

**F**ines vorweg: Es handelt sich um saisonale Probleme, die spätestens mit Ankunft des Frühlings wieder vergehen. Allerdings sollten Sie nicht so lange warten, Sie können einiges tun, um sich zugleich besser zu fühlen.

### **Warm, kalt, trocken, feucht – widrige Wechsel für die Haut**

Warum reagiert die Haut in der kälteren Jahreszeit mit Trockenheit? Gesunde Haut ist geschmeidig und glatt. Ihr Eigenschutz besteht aus einem ausgewogenen Verhältnis aus Fetten (Lipiden), Wasser und feuchtigkeitbindenden Substanzen wie Harnstoff. Mit diesem Feuchtigkeitfilm, dem so genannten Hydrolipidsystem, reguliert die Haut

betroffen sind Gesicht und Hände, sind sie doch der Witterung am meisten ausgesetzt. Aber auch der Mangel an vitaminreicher Kost und Tageslicht, genauer: der UVA-Strahlung, unterstützt diese negative Effekte.

### **Geschmeidige Haut – trotz Kälte**

Unabhängig vom Typ ist die Haut bei Kälte auf regelmäßige Pflege angewiesen, um die verlorenen Lipide und feuchtigkeitbindenden Substanzen zu ersetzen. Gefragt ist also eine fetthaltige Pflege, insbesondere bei Menschen mit trockener Haut. Die Auswahl an Pflegeprodukten ist enorm, grundsätzlich bedeutet teurer aber nicht unbedingt besser. Einfach ausprobieren!

der Hornschicht binden; dadurch gewinnt die Haut an Elastizität und Geschmeidigkeit. Zudem lockern sie die verdichtete Hornschicht, so dass sich Schuppen leichter von der Hautoberfläche lösen.

► Auf ein entspannendes Vollbad müssen Sie nicht verzichten. Medizinische Ölbäder mit einem besonders hohen Anteil an pflanzlichen Ölen der Erdnuss oder Sojabohne (z. B. Balneum Hermal®), eignen sich besonders gut – schäumende Badezusätze sollten Sie meiden. Statt die Haut mit dem Handtuch abzurubbeln, lieber mit einem weichen Handtuch abtupfen und anschließend mit einem Körperöl, einer Öl-in-Wasser-(O/W-) oder Wasser-in-Öl-(W/O-)Emulsion pflegen.

► Medizinische Ölbäder entfalten auch als Duschgel ihre vorteilhafte rückfettende Wirkung; austrocknende Seifen und alkoholhaltiges Gesichtswasser sind bei trockener Haut ungeeignet. Auch Reinigungsmilch wirkt oft austrocknend. Wenn Sie darauf nicht verzichten wollen, sollten Sie Reinigungsmilch mit hohem Fettanteil bevorzugen und Reste mit kühlem Wasser abspülen oder mit Watte-pads entfernen.

► Lassen Sie Ihrem Gesicht besondere Pflege angedeihen, tagsüber mit einer O/W-Emulsion mit hohem Fettanteil und einer W/O-Emulsion für die Nacht.

### **Trockene Haut – nicht immer nur ein kosmetisches Problem**

Tritt trotz reichhaltiger Pflege über längere Zeit keine Besserung ein, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Denn trockene Haut ist manchmal auch Ausdruck erstzunehmender Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis, ebenso innerer Erkrankungen wie Diabetes oder einer Schilddrüsenunterfunktion.

Haare folgen einem Zyklus, der von Genen vorgegeben ist, gesteuert wird er von Hormonen und Wachstumsfaktoren. Jedes Haar durchläuft nacheinander drei Phasen, beginnend mit der Wachstumsphase (Anagenphase), gefolgt von einer ein- bis zweiwöchigen Übergangsphase (Katagenphase), die in der Ruhephase (Telogenphase) endet. Nun ist das Haar nicht mehr fest in der Kopfhaut verankert und löst sich durch Kämmen, Haare waschen oder den Schub des nachwachsenden Haares.

Da sich jedes Haar in einer anderen Phase befindet und sich durchschnittlich 85 Prozent der Haare in der Wachstumsphase befinden, kann sich mit 90000 bis 150000 Haupthaaren jeder seiner Haarpracht sicher sein. Schön und gut klingt hier die Theorie. Problematisch daran ist die genetische Programmierung, denn auch wenn sie für blonde, brünette oder lockige Individualität sorgt, ist sie hauptverantwortlich für die absolute Haaranzahl,

## Haarausfall und trockene Haut

# So machen Sie Haut und Haare winterfest

Schleichend, aber doch wahrnehmbar, verändern sich Haare und Haut im Herbst und Winter. Der morgendliche Blick auf die Bürste irritiert, sind es jetzt doch deutlich mehr Haare, die sich dort finden. Und auch Hände und Gesicht fühlen sich trocken und gespannt an. Von Verena Schubel

ihren Fett- und Feuchtigkeitsbedarf und schafft eine natürliche Barriere gegen Bakterien und äußere Umwelteinflüsse. Sinken die Temperaturen, so reduziert die Haut ihre Fettproduktion, ab Temperaturen unter 8 °C stellt sie sie gänzlich ein. Heizungsluft, klirrende Kälte, ausgiebige Duschen oder Vollbäder – gerade der Wechsel von warm und kalt bzw. trocken und feucht macht unserer Haut zu schaffen: Sie verliert an Elastizität, wird trockener, rauer und rissiger und reagiert auf äußere Belastungen wie z. B. Putzmittel noch schuppiger und geröteter als sonst. Die Haut ist ihrer feuchtigkeitbindenden Substanzen beraubt, ihr Eigenschutz damit nicht mehr gewahrt. Am stärksten

► Hilfreich sind fetthaltige Cremes oder Salben. Regelmäßig angewandt, wirkt die Haut nicht mehr rau und rissig, der Eigenschutz stabilisiert sich.

► Salben und Cremes mit natürlichen feuchtigkeitbindenden Substanzen wie z. B. Hyaluronsäure und Urea (Harnstoff) helfen der Haut, vermehrt Feuchtigkeit zu speichern, da sie Wasser sehr stark in



deren Wachstumsgeschwindigkeit und auch dafür, ob bis ins hohe Alter fülliges Haar vorherbestimmt ist oder eben nicht.

### Haarwechsel statt Haarausfall

Was aber passiert in den Herbst- und Wintermonaten? Wissenschaftler vermuten, dass der vermehrte Haarausfall in den kalten Monaten eine Reaktion auf die Umwelt ist: Wegen des vermehrten Sonnenlichts auf der Kopfhaut während des Sommers treten mehr wachsende Haare in die Ruhephase ein und fallen drei bis vier Monate später – also im Herbst bzw. im beginnenden Winter – aus. Da die verlorenen Haare sofort durch neue ersetzt werden, die Haarpracht also selbst reguliert wieder nachwächst, handelt es sich streng genommen eher um einen Haarwechsel als um Haarausfall und ist daher normal und harmlos.

### Was tun bei übermäßigem Haarausfall?

Doch was nützt dieser Trost, wenn der Haarausfall überhand nimmt?

#### Das tut Haut & Haar gut

- Feuchten Sie die Raumluft an, mit wassergefüllten Gefäßen oder feuchten Tüchern über der Heizung.
- Auch wenn die Haare schneller fetten und »platt« werden: Waschen Sie sie lieber häufiger mit einem milden Shampoo als auf eine Mütze zu verzichten.
- Schützen Sie Ihre Haut mit fetthaltiger Schutzcreme, wenn Sie sich bei eisiger Kälte draußen aufhalten. Dies gilt insbesondere für die Lippen.
- Verwenden Sie nur milde, seifenfreie Reinigungsprodukte, die rückfettende Bestandteile enthalten, und cremen Sie sich nach dem Waschen gut ein.
- Waschen Sie neu gekaufte Kleidung, um sie von Chemikalien zu befreien und verzichten Sie auf kratzige Kleidung, um Ihre Haut nicht zu reizen.
- Tragen Sie beim Putzen Handschuhe.
- Eine ausgewogene eiweißreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein ausgeglichener Lebensstil sorgen für gesunde Haut und Haare. Und: Trinken Sie ausreichend Wasser und Tee – und zwar mindestens zwei Liter täglich!

Hier ein paar Tipps, die helfen, den als normal geltenden Verlust (60 bis 100 Haare pro Tag) wieder zu erlangen:

► Waschen Sie Ihre Haare wie gewohnt, weniger waschen ändert am saisonal bedingten Haarausfall nichts. Mit der Wahl der Pflegeprodukte können Sie Ihr Haar positiv beeinflussen, indem der Übergang in die Ruhephase verzögert wird. Hier hat sich beispielsweise eine selbst hergestellte Haarkur aus Rosmarintee bewährt: Brühen Sie einen Teelöffel Rosmarinblätter auf und lassen Sie den Tee eine Viertelstunde ziehen. Tragen Sie diese Kur vor dem Waschen auf und lassen Sie sie etwa zehn Minuten einwirken. Dadurch wird die Durchblutung der Kopfhaut angeregt und das Haar intensiv mit Nährstoffen versorgt. Shampoos und Kuren mit dem Wirkstoff VCM 5 (z. B. VCM 5 Imuhair® gibt es rezeptfrei in der Apotheke) versprechen ebenfalls weniger Haarausfall. Mit seinen hochaktiven Eiweißmolekülen dringt VCM 5 in die Kopfhaut ein und verlängert die Wachstumsphase des Haares, was in einer Studie der Hautklinik Darmstadt bewiesen werden konnte.

► Schneiden, Tönen, Färben, Haarspray und eine „sanfte“ Dauerwelle ohne starken Zug der Lockenwickler beeinflussen das Wachstum der Haare nicht ungünstig – solange keine aggressiven Chemikalien verwendet werden, auf die die Kopfhaut mit Entzündungen reagiert. Zu häufiges oder heißes Föhnen ändert am Haarbestand selbst nichts, schlimmstenfalls brechen die Haare ab und wirken dann krisselig.

► Vermeiden Sie Zug auf das Haar, z. B. durch Haarknoten, einen langen Zopf, Zwirbelfrisuren oder starken Lockenwicklerzug. Derartige Experimente beschleunigen den Übergang der Haare von der Wachstums- in die Ruhephase.

► Achten Sie auf eine eiweißreiche Ernährung, denn Proteine sind wichtig für das Haarwachstum. Sollten diese Tipps nicht helfen und Ihre Haare weiterhin vermehrt über einen längeren Zeitraum ausfallen, so sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um den Haarausfall abzuklären und gegebenenfalls medizinisch behandeln zu lassen.

## Abnehmen mittels Ultraschall

»Das kann doch nicht sein!« – so ähnlich lautet eigentlich immer die erste Reaktion. »Auch wir Ärzte waren am Anfang skeptisch«, bekennt Dr. Thomas Hebel. »Wir wurden jedoch schnell eines Besseren belehrt: Mittels fokussiertem Ultraschall lassen sich tatsächlich Fettzellen »schmelzen« – und plötzlich ist der Bauchumfang erheblich geringer«, so der Facharzt für Dermatologie und Allergologie von der Gemeinschaftspraxis Haut-Laser-Venen am Münchner Stachus.

Von Dr. Nina Schreiber

Lediglich etwa eine Stunde pro Behandlung ist nötig, um sanft und unblutig überschüssige Fettpolster an Bauch, Hüften, Oberschenkeln oder Armen zu verlieren. Und dies, ohne dass geschnitten oder abgesaugt wird und ohne dass mit Schmerzen und anderen Einbußen der Gesundheit gerechnet werden muss. Ermöglicht wird diese denkbar schonende Art für eine verbesserte Körpersilhouette durch eine neuartige Ultraschalltechnologie, bei der niederfrequente Ultraschallwellen zum Einsatz kommen. Dabei stützt



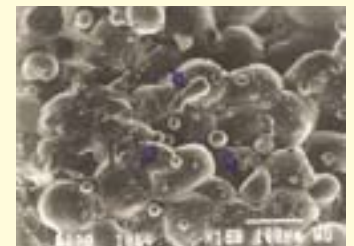
Intakte Fettzellen

sich das Verfahren auf altbekannte physikalische Prinzipien, auf denen z. B. auch die Stoßwellentherapie beruht: eine bewährte nicht-invasive Therapiemethode, die in der Urologie und Orthopädie schon seit Jahren zur Beseitigung von Harn- und Gallensteinen oder krankhaften Kalkansammlungen an Sehnenansätzen zum Einsatz kommt. Einen ähnlichen Effekt erzielen die fokussierten Ultraschallwellen auf das zu eliminierende Fettgewebe: Ohne die Hautoberfläche zu verletzen, wirken sie in der Tiefe des Unterhautfettgewebes auf die einzelnen Fettzellen ein. Dabei werden die einzelnen

Fettzellen so weit aufgebläht, dass viele davon regelrecht platzen. Geplatzte Fettzellen nehmen kaum Platz ein, intakte sind prall und rund (wie bei Luftballons). Das Platzen der Zellen ist der Grund, warum der Umfang, z. B. des Bauches, direkt nach der Behandlung dünner ist. Dieser »Schmelzeffekt« von Fettzellen tritt praktisch sofort ein: Bereits nach einer Behandlung lässt sich anhand einer Messung ermitteln, um wie viel der Arm-, Bauch- oder Beinumfang verringert werden konnte – in der Regel sind dies mehrere Zentimeter. Im Allgemeinen reicht eine Behandlung für ein zufriedenstellendes Ergebnis aber nicht aus: Je nachdem, welcher Zielwert erreicht werden soll, werden meist mindestens drei bis vier Sitzungen angesetzt. Wie die konventionelle Fettabsaugung, so hat auch die Körperformung mittels Ultraschall ihre Grenzen: Bei ausgeprägtem Übergewicht greift die Methode nicht; ebenso wenig kann mit ihr eine hautstraffende Wirkung erzielt werden.

### So läuft die Behandlung ab

Es ist wie bei der Ultraschalluntersuchung: Ein Kontaktgel wird auf die zuvor nach den Wünschen des Patienten genau festgelegte Behandlungszone aufgetragen. Nun wird ein Ultraschallkopf mit leichten Bewegungen über



Geplatzte Fettzellen

die Zone geführt – dabei wird weder massiert noch gezogen, weder gerollt noch angesaugt. Nach der Behandlung können die Patienten um einige Fettpolster »erleichtert« sofort wieder ihrer gewohnten Tätigkeit nachgehen.

### Infos unter:

[www.haut-laser-venen.de](http://www.haut-laser-venen.de) oder Tel. 089/597927.

Die Münchner Gemeinschaftspraxis Haut-Laser-Venen ist die deutschlandweit erste Praxis, die diese neue Fettreduzierungs-methode mittels Ultraschall anbietet. Auf der Website zeigt ein Video den Behandlungsablauf.