Data on File)



Stress reduzieren

Das Covergesicht dieser Ausgabe, Laura Grube, ist 26 Jahre alt und hat 1995 die Diagnose Neurodermitis erhalten.

Welche Ratschläge hast du für „Frischerkrankte“?

Mir hat es geholfen, mir viel Wissen über die Erkrankung anzueignen und die Erkrankung zu akzeptieren. Ich habe lange nach einem guten Arzt gesucht. Es ist wichtig, einen Arzt zu finden, der die Erkrankung ernst nimmt und die individuellen Symptome betrachtet. Einfach nur Kortison verschreiben hilft niemandem mit Neurodermitis weiter. Denn heute gibt es nicht nur Kortison. Da Neurodermitis in Schüben verläuft und durch Trigger verstärkt wird, sollte man seine Trigger herausfinden. Es dauert lange, aber es lohnt sich. Und jeder Mensch ist anders. So auch der Umgang mit der Erkrankung. Nur weil dem einen etwas hilft, muss es nicht automatisch dem anderen helfen. Schübe kommen und gehen. Heute sind sie bei mir anders als früher. Der schlimmste Trigger ist bei mir Stress. ■

Die kompletten Interviews von Laura und Franziska lesen Sie online: gesunder-koerper.info



Unter Kontrolle

Franziska Ring hat Rosazea. Die Autorin ist an die Öffentlichkeit gegangen, um ihr Wissen mit anderen zu teilen.

Was waren die Anzeichen für deine Rosazeaerkrankung?

Die ersten Anzeichen waren Rosazea-schübe, sogenannte Flushs, die mit einem unangenehmen Brennen und Rötungen einhergingen. Sie traten zur Winterzeit auf, als die Heizung hochgedreht und die Luft in den Innenräumen besonders trocken war.

Welche Faktoren spielen eine erhebliche Rolle für einen Schub?

Zum einen gibt es Faktoren, man spricht auch von Triggern, die bei fast allen Rosazeabetroffenen eine Verschlechterung der Symptome auslösen: Alkohol, Hitze (wie in der Sauna), starker emotionaler Stress, scharfe oder heiße sowie histaminreiche Speisen und Getränke. Dann gibt es noch Trigger, die eher individuell sind. Ich reagiere zum Beispiel auf den Geruch von parfümiertem Putzmittel, Staub oder auch starken Hunger. Alles, was den Körper stresst, kann theoretisch triggern. ■

ANZEIGE



NEURODERMITIS UND TROCKENE HAUT

LÄSTIGER JUCKREIZ? ENDLICH LINDERUNG!

Wer im wahrsten Sinne des Wortes dünnhäutiger ist als andere, hat es häufig mit juckenden, schuppigen Stellen zu tun. Daher mögen Hautsensible die **Avocado.B₁₂**-Creme.

Wenn wir unter Druck stehen und uns in unserer Haut nicht wohlfühlen, bekommen wir das häufig direkt zu spüren. Reizungen, Rötungen und juckende Stellen können Anzeichen von Stress sein. Vor allem Menschen mit Neurodermitis und Schuppenflechte leiden sehr darunter – und auch Babys und Kleinkinder sind immer häufiger betroffen.

GESUNDES AVOCADOÖL

Für extrem trockene und sensible Haut hat die Natur pflanzliche Hilfe parat: die Avocado. Das aus ihr gewonnene Öl liefert B-Vitamine, Vitamin K, Kalium, Kupfer, Vitamin E und Vitamin C. Außerdem gilt es als Quelle gesunder ungesättigter Fettsäuren. Avocadoöl wirkt rückfettend, glättet die Haut und fördert die Zellregeneration.

BESTÄTIGTE WIRKUNG

Kombiniert mit Vitamin B12, Nachtkerzenöl und Urea verwöhnt das wertvolle Avocadoöl in der rosa Pflegecreme **Avocado.B₁₂** hypersensible Haut und stärkt ihren natürlichen Schutz – sogar bei Neurodermitis und Schuppenflechte. Ein unabhängiges medizinisches Dermatologie-Institut bestätigt bei 90% der getesteten Kinder und Jugendlichen ein gutes bis sehr gutes Ergebnis.

Um die Hautbarriere zu stärken sind außerdem ausreichend Schlaf, eine vitaminreiche Ernährung und eine großzügige Flüssigkeitszufuhr wichtig. Vermeiden sollte man alles, was die Haut stresst – wie Peelings und lange Sonnen- und Wannenbäder.

Mehr Informationen: www.avocadoB12.de

Avocado.B₁₂
Die rosa Creme

SO WICHTIG IST DER HAUTEIGENE SCHUTZ

Mit einer stabilen Hornschicht und einem natürlichen Säuremantel aus Wasser und Fett schützt sich die gesunde Haut vor äußeren Einflüssen und Feuchtigkeitsverlust.

Ist die Barriere nicht intakt, geht Feuchtigkeit verloren und die Haut trocknet aus. Typische Merkmale dafür sind z.B. raue und schuppige Stellen, Spannungsgefühl, kleine Risse, Rötungen sowie Juckreiz. Bakterien können in die Haut eindringen und zu Entzündungen führen. Die rosa Creme **Avocado.B₁₂** – ohne Duft- und Farbstoffe – hat sich bei trockener Haut, Neurodermitis und Schuppenflechte seit über zwölf Jahren bewährt und gibt barrieregestörter Haut ihre natürliche Schutzfunktion zurück.

EXKLUSIV IN DER APOTHEKE



★ Dieser Artikel ist in Zusammenarbeit mit NIK e. V. und derma2go entstanden.



23%
der Babys leiden an
Neurodermitis.



Über NIK e. V. –

Die Patienteninitiative für Autoimmunerkrankungen
NIK e.V., das Netzwerk Autoimmunerkrankter, ist eine in Hamburg von Tanja Renner gegründete Patienteninitiative mit dem Ziel, Betroffene und Angehörige ganzheitlich und krankheitsübergreifend zu begleiten. Das bedeutet: Wenn die Diagnose Multiple Sklerose, Rheuma, Psoriasis, Neurodermitis oder chronisch-entzündliche Darmerkrankung (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) im Raum steht, gibt es hier die Hilfe, die Patienten benötigen, damit ein Höchstmaß an Lebensqualität und Sicherheit entsteht. Denn das ist trotz Diagnose möglich.

Über derma2go –

Die Experten für Hautgesundheit

derma2go ist der Experte für gesunde Haut. Von führenden Dermatologen für Patienten entwickelt, versteht sich das junge Healthcare-Start-up als digitaler Partner für Hautgesundheit. Über die selbst-erklärende Online-Applikation ermöglicht es derma2go seinen Patienten, binnen weniger Minuten eine medizinische Anfrage bei ausgewiesenen Fachärzten der Dermatologie zu stellen und die benötigte Behandlung zu erhalten. Damit ermöglicht derma2go Patienten weltweit eine zeitnahe und zuverlässige Therapie durch einen Experten.

Hautwoche im September

Eine Aufklärungswoche zum Welt-Neurodermitis-Tag

Digitale Patientenveranstaltung via Zoom, am 14.09.: <https://bit.ly/3mZY90u>

Die meisten Menschen mit chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte (Psoriasis) haben eine lange Suche hinter sich. Eine Suche nach der richtigen Diagnose, dem richtigen Spezialisten und der richtigen Therapie. Häufig leiden sie unnötig, weil sie zum Beispiel nicht adäquat behandelt werden, sich nicht trauen, in die Praxis zu gehen, oder einfach noch gar nicht wissen, was sie haben und an wen sie sich wenden sollen. Da wundert es nicht, dass Betroffene irgendwann anfangen, an sich selbst und der Wahrnehmung zum eigenen Körper zu zweifeln. Dabei gibt es schnelle Hilfe und wirksame Therapieoptionen: Das zeigt auch die aktuelle Zusammenarbeit der Patienteninitiative NIK e. V., dem Netzwerk Autoimmunerkrankter, und der Tele-Dermatologie-Plattform derma2go. Gemeinsam starten sie vom 14. bis 24. September 2021 die Hautwoche – eine Aufklärungskampagne anlässlich des Welt-Neurodermitis-Tags.

Text Tanja Renner

Seit ihrer Geburt leidet die 25-jährige Laura unter Neurodermitis (atopische Dermatitis) – so wie etwa 23% der Babys und Kleinkinder. Bei vielen verschwinden die Neurodermitis-Symptome bis zum Schulalter. Bei Laura, wie bei ca. 5% der Erwachsenen, leider nicht: Bis vor neun Jahren waren die trockenen, juckenden Stellen begrenzt auf Ellenbogen und Hals. 2016 folgte dann plötzlich ein Schub nach dem anderen. Seitdem ist Lauras Weg gepflastert von allen möglichen Therapieversuchen – von Ernährungsumstellung über Darmaufbau über Allergietests, Kortison und anderen Medikamenten: Sie hat wirklich alles versucht. Aber ihre positive Einstellung zum Leben und die Kraft und Willensstärke, die bewahrt sie sich. Trotz der Schübe, der Schmerzen, der vielen Medikamente und schier nie endenden Behandlungen akzeptiert sie ihre Krankheit als Teil von sich und genießt das Leben in vollen Zügen. Begleiten kann man sie und ihren Weg auf ihrem Instagram-Account.

Auch NIK e. V.-Gründerin Tanja Renner leidet unter einer chronisch-entzündlichen Hauterkrankung: Der Autoimmunerkrankung Psoriasisarthritis

– auch Schuppenflechtenarthritis. Sowohl ihre Haut als auch ihre Gelenke (Rheuma) sind betroffen. Der Weg zu dieser Diagnose war sehr lang. So musste erst von einem Rheumatologen und einem Dermatologen der Zusammenhang erkannt werden und entsprechend diagnostiziert und behandelt werden. Sie kann heute mit ihrer Erkrankung sehr gut umgehen und ihren Alltag mit Familie und Beruf bewältigen. Es ist Tanja mit ihrem Verein als digitaler Lotse für Patienten mit Autoimmunerkrankungen eine Herzensangelegenheit, anderen zu helfen, die Erkrankung schneller zu verstehen und den Weg zu den richtigen Spezialisten zu finden.

Hier kommt derma2go ins Spiel. Zusammen mit NIK e. V. profitieren Patienten von den vielfältigen Erfahrungen und Können von Hautärzten über derma2go begleitend mit einer digitalen Beratung unterstützt werden. Während der Hautwoche im September gibt es neben vielen sehr informativen Aufklärungsaktionen über Social Media (bei NIK e. V. und derma2go), digitalen Veranstaltungen mit Ärzten und Patienten und einer Sondersendung im September auf Klassik Radio in der Sendung „Die

Gesunde Stunde“ auch die Möglichkeit, eine Erstberatung mit den Spezialisten von derma2go kostenlos in Anspruch zu nehmen. Dank derma2go müssen die Patienten nicht jahrelang bei den „falschen“ Ärzten verweilen, nur Kortison verwenden und ggf. auch schon Folgeerkrankungen in Kauf nehmen. NIK e. V. macht es möglich, an die richtigen Ärzte zu kommen, denn über derma2go hat man den direkten Draht zu Experten, die u.a. auf Psoriasis und Neurodermitis spezialisiert sind. Nicht jede dermatologische Praxis hat diesen Schwerpunkt und nicht jeder Betroffene hat überhaupt einen guten Dermatologen in der Nähe. Bei derma2go erhält man innerhalb weniger Stunden per Online-Beratung eine Diagnose zu seinem Hautproblem. Man bekommt eine individuell auf seine Trigger (Auslöser) und Beschwerden angepasste Behandlung und lernt Therapieansätze von ausgewiesenen Experten kennen. Keine Angst oder Scham mehr zu haben, bei einem Schub das Haus verlassen zu müssen, um zum Arzt zu kommen, garantiert außerdem eine neue Freiheit. ■



Leben mit Akne

Mit 13 Jahren bekam Elena Akne, eine klassische Pubertätsakne, die mild begann, aber später einen schweren Verlauf nahm.

Was war der Auslöser für die Akne? Gab es einen Zeitpunkt, der besonders schlimm für dich war?

Ja, den gab es. Der schwerste Schub traf mich kurz nach dem Absetzen der Antibabypille. Ironischerweise hatte ich sie ursprünglich wegen meiner Akne eingenommen und nun löste das, was mir hätte helfen sollen, einen noch viel schwereren Krankheitsverlauf aus. Ich bin dabei auch nicht die Einzige. Häufig berichten mir Frauen von einer sehr unreinen Haut nach der Pille, die oft im Einklang mit dem Zyklus in regelmäßigen Schüben auftritt. Schuld daran sind die Hormone. Doch was genau man dagegen tun kann, bleibt in der Medizin bis heute unklar, und viele Frauen sind mit ihrer hormonellen Akne sich selbst überlassen. Die Pille war aber nicht der ursprüngliche Auslöser meiner Akne. Bei mir fing es schon sehr früh an – ab dem 13. Lebensjahr. Das war eine klassische Pubertätsakne, die mild begann, aber später einen schweren Verlauf nahm. Anti-Pickel-Waschgels, -Cremes und selbst Medikamente, darunter Antibiotika und ein Anti-Akne-Gel, zeigten keine oder nur kurzfristige Verbesserungen. ■

Das ganze Interview: gesunder-koerper.info



Das war schlimm

Florian Ingenillem (33) hat Psoriasis. Er lebt in Bad Oldesloe und arbeitet als Erzieher in einer Kindertagesstätte.

Rund zwei Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen

Bei Florian ist die Psoriasis zum ersten Mal mit 14 Jahren aufgetreten. Stress befeuerte seine Erkrankung. In der Schule gab es Prüfungen und viel Ablehnung durch die Mitschüler. Sie sagten: „Du schuppst ja. Mach das weg.“ Die Zellen der obersten Hautschicht (Epidermis) wandern bei Psoriasis-Patienten siebenmal schneller an die Hautoberfläche als bei Gesunden. Das ist die sichtbare Folge eines fehlgeleiteten körpereigenen Abwehrsystems (Immunsystems).

Es reagiert mit Entzündungsprozessen. Voraussetzungen sind eine erbliche Veranlagung und mindestens ein weiterer Auslöser wie beispielsweise eine Infektion, ein Unfall oder auch Stress. Den Teenager machten die Veränderungen auf seiner Haut sehr unsicher. Er gab seine Sportarten auf – Leistungsschwimmen und Handball – und zog sich mehr und mehr zurück. „Ich habe versucht, alles zu verstecken. Ich trug immer lange Kleidung und ließ mir sogar die Haare lang wachsen. Das war sehr schlimm.“ ■

Das ganze Interview: gesunder-koerper.info

★ Dieser Artikel ist in **Zusammenarbeit mit der oceanBASIS GmbH** entstanden.


oceanwell
Care Now!



FOTO: THOMAS KUJAWSKI, OCEANBASIS GMBH

Im Jahr 2000 entwickelte oceanBASIS die erste Algenfarm Deutschlands mit der naturstoffreichen Braunalge *Saccharina latissima* (die heutige Kieler Meeresfarm in der Kieler Förde). Diese umweltschonende Form der Aquakultur gab den Anstoß, innovative Produkte aus dem Meer für Naturkosmetik und gesunde Nahrung zu entwickeln.

Hautpflege aus dem Meer

Naturkosmetik ist bereits weit verbreitet. Dass Meeresalgen aber noch mehr für unsere Haut zu bieten haben als Landpflanzen und wie unsere Ozeane gleichzeitig geschützt werden können, erklärt Dr. Inez Linke, Meeresbiologin und Geschäftsführerin von oceanBASIS, dem Unternehmen hinter der Naturkosmetikmarke Oceanwell.

Bei der Hautpflege denken wohl die wenigsten als erstes an das Meer. Wie ist die Idee der Meereskosmetik zustande gekommen?

Oceanwell begann als Ableger von Coastal Research & Management, einem Kieler Startup aus Biologen, das vor 20 Jahren eine Studie zur nachhaltigen Nutzung der Ostsee durchführte. Braunalgen wurden schon lange in großen Mengen geerntet und u.a. als Verdicker oder Düngemittel genutzt. Daraus entstand dann die Idee, eine nachhaltige Aquakultur mit Meeresalgen zu schaffen. Wir starteten ein Pilotprojekt mit einer Algenfarm in der Kieler Förde, was sehr gut funktioniert hat – und so stellte sich die Frage, ob Wirkstoffe aus Algen nicht auch für pharmazeutische Produkte genutzt werden könnten. Hier gibt es natürlich hohe regulatorische Anforderungen, sodass wir uns dann zunächst an die Kosmetik wagten. Heute haben wir drei Serien für verschiedenen Hauttypen im Angebot. Als weiteres Standbein ist uns auch weiterhin die Wirkstoffforschung sehr wichtig.

Was hat das Meer für unsere Haut zu bieten?

„Alles Leben stammt aus dem Meer“. Das hat der griechische Arzt Hippokrates von Kos bereits vor mehr als 2000 Jahren erkannt – und er hatte Recht. Noch immer ist die Mineralstoffverteilung im menschlichen Blutplasma nahezu identisch mit der des Meerwassers. Das Besondere an diesen Mineralien ist, dass sie im Meerwasser in einer Form vorliegen, die es ihnen erlaubt, durch die Oberhaut zu dringen und ihre lebenswichtigen Funktionen in den Zellen voll zu entfalten. Anwendungen mit Elementen des Meeres und das Meeresklima selbst besitzen daher eine besonders hohe Wirksamkeit.

Wie können diese Mineralien in der Pflege genutzt werden?

Die meisten Wirkstoffe können wir aus den Meeresalgen gewinnen. Anders als Landpflanzen haben Algen keine Wurzeln, mit denen sie Wasser und Nährstoffe aufnehmen. Dafür nutzen sie stattdessen ihre gesamte Oberfläche, die die Elemente des Meerwassers in sehr hoher Konzentration speichert. Algen haben die höchste Nährstoffdichte aller Pflanzen. Ein Kilogramm frische Algen enthält Meereswirkstoffe aus rund 10.000 Litern Meerwasser. Diese Mineralstoffe tragen zur körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und dem biologischen Stoffwechsel bei, sind an Schutz- oder Immunprozessen beteiligt und stärken auch die Haut. Algen enthalten alle Mineralstoffe und Spurenelemente, die der menschliche Körper benötigt. Gleichzeitig sind diese organisch gebunden, sodass der Körper sie gut verwenden kann.

Was macht Meereswirkstoffe so gesund?

Thalasso-Therapien mit Meereswirkstoffen bieten seit Jahrhunderten Linderung bei verschiedenen Hautkrankheiten. Forschungsergebnisse bestätigen, dass Meeresmineralien, insbesondere Magnesium, Strontium und Selen, bei Entzündungen helfen. Meerwasser enthält zudem sehr seltene Spurenelemente, die vom Körper zwar nicht in nennenswerten Mengen benötigt werden – fehlen sie jedoch, können Mangelerscheinungen auftreten. Die natürliche Hautbarriere wird durch Natrium, Kalium und Chlorid verbessert, Selen erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen oxidativen Stress und Strontium lindert den Juckreiz bei Hautkrankheiten.

Was ist der Unterschied zur herkömmlichen Naturkosmetik?

Meerespflanzen sind deutlich älter als

Landpflanzen und haben also einen evolutionären Vorsprung. Dadurch sind ihre Inhaltsstoffe komplexer an Stressfaktoren angepasst.

Neben Meeresmineralien und seltenen Spurenelementen enthält Meereskosmetik u.a. einzigartige Algenzucker, Aminosäuren mit UV-Schutz, Vitamine und Polyphenole, die Schutz vor negativen Umwelteinflüssen und freien Radikalen bieten und gleichzeitig feuchtigkeitsspendend und -haltend wirken.

Das Thema Ocean Health ist gerade in aller Munde. Wie nachhaltig ist Meereskosmetik?

Wir kennen über 39.000 Meeresalgenarten, etwa 50 davon werden in der Kosmetikindustrie verwendet. Braunalgen – oder Tange, wie sie auch genannt werden – können riesige Unterwasserwälder bilden und produzieren somit vergleichbar viel Sauerstoff wie die tropischen Regenwälder. Sie binden CO₂, nehmen überschüssige Nährstoffe auf und verbessern somit die Wasserqualität. Gerade als Wirkstoff in der Kosmetik ist es daher unerlässlich, Algen aus nachhaltiger Wildsammlung, besser noch aus Algenfarmen zu verwenden, was die natürlichen Bestände schont und nachweisbar positive Auswirkungen auf die Umwelt hat. Kultivierte Algen zeichnen sich darüber hinaus durch hohe Standards in der Qualitätskontrolle und Sauberkeit aus.

Der Schutz der Meere ist für mich eine Herzensangelegenheit. Daher haben wir bei Oceanwell die Initiative „Protect the Ocean“ ins Leben gerufen. Damit unterstützen wir seit 2015 Projekte wie den Schutz der Meeresschildkröten an der Elfenbeinküste und die Bergung von Geisternetzen in der Ostsee. Unsere Vision ist es, dass der Mensch weiterhin von den Ozeanen profitieren kann, ohne sie dabei zu zerstören. ■



Dr. Inez Linke
Meeresbiologin und Geschäftsführerin der oceanBASIS GmbH

Text Jürgen Koch

„
Alles Leben
stammt aus
dem Meer.“

Weitere Informationen:
oceanwell.de
und protect-the-ocean.de

Weniger ist mehr

Boris Entrup ist Deutschlands bekanntester Make-up-Artist. Im Interview verrät er, wie man sensible Haut am besten schminkt und auf was es bei Make-up wirklich ankommt.

Text Benjamin Pank

Worauf achtest du besonders, wenn du eine Kundin mit einer Hautkrankheit schminkst?

Als Erstes frage ich natürlich nach, was die Diag-nose ist und ob es ggf. Medikamente gibt, die aufzutragen sind. Ein Allergiepass ist auch immer gut, damit ich gleich Bescheid weiß, welche Inhaltsstoffe nicht zu nutzen sind. In jedem Fall gilt: Weniger ist mehr – und die Inhaltsstoffe müssen passen, damit die Haut ggf. nicht reagiert. Zum Beispiel bei Couperose und Rosazea, keinen fettigen und öligen Konsistenzen, keine Duftstoffe und bereits beim Auftragen darauf achten, dass nicht schon durch falsche Technik die Haut gereizt wird.

Wie kamst du vom Friseur zum Make-Up-Artisten?

Ich habe zunächst eine Ausbildung als Friseur gemacht. Mir war von Anfang an wichtig, alle Möglichkeiten der Veränderung nutzen zu können, um einen Gesamtlook kreieren zu können. So habe ich bereits während meiner Ausbildung parallel mit Make-up begonnen. Ich hatte Glück und hatte die Möglichkeit anderen Artists als Assistent auf die Finger schauen zu dürfen, und auch mit ihnen arbeiten zu können. Mit der Zeit konnte ich so auch eigenständig als Artist für Shootings arbeiten.

Nach meiner Friseur-Ausbildung bin ich gleich in die Selbstständigkeit gesprungen und habe jede Chance genutzt, weiter voran zu kommen. Mein Weg hat mich dabei schon ganz früh auch ins Ausland geführt. Meinen Sprung in die Öffentlichkeit habe ich mit GNTM geschafft – ich habe mich bei einem Casting für die Jury beworben und bin genommen worden. So kam eines zum anderen – bis heute.

Hast du besondere Tipps für Menschen mit Hautkrankheiten im Bereich des Gesichts und Dekolletés?

Wichtig ist erst mal alles mit seinem Hautarzt zu klären. Alles, was farblich auffällt, lässt sich leicht abdecken. Alles was strukturell ungleich ist, wird schwierig auszugleichen.

Bitte erzähle etwas zum farblichen Ausgleich.

Erst die Haut mit einer Feuchtigkeitscreme ausgleichen – die Haut muss sich überall gleich anfühlen. Dann ein hochdeckendes, flüssiges Make-up oder ein Mineral Powder in mehreren Schichten auftragen. So lange, bis der gewünschte Effekt erzielt wird. Wer in mehreren Schichten arbeitet, kann auch sehr genau steuern. Mit so wenig Produkt wie möglich arbeiten, um die Haut nicht unnötig zu belasten. Wenn farbliche Abweichungen extrem sind muss man diese ggf. mit einem Gegendon ausgleichen. Ein Full Cover ist aufwändig und der richtige Farbton ausschlaggebend.

Meiner Meinung nach, einen „Makel“ nicht unbedingt komplett verstecken wollen, sondern selbstsicher und natürlich damit umgehen. Minimieren, optimieren, aber keine unnatürliche Abdeckung, denn das macht eher noch aufmerksam. Auch nicht nur an Make-up und Abdecken denken, sondern auch Weite – tolle Haarstyles lenken den Blick weg, ein gelungener Gesamtlook lässt Einzelheiten in den Hintergrund treten.

Wie geht man bei der strukturelle Optimierung vor?

Hier geht es darum, die richtige Auftragstechnik zu finden. Dass Erhebungen oder Schuppen beispielsweise nicht noch verstärkt werden. Falls es offene, nässende oder blutende Stellen gibt, Finger weg von Make-up und der Haut erst mal die Möglichkeit geben abzuklingen, bevor noch etwas on top gesetzt wird.

Wenn alles verheilt ist, dann vorsichtig Make-up tupfend aufragen. Mit den Fingern oder einem Schwamm. Kein Wischen oder Streichen, sonst schiebt sich die Textur beispielsweise unter Schüppchen oder sammelt sich bei Erhöhungen – damit würde der entgegengesetzte Effekt zum Ausgleichen erzielt werden.

Was hat sich im Bereich Make-Up im Laufe der Zeit verändert?

Es gibt weniger Musts – mehr Optionen, aus denen Frau sich bedienen kann, wie sie sich wohl fühlt und womit sie gut zurechtkommt.

Es gibt wie immer Trends an Farben, Texturen, Techniken und Styling jedoch nichts Zwingendes oder Langfristiges. Jedoch kann man seit langer Zeit verfolgen, dass Natürlichkeit bei Hair and Make-up ein mehr und mehr wichtiger Aspekt ist. Nun ist es kein kleiner Trend mehr oder eine Beobachtung, son-

dern die große Styling Linie. Das sieht man nicht nur bei den aktuellen digitalen Fashion Shows der großen Labels, sondern der Look wird von Prominenten genauso wie von Verbraucherinnen umgesetzt. Es geht darum mit einem Hair and Make-up Look die Persönlichkeit zu unterstreichen, nicht etwas zu übermalen und zu überdecken, sondern die natürlichen Gegebenheiten mit einem „sensiblen“ Touch up, mit Styling, zu verbessern oder eigene Vorzüge zu nutzen. Das heißt nicht, dass keine ausgefallenen Highlights oder Akzente beim Styling gesetzt werden, aber eben eher on Purpose und Occasion. Wenn dann noch Pflege und Nachhaltigkeit dazu kommen, dann ist man voll auf der Trend-Linie... ■

”

Es geht darum die Persönlichkeit zu unterstreichen.



Das ganze Interview:
gesunder-koerper.info

Neuer Therapie-Ansatz bei Hautkrankheiten durch Probiotika

Fachbeitrag in COSSMA dokumentiert Anwenderstudie und Medizinische Hautpflege

Hautpflege-Produkte, die probiotisch-aktive Wirkstoffe enthalten, nutzen einen komplett neuen therapeutischen Ansatz in der Behandlung von Hautkrankheiten und Hautproblemen. Anders als herkömmliche industriell-kosmetische Produkte basieren sie ausschließlich auf natürlichen Bakterien, um die Hautflora, das so genannte Mikrobiom, positiv zu beeinflussen und damit die Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte der Haut zu stärken und das Hautbild zu verbessern. Darauf weist Prof. Dr. Christine Lang, Mikrobiologin an der TU Berlin und Vorstand der BELANO medical AG, in einem aktuellen Fachbeitrag für das Magazin COSSMA hin, der jetzt erschienen ist.

In dem Beitrag geht sie auf die Mikrobiom-Forschung ein, die vor einigen Jahren die Entwicklung von neuer Medizinischer Hautpflege revolutioniert hat. „Das Umdenken setzte ein, als Forscher erkannten, dass bei Hautkrankheiten oder Hautirritationen nicht mehr länger die Behandlung der Symptome in den Fokus gehört, sondern die Zusammensetzung der Hautflora“, erklärt Prof. Lang. Gerät diese Zusammensetzung aus dem Gleichgewicht, können pathogene Entzündungskeime nicht mehr ausreichend durch gute, gesunde Bakterien kontrolliert werden.

Die Folge: Es entstehen Symptome wie Rötungen und trockene Haut sowie Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis), Rosacea oder Akne.

Ein einzelnes pathogenes Bakterium wie *Staphylococcus aureus*, das auch in Wunden vorkommt, kann dann Entzündungen der Haut hervorrufen und sich zudem rasend schnell über den gesamten Körper ausbreiten. Gesunde Bakterien wie die der Art *Staphylococcus epidermidis* können die Zahl der pathogenen Keime reduzieren. Ihr Wachstum zu stärken und dadurch Krankheitssymptome zu lindern, ist das Ziel neuer Medizinischer Hautpflege, deren Wirkmechanismus und Anwendung in dem COSSMA-Beitrag vorgestellt werden.

Dem Beitrag von Christine Lang liegt eine Langzeit-Anwenderstudie mit über 140 Probanden zugrunde, die über vier Wochen lang die Hautpflege „ibiotics med“ verwendet und die Wirkung dokumentiert haben. Am meisten konnten Symptome wie Juckreiz und Hautrötung (87 Prozent) sowie Hauttrockenheit (85 Prozent) reduziert werden. Selbst für brennende Haut gaben 81 Prozent der Studienteilnehmer an, dass die Symptome stark zurückgingen. Insgesamt trat eine Besserung des Hautbildes in mehr als 90 Prozent aller Fälle ein. „Durch eine Korrektur des Mikrobioms konnte eine Linderung der Symptome und weitreichende Regenerations-Effekte erreicht werden“, schreibt Prof. Dr. Lang.

Das Ziel der Forschung ist daher, in der Hautflora die Bakterien zu stärken, die Entzündungs-Keime zurückdrängen und dadurch einen Heilungs-Prozess fördern. In umfangreicher Forschung haben Wissenschaftler von BELANO medical aus Tausenden von Bakterien ein Milchsäure-Bakterium gefunden, das diese Wirkung erzielt und das heute als biologischer Wirkstoff in medizinischer Hautpflege mehrerer Hersteller und Marken eingesetzt wird.

Der Beitrag von Prof. Lang ist bei BELANO medical als PDF erhältlich und auch online abrufbar.



www.ibiotics.de



Prof. Dr. Christine Lang

Über die BELANO medical AG:

Die BELANO medical AG ist ein Biotechnologie-Unternehmen, das die Ergebnisse aus der Erforschung positiv wirkender Mikroorganismen für Medizin- und Pflegeprodukte nutzt. Dabei werden neuartige Therapieansätze für medizinische Hautpflege, zur Prävention von Krankheiten und zur Unterstützung von Heilungsprozessen entwickelt und vermarktet. Auf diese Weise sollen neue Therapie-Optionen für bisher nicht befriedigend behandelbare Erkrankungen und Indikationen entstehen. Ziel ist es, diese patentgeschützten Wirkstoffe und deren Produkte für jeden Menschen verfügbar zu machen. Das Unternehmen setzt dabei auf die nationale und internationale Zusammenarbeit mit Distributoren und anderen Partnern wie die Henkel AG oder die Drogeriemarktkette Müller.

BELANO medical AG

Neuendorfstraße 19
16761 Hennigsdorf bei Berlin
Deutschland
Tel.: +49 3302 86 37 995
Fax: +49 3302 86 37 996
info@belanomedical.com



Die BELANO medical AG ist am Kapitalmarkt vertreten. Informationen finden Sie unter <https://belanomedical.com/investor-relations/>

Gesichtsbehandlungen: Natürlich frisch ohne OP

Text Alexandra Schweickardt

Laut einer aktuellen Studie der VDÄPC (Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen) fanden 2020 rund 74,08 Prozent aller ästhetischen Behandlungen im Gesicht statt. Welche Anwendungen derzeit besonders gefragt sind, erläutert VDÄPC-Mitglied Katja Kassem-Trautmann im Gespräch.

Viele Menschen tragen schon länger den Wunsch nach einer optischen Veränderung in sich und wünschen sich wieder ein frisches und verjüngtes Erscheinungsbild. Welche Behandlungen empfehlen Sie?

Bei der ersten Faltenbildung eignen sich meist die leichten minimalinvasiven Eingriffe wie beispielsweise Anwendungen mit Botulinumtoxin oder Hyaluron in den gewünschten Gesichtsräumen. Gern empfehle ich PatientInnen die Behandlung mit speziellen Hyaluronsäuren, da ich in meiner Praxis bevorzugt körpereigene Materialien für die ästhetischen Gesichtsbearbeitungen nutze. Aufgrund der guten Verträglichkeit ist Hyaluronsäure häufig auch die erste Wahl für bestimmte Effekte wie beispielsweise die Konturierung der Wangenform, das sogenannte innere Rouge, oder auch zur Auffrischung der Jawline bei erschlafften Wangenpartien.

Welche weiteren Verfahren gibt es für die Gesichtsbearbeitung?

Für einen besonders natürlichen Look bieten sich verschiedene Behandlungen mit Eigenfett an. Darüber hinaus haben wir moderne Therapien wie beispielsweise das Radiofrequenzmicroneedling, Eigenblutbehandlungen sowie auch das Fadenlifting. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, ist jedoch eine individuelle Kombination verschiedener Eingriffe oft sinnvoll. Dazu führe ich zu Beginn stets eine Gesichtsanalyse durch. Das Gesicht wird dabei in drei Teile unterteilt: oberes, mittleres und unteres Gesicht. Oft bedarf es nur einer Kleinigkeit, um wieder ein aktives und waches Aussehen zu erzielen. Manchmal ist es nur die kleine Botox®-Behandlung für die Unterlippe zur Reduktion eines kräftigen Muskelzugs, um ein schönes, weiches Lächeln zu erzielen. Für einen frischen und rosigen Teint bietet sich wiederum die moderne Eigenbluttherapie mit PRP an, welche sich auch sehr gut für die Auffrischung der Unterlider eignet. Durch die Anwendung von PRP entsteht der sogenannte Hollywood-Glow, ein ganz besonderes Strahlen des Gesichts. Des Weiteren regt die Anwendung von PRP die Kollagenproduktion, die natürliche Produktion der Hyaluronsäure sowie die Blutgefäßbildung an. Der Effekt sind dann eine natürliche Hautverjüngung und neue Elastizität der Haut auf körpereigener Basis.

Wie oft müssen die minimalinvasiven Behandlungen aufgefrischt werden, um ein längerfristig optimales Ergebnis zu erhalten?

Tatsächlich ist es ästhetisch empfehlenswert, minimal- bzw. non-invasive Behandlungen etwa alle vier bis sechs Monate aufzufrischen, um die gewünschte Verschönerung aufrecht zu erhalten. Jedoch variiert dies je nach Gesichtsräumen und individueller Veranlagung. Nach der Behandlung mit Botulinumtoxin beispielsweise kann durch die gezielte Deaktivierung einzelner Muskelpartien auch eine Aktivierung des sogenannten Gegenspielers erfolgen. Somit kann es trotzdem eine schöne und sehr feine langfristige Wirkung geben, obwohl das Botox® nicht mehr wirkt. Das Gesicht kommt in eine neue Balance, und es können sich dann neue Möglichkeiten der Modulation ergeben.

Wie läuft die Beratung für eine Gesichtsbearbeitung ab?

Als erstes erfolgt immer ein individuelles Gespräch, in welchem die Wünsche der PatientInnen und die Behandlungsmöglichkeiten thematisiert werden. Bei Gesichtern ist es für mich wichtig, neben dem bereits vorhandenen Bildmaterial, welches die PatientInnen zur Beratung in die Praxis mitbringen, auch die Dynamik zu beobachten: Jedes Gesicht verfügt über eine eigene multidimensionale Struktur mit einem ganz eigenen Charakter. Die individuelle Harmonie des Zusammenspiels ist vor allem in der Bewegung und Mimik zu erkennen. Jede/r meiner PatientInnen erhält von mir dann ein fein abgestimmtes und typgerechtes Behandlungskonzept für ein optimales und natürliches Ergebnis. ■



**VDÄPC-Mitglied
Katja Kassem-
Trautmann**
Fachärztin für
Plastische, Rekon-
struktive und Äs-
thetische Chirurgie
(FMH)



★ Dieser Artikel ist in Zusammenarbeit mit Dr. Steinkraus entstanden.

 Dr. med.
Susanne Steinkraus

Hau(p)tsache natürlich

Interview mit Dr. Susanne Steinkraus
über Gesichtsästhetik und Wünsche von Patient*innen.

Text Paul Howe

Was hat sich im Bereich Gesichtsästhetik im Laufe der Jahre verändert?

Wir Dermatologen wissen heute so viel mehr über die Methoden und Techniken, Anatomie und Materialien als noch wenige Jahre früher. In allen Bereichen gab es massive Weiterentwicklungen. Dazu kommt die Erkenntnis, dass die Biostimulation, also die Anregung der körpereigenen Fähigkeit des Menschen zur Regeneration, sehr vielfältig angesprochen und genutzt werden kann. Damit ist es möglich ganz individuelle Konzepte mit den Patient/-en/-innen zu entwickeln. Es ist mit der Entwicklung der Produkte, Techniken und individuellem Mix & Match sowie Layering der unterschiedlichen Behandlungen und Wirkstoffe möglich, optimale Ergebnisse zu realisieren. Dabei erzielt weniger mehr Effekt, bei weniger Belastung der Patient/-en/-innen. Allem voran immer das Bestreben nach natürlichen Ergebnissen – besonders im europäischen Raum.

Worauf legen Sie bei einer Behandlung besonders großen Wert, und worauf die Patient*innen?

Meine Mission sehe ich in Prävention, Protektion und Behandlung bis hin zur Biostimulation der körpereigenen Möglichkeiten zur Regeneration. Ich betrachte die Haut als den maßgeblichen Indikator für das, was im Körper vor sich geht – und umgekehrt. Aus diesem Grund verfolge ich den Beautification-360°-Ansatz, was auch heißt, dass ich für die effektive Behandlung u.a. auch den allgemeinen Lifestyle,

die Ernährung, Bewegung, den Stresspegel und den Hormonstatus einbeziehe, wo angezeigt.

Die wichtigste Grundlage für einen individuellen Behandlungsplan stellen ein ausführliches Beratungsgespräch und eine Tiefenanalyse der Haut dar. Ich betrachte alle Schichten der Haut mehrdimensional. Wie sieht die Hautoberfläche aus, ist die Haut elastisch, gibt es Hyperpigmentierungen, Fältchen und Falten sowie eventuellen Volumenverlust im Gesicht? Auch Muskulatur, Fettgewebe und Knochen tragen zum Gesamtbild bei und werden bei der Analyse berücksichtigt, ggf. entsprechende Fachärzte fachübergreifend hin zu gezogen. Jede einzelne Schicht spielt bei den anschließenden Treatments eine wichtige Rolle, damit das Behandlungsergebnis möglichst individuell und natürlich wird. Meine Patient:innen wollen vital, gesund aussehen und vor allem nicht gemacht!

Aus jahrelanger Erfahrung in der Praxis setzen ich und mein Ärzteteam in der Ästhetischen Medizin auf einen Mix aus intensiven individuellen Kosmetikkonzepten (Pflegetechnik für daheim), Peelings, Fadenlifting, Laser, Hyaluron-Filler, Botox und Biostimulationen wie zum Beispiel die Eigenbluttherapie. Weniger ist mehr – es gibt kein Patentrezept – es bedarf immer individueller Lösungen, verbunden mit den entsprechenden Möglichkeiten der modernen Ästhetischen Medizin und dem Know-how auf der Höhe der Zeit. ■



**Dr. Susanne
Steinkraus**
Dermatologin
und Inhaberin der
Dermatologische
Privatpraxis

Weitere Informationen zu Behandlungen:
steinkraus-skin.de

Das ganze Interview:
gesunder-koerper.info



FOTO: SHUTTERSTOCK

100 Haare am Tag

Zwischen 100.000 und 150.000 Haare hat ein gesunder Mensch auf dem Kopf. Und jedes Haar wächst dort etwa sechs bis acht Jahre, bevor es ausfällt und ersetzt wird.

Es ist also ganz natürlich, dass täglich Haare in Kamm oder Bürste bleiben. Erst ab über 100 Haaren Verlust pro Tag spricht man von Haarausfall und dieser kann viele Gründe haben.

Fallen also über einen längeren Zeitraum täglich mehr als 100 Haare aus, besteht Handlungsbedarf. Meist sind Hormonumstellungen die Ursache für Haarausfall. Erbliche Veranlagung und die Wirkung des männlichen Hormons Testosteron führen dazu, dass die Haare sich lichten.

Die Haarwurzel verkümmert dabei langsam. Statt eines kräftigen, gesunden Haares wächst ein dünneres nach und die Haarwurzel kann dieses nicht mehr lang genug halten. Statt nach sechs bis acht Jahren, fallen die Haare schon nach zwei Jahren wieder aus. Von Mal zu Mal werden sie feiner. Die häufigsten Arten von Haarausfall sind:

- hormonell-erblicher Haarausfall (Alopecia androgenetica)
- kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata)
- diffuser Haarausfall (Alopecia diffusa)

Tinktur regt Haarwachstum an

Gegen hormonbedingten Haarausfall verschreibt der Dermatologe eine Tinktur. Sie blockiert die Wirkung der männlichen Hormone auf die Haarwurzeln, fördert die Durchblutung der Kopfhaut und regt so das Haarwachstum an. Bis zu einem halben Jahr kann es dauern, bis Ergebnisse sichtbar werden. Zudem gibt es auch weitere Tinkturen, die dünnes Haar stärken und Haarausfall stoppen sollen. Von Produkten mit den Inhaltsstoffen Silikon und Polyquaternium-7 raten Experten dagegen ab. Achten Sie beim Kauf auf Bewertungen und Erfahrungen anderer Nutzer.

Text Paul Howe

ANZEIGE

DIE PRODUKTINNOVATION FÜR LANGES, DICHTES UND NATÜRLICH SCHÖNES HAAR



Gewinner des Danish Beauty Awards in der Kategorie Bestes Herrenprodukt



Nach der erfolgreichen Lancierung des EYELASH ACTIVATING SERUMS für natürlich lange, dichte Wimpern brachte der Beauty-Spezialist M2 BEAUTÉ kürzlich eine weitere revolutionäre Produktinnovation auf den Markt: das HAIR ACTIVATING SERUM. Mit seinem hochpotenten Wirkstoffkomplex, der auf den Forschungsprinzipien und den Erfahrungswerten des EYELASH ACTIVATING SERUMS basiert, fördert es sowohl Haarwachstum als auch Haardichte. Gleichzeitig verlängert es die Haarwachstumsphase und verzögert den Haarausfall. Das Ergebnis: 30% Neuwachstum nach nur 12 Wochen.

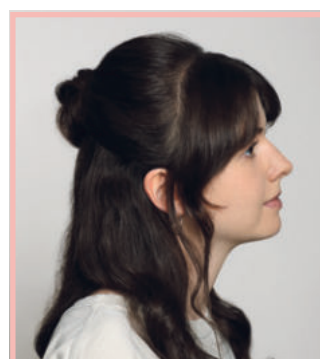
WIRKSAM UND VERTRÄGLICH

Gemäß der Produktphilosophie von M2 BEAUTÉ enthält das HAIR ACTIVATING SERUM ausschließlich Inhaltsstoffe mit nachgewiesener Wirksamkeit und Verträglichkeit. Es ist dermatologisch getestet und entspricht den EU-weiten Kosmetikrichtlinien. Zudem ist es frei von Hormonen, Silikonen, Parabenen und synthetischen Farbstoffen. Die Herstellung erfolgt ohne Tierversuche.



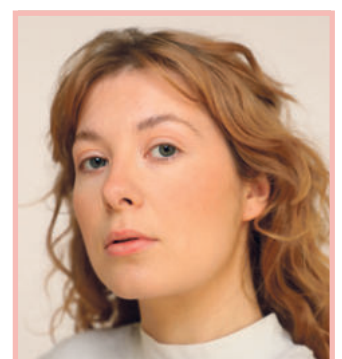
Das Produkt hat mich überzeugt, meine lichten Stellen werden nach und nach weniger.

Susanne



Ich benutze das Serum seit drei Monaten und mein dünnes Haar hat sich sichtlich verbessert.

Hannah



Durch das Hair Activating Serum ist mein Haar voller und länger geworden. Ich bin sehr zufrieden.

Elisa



ActiMaris®


 Natural Health Care

Haut
Schleimhaut
Wunden


Stabilisiert die Haut insbesondere bei Irritationen ausgelöst durch unreine Haut wie z.B. Pickel, Mitesser oder bei seborrhoischen (fettigen) Hautzuständen. Durch ihre spezielle Zusammensetzung entfaltet diese Lösung einen hautberuhigenden, leicht antimikrobiellen und adstringierenden Effekt.


100% Natürlich

ActiMaris® Inhaltsstoffe sind alle natürlicher Herkunft und nicht synthetisch-chemisch hergestellt. Nur auf rein bio-physikalischer Basis.


ROS

Die Reaktiven Sauerstoff Spezies wirken antimikrobiell, und sind Teil des zellulären REDOX-Systems.


Meersalz

Dank dem ionisierten Meerwasser erreicht man eine Tiefenwirkung. Wirkt natürlich konservierend und keimreduzierend.


Basischer pH-Wert

Unterstützt das basische Zell-Milieu und ist für eine optimale Unterstützung aller Phasen der Heilungsprozesse der Haut.

Alle Inhaltsstoffe auf natürlicher und bio-physikalischer Basis.

Ionisiertes Meerwasser & Reaktive Sauerstoff-Spezies (ROS)



ActiMaris® FORTE Lösung

Artikelnummer	Verpackungsgrößen
30350	300 ml
31050	1000 ml

ActiMaris® Gel

Artikelnummer	Verpackungsgrößen
30220	20 g
30250	50 g

www.ActiMaris.com