

laVera

Das Frauenjournal



**Chronische
Müdigkeit**

**Besseres
Trinkwasser**

**Ohrenschmalz
entfernen**



Die Wechseljahre der Frau

Die Wechseljahre gehen häufig mit Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Stimmungsschwankungen einher. Was bietet Hilfe?

Die Wechseljahre betreffen meistens Frauen um die 50 – die Beschwerden können jedoch schon früher anfangen und über mehrere Jahre anhalten. Die Wechseljahresbeschwerden sind in erster Linie auf die Reduzierung von Estradiol, eines der Östrogene, zurückzuführen. So muss sich der weibliche Körper von dem regelmäßigen Zyklus auf eine reduzierte Hormonproduktion umstellen. Die hormonellen Veränderungen können bei jeder Frau anders verlaufen. Die Beschwerden können sogar über mehrere Jahre andauern. Nicht alle erwähnten Beschwerden müssen bei jeder Frau auftreten. Wichtig ist auch die Einstellung der Frau zu diesem Lebensabschnitt: Wechseljahre sind keine Krankheit. Es ist ein natürlicher biologischer Prozess. Die

Menopause kann man nicht „heilen“, man kann nur die unangenehmen Symptome reduzieren und eventuell den Hormonspiegel regulieren.

Wie damit umgehen?

Viele Frauen in den Wechseljahren suchen Wege, um Beschwerden selbst lindern oder besser mit ihnen umgehen zu können. Manche ändern ihre Ernährung, machen Sport, probieren es mit Yoga oder Entspannungsverfahren. Bleiben Sie aktiv – Studien zeigen, dass selbst kurze, aber regelmäßige körperliche Betätigung stark den Testosteronspiegel im Blut erhöhen kann. Darüber hinaus löst Sport die Produktion der sogenannten „Glückshormone“ im menschlichen Körper aus. So

fühlen Sie sich einfach besser – nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Sollten Sie keine Lust auf Sport haben, können Sie auch im täglichen Leben aktiv sein: benutzen Sie die Treppe statt den Aufzug. Ist durch diese einfachen Maßnahmen keine ausreichende Besserung der Beschwerden zu erzielen oder schränken andere Symptome wie Scheidentrockenheit, Blasenschwäche, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen die Lebensqualität weiter ein, kann die Einnahme von Hormonen sinnvoll sein. Bei entsprechenden Beschwerden sollten Frauen möglichst bald einen Frauenarzt aufsuchen, der in einem ausführlichen Gespräch und nach einer körperlichen Untersuchung die notwendige Therapie mit ihnen abstimmen wird.

Phytotherapie

Auch die „grüne“ Apotheke hält einiges bereit, was Wechseljahresbeschwerden lindern kann. Dazu gehören vor allem Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Rotklee, Wilder Yams, grüner Tee. Diese enthalten sogenannte Phytohormone, die in ihren Wirkungen denen des menschlichen Körpers ähnlich sind und regulierend in den weiblichen Hormonhaushalt eingreifen können. Soja-Präparate sind die am besten untersuchten pflanzlichen Mittel gegen Wechseljahresbeschwerden. Soja-Isolflavone reduzieren Hitzewallungen und wirken positiv auf Herz-Kreislauf-Funktionen und den Knochenstoffwechsel. Bei depressiven Verstimmungen, Angst und nervöser Unruhe helfen Johanniskrautpräparate. Zusätzlich können weitere Mikronährstoffe, individuell und optimal abgestimmt auf die Bedürfnisse der einzelnen Frau, auf natürliche Weise unterstützen. Besonders B-Vitamine sind dabei wichtig. Vitamin E wirkt aggressiven Stoffwechselprozessen entgegen, die gerade auch durch den Hormonabfall verursacht werden. Zur Osteoporose-Vorbeugung sind Calcium und Vitamin D entscheidend.

Was Sie selbst tun können

Denken Sie daran, dass es weitgehend an Ihnen liegt, wie diese Lebensphase abläuft. Wenn Sie sich um Ihre körperliche und geistige Gesundheit kümmern, werden Sie vielleicht merken, dass die Wechseljahre eine „zweite Jugend“ sein können. Denken Sie an sich. Es ist eine Phase, in der Sie sich auf Ihre Bedürfnisse konzentrieren können. Unternehmen Sie etwas mit Ihrem Partner oder entdecken Sie Ihre Hobbys wieder.

Vielleicht müssen Sie einfach nur Ihren Lebensstil etwas ändern: Meiden Sie Alkohol, auch scharfe Gewürze und heiße Getränke erweitern die Blutgefäße und können so das Schwitzen verstärken. Auf Ihrem Speiseplan sollten sojahlaltige Lebensmittel wie Tofu stehen, denn die darin enthaltenen Phytoöstrogene mildern die nachlassende Produktion körpereigener Hormone ab. Auch Fisch und fettarme Milchprodukte sind zu empfehlen.

Ein einfacher Trick, um Hitzewallungen und Schweißausbrüchen vorzubeugen: Lieber mehrere dünne Kleidungsstücke, die nach Bedarf ausgezogen werden können, anstatt eines dicken Pullovers. Und Kleidung aus Naturfasern hilft ebenfalls. Denn synthetische Stoffe bringen uns nur noch mehr zum Schwitzen.

Um mit Hitzewallungen besser umgehen zu können, empfiehlt es sich, regelmäßig in die Sauna zu gehen. Ein wöchentliches Besuch ist dabei völlig ausreichend. Und wie wäre es mit einem Gang unter die kalte Dusche danach? Das bringt den Kreislauf ebenfalls in Schwung.

Stimmungsschwankungen sind wohl ein bekanntes Symptom während der Wechseljahre. Umso wichtiger ist es, sich bewusst zu entspannen und Stress entgegenzuwirken. Durch gezielten Stressabbau können viele Beschwerden bereits gelindert werden.

HAUTPILZE?

Wir empfehlen:

**Castellani – Lösung
mit Miconazol**

oder

**Castellani – viskos
mit Miconazol**



Castellani-Lösung mit Miconazol und Castellani-viskos mit Miconazol zur Behandlung von Pilzinfektionen der Haut, die auf Miconazol ansprechen. Wirkstoff: Miconazol, weitere Bestandteile: Castellani-Lösung: Ethanol 96%, Benzylalkohol, Propylenglykol, Glycerol, ger. Wasser; Castellani-viskos: Macrogol 400 und 1000, ger. Wasser. **Gegenanzeige:** Nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Dr. K. Hollborn & Söhne GmbH & Co KG  Brahestraße 13 • 04347 Leipzig
Tel.: 0341/ 2 33 44 05
www.hollborn.de

Fit durch den Winter!

Espara



**400 mg Sternanis-Extrakt
pro Kapsel**

Erhältlich in Apotheken,
Fachdrogerien und Reformhäusern

Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58
office@espara.com • www.espara.com

PZN(D): 12363647

 Besuchen Sie uns
auf Facebook!

VEGAN
GLUTENFREI
LACTOSEFREI
FRUCTOSEFREI



Rückkehr der Kitakeime

Den Kampf gegen Keime können Kitas nicht immer gewinnen, der Ansteckungsschutz in der Kita ist nicht erst seit Corona ein Dauerthema. Im Moment grassiert das RS-Virus.

In der Kita verbringen Kleinkinder den ganzen Tag. Gerade sie sind öfter krank als jede andere Altersgruppe, weil ihr Immunsystem erst gerade lernt, so schnell und gezielt auf Viren und Bakterien zu reagieren, dass das Kind sich nicht infiziert. Die Zahl dieser Jüngsten ist rasant gestiegen: Heute

besuchen 830.000 Kinder unter drei eine Kita in Deutschland – dreimal so viele wie 2006. Den Garderobenhaken ihres Kita-Kindes haben viele Eltern lange nicht mehr gesehen. Ein Abschiedskuss vor der Tür, das Kind der Erzieherin übergeben, das war's – in der Corona-Zeit müssen

Mütter und Väter draußen bleiben. Das hatte einen Effekt: Nur etwa eine von 100 Kitas bundesweit musste nach dem ersten Neustart des Regelbetriebs im Jahr 2020 wegen Covid-19-Fällen eine Gruppe oder die gesamte Einrichtung schließen. Die Aufregung hat sich gelegt, auch weil man heute weiß, dass

sich Kinder deutlich seltener mit dem Corona-Virus infizieren als Erwachsene.

Nicht nur Corona

Fieber, Husten, Schnupfen, Halsweh: In vielen Familien liegen die Kleinsten gerade flach. Eine Viruswelle rollt durch Deutschland. Was für den Corona-Erreger gilt, dass Kleinkinder nicht so arg betroffen sind, gilt nicht für ungezählte andere. Auch in diesem Herbst hängen wieder die gefürchteten Infos aus: „Liebe Eltern, in unserer Kita sind folgende Krankheiten aufgetreten ...“ Kinder werden schwer krank, Kliniken sind überfordert. Der Auslöser: nicht Corona, sondern das Respiratorische Synzytal-Virus (RSV). Da stellt sich die Frage, ob die Corona-Maßnahmen andere Viren gefährlicher gemacht haben. Daten des RKI zeigen: Mitte September kamen doppelt so viele Babys und Kleinkinder mit schweren Atemwegsinfektionen ins Krankenhaus wie zur selben Zeit vor der Pandemie. Zuletzt gingen zwei Drittel der Fälle auf RSV zurück. Auch erstaunlich viele Erwachsene klagen gerade über Infekte. Ob in der Bahn, bei der Arbeit oder in der Kita, überall scheinen die Menschen plötzlich erkältet zu sein.

Wer ist betroffen?

Grundsätzlich betrifft das RS-Virus Menschen jeden Alters, fast alle Kinder in

Deutschland haben bis zum zweiten Geburtstag eine erste Infektion durchgemacht. Diese verläuft meist glimpflich und vergeht nach wenigen Tagen. Ob es sich bei gewöhnlichem Husten mit Fieber tatsächlich um RSV handelt, kann nur ein Test feststellen. „In der Regel wird nicht auf RSV getestet. Das ist auch okay, weil die Kenntnis des Erregers keine Therapiekonsequenz hat“, sagt Dr. Martin Wetzke, Oberarzt in der Pädiatrie der Medizinischen Hochschule Hannover. Er forscht zur Ausbreitung des RS-Virus. Kommt es zu einer Erkältung oder einem Verdacht auf RSV, dann sind die Eltern meist in der Lage, die Schwere der Erkrankung ihres Kindes gut selbst einzuschätzen. Wenn das Kind über das übliche Maß hinaus Erkältungssymptome zeigt, wie zum Beispiel eine Atemstörung oder Antriebslosigkeit und Appetitmangel, dann macht eine Vorstellung beim Kinderarzt immer Sinn.

Warum gerade jetzt?

Im vergangenen Jahr blieb den meisten Kindern eine RSV-Infektion erspart, weil die Coronaschutzmaßnahmen nicht nur Sars-CoV-2-Infektionen verhinderten, sondern auch die Ausbreitung anderer Keime bremsen oder zum Halten brachten. In diesem Herbst scheint sich die Lage umzukehren. Normalerweise beginnt die RSV-Saison erst im November.

Dass jetzt besonders viele Kinder erkranken, liegt außerdem wohl an einer Art Nachholeffekt. Gerade scheinen die Geburtsjahrgänge 2020 und 2021 ihre erste RSV-Infektion gleichzeitig durchzumachen. Das ist auch deshalb so problematisch, weil gerade der erste Infekt mit dem RS-Virus meist der schwerste ist. Und weil gilt: Je kleiner die Atemwege eines Kindes, umso empfindlicher sind sie für das Virus. Wenn der zweite Kontakt mit dem Erreger stattfindet, dann kann das Immunsystem viel schneller reagieren. Eine Infektion ist praktisch wie eine Impfung. Aber auch, dass während der Corona-Zeit die Immunität gegen RSV in der Bevölkerung geschwunden ist, dürfte eine Rolle spielen. Bei Erwachsenen etwa verschwinden RSV-Antikörper nach sechs bis acht Monaten. Üblicherweise ist das kein Problem. So stecken sich Kinder und Erwachsene regelmäßig mit RSV an (oft läuft ihnen dann nur die Nase) und frischen damit ihre Immunantwort auf natürlichem Wege auf. Weil aber die meisten Menschen in der Pandemie mit deutlich weniger Erregern in Kontakt kamen, auch mit RSV nicht, gab es diese natürliche Auffrischung nicht. Ihr Immunschutz ist in den vergangenen Jahren brüchiger geworden – und so leichte Beute für das Virus. Aber keine Angst, das Immunsystem von Kindern ist durch die Pandemie nicht schlechter geworden, sondern es gibt eine Art Trainingsrückstand, sagen Kinderärzte.

Anzeige

[Hypericum perforatum]
JOHANNISKRAUT

[Cimicifuga racemosa]
WANZENKRAUT

[Piper methysticum]
KAVA-KAVA

[Punica granatum]
GRANATAPFEL

Lindere Deine Wechseljahresbeschwerden mit Deiner individuellen Heilpflanzenmischung

Natürlich geht 's mir gut!

Nutze die Kraft der Natur mit den Essenzen von über 100 Heilpflanzen und konfiguriere Dein individuelles naturheilkundliches Spray.

Mehr gesunde Normalität für Körper, Geist und Seele!

Entdecke unsere weiteren Indikationsbereiche

- Schlafen
- Stress
- Immunsystem
- Menstruation
- Sodbrennen



Jetzt 20% sparen mit Code: **LaVarazo**
Gültig bis 31.03.2022

www.zimplynatural.de





Ohrenschmalz entfernen

Wattestäbchen gehören nicht in den Gehörgang. Das Reinigen der Ohrmuschel reicht meist aus. Aus Hygienesicht reinigt sich das innere Ohr selbst.

Das Ohr ist ein wichtiges Sinnesorgan. Es dient der Orientierung im Raum und der Verständigung. Unser Gehör öffnet uns die Welt der Musik, hilft uns die zwischenmenschliche Kommunikation zu verstehen und warnt uns wie eine „Alarmanlage“ vor potentiellen Gefahren. Das Ohrenschmalz wird im Gehörgang gebildet. Es ist steril und soll die empfindliche Gehörgangshaut schützen, fetten und Fremdkörper aus dem Gehörgang entfernen. Das Ohrenschmalz wird aus dem Gehörgang zur Ohrmuschel transportiert. Dies ist von der Natur so vorgesehen. Mechanische Reizungen wie falsche Ohrreinigung, das Tragen von Hörgeräten oder Gehörschutz und auch häufiges

Schwimmen oder Tauchen führen dazu, dass die Gehörgangshaut austrocknet. Dies bemerken wir durch Juckreiz. Der Gehörgang ist ein wichtiger Bestandteil beim Hören. Meistens ist uns das nicht bewusst. Erst wenn Beschwerden auftreten, werden wir an unsere Ohren (Gehörgänge) erinnert. Diese Probleme können mit Hörminderungen, Trockenheit, Juckreiz bis hin zu Schmerzen einhergehen. Häufig sind wir selbst mitschuldig an dieser Entwicklung. Bequem nach dem Duschen oder Baden, werden die Gehörgänge auch sauber und trocken gemacht. Mit dem Wattestäbchen. Fast jeder weiß, dass man es nicht machen sollte, aber die Macht der Gewohnheit gewinnt.

Wattestäbchen sind unnötig

Was sagen die HNO-Ärzte? Wattestäbchen gehören nicht in die Gehörgänge. Aber warum? Das hat mehrere Gründe. Niemand kann sich selbst in den Gehörgang sehen. Man will ja nur ganz vorne das Ohrenschmalz (am Gehörgangseingang) entfernen. Leider kann man nicht sicher abschätzen, wie weit man mit dem Wattestäbchen in den Gehörgang gelangt ist. Auch wird mit dem Wattestäbchen das Ohrenschmalz nur zum Teil entfernt und der Rest weiter hineingeschoben. Dies führt zu den berühmten Ohrschmalzpfropfen, diese können nur vom HNO-Arzt entfernt werden. Sollten nur

diese Probleme auftreten, hat man noch Glück gehabt. Gehörgangsverletzungen, bis hin zu Löchern im Trommelfell, sind nicht selten. Ein weiterer, aber fast noch wesentlicher Grund, warum man die Gehörgänge nicht reinigen sollte, ist der, dass der Körper das alleine macht. Häufig meinen wir, dass der Juckreiz im Gehörgang andeutet, dass er gereinigt werden muss. Doch genau das Gegenteil ist richtig.

Hautpflege

Die Haut im Gehörgang schwillt etwas an, die Reizung wird nur verstärkt. Das ist ähnlich, als wenn wir unsere Hände zu lange im Waschwasser baden, auch diese Haut trocknet aus. Die Hände pflegen wir dann mit einer Hautsalbe oder Lotion. Da wir den gleichen Effekt im Gehörgang haben, muss auch dort die Haut gepflegt und gefettet werden. Dies soll mit einem Öl geschehen, da Salben oder Lotionen mit Fremdkörpern in den Gehörgang eingebracht und verteilt werden müssten. Es gibt

inzwischen Tropfen, die mit einer Pipette dieses pflegende Öl in den Gehörgang bringen, wo es sich dann allein verteilt. Es eignet sich besonders nach dem Baden im Sommer für Schwimmer, Taucher, Kinder und natürlich für Menschen mit empfindlichen Gehörgängen für ungetrübten Badespaß.

Wie die Ohren reinigen?

Die Ohren reinigen sich grundsätzlich selbst, weswegen der Einsatz eines Wattestäbchens innerhalb des Gehörgangs nicht notwendig ist. Schmutz wird in die Ohrmuschel getragen, wo er mit einem Wattepad oder Waschlappen entfernt werden kann. Beim Duschen oder Baden kann man auch etwas warmes Wasser in den Gehörgang fließen lassen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass kein Shampoo oder Duschgel mit ins Ohr läuft. Wer unter gereizter oder trockener Haut in der Ohrmuschel leidet, kann Babyöl auf die betroffenen Stellen geben. Fachärzte raten gerade bei Kindern dazu,

die Stellen hinter den Ohren gründlich zu reinigen und abzutrocknen, da es dort leicht zu Entzündungen kommt. Wer Probleme mit der Reinigung der Ohren hat, sollte statt Wattestäbchen zu benutzen lieber einen Facharzt aufsuchen. Wer allzu engagiert mit einem Wattestäbchen oder anderen Gegenständen im Ohr werkelt, kann nämlich sein Trommelfell verletzen. Werden spitze Werkzeuge verwendet, drohen zusätzlich Schnittverletzungen, die sich entzünden können. „Entzündungen nach Verletzungen sehen wir zum Glück sehr selten“, sagt der HNO-Arzt Prof. Dr. Roland Laszig, ehemaliger Leiter der Hals-Nasen-Ohren-Klinik der Universität Freiburg. Für die Betroffenen seien diese jedoch sehr unangenehm: Die Behandlung ist laut Laszig langwierig und die Entzündung oft sehr schmerzhaft. Bei manchen Menschen produziert das Ohr zwar zu viel Schmalz, sodass es Beschwerden verursacht. Doch auch dann sind Wattestäbchen nicht die Lösung, sondern ein Arzttermin.

Anzeige



Exklusive Pflege für eine natürlich schöne Haut

Frei von synth. Konservierungs- und Farbstoffen, Silikonen, Mineralölen, Parabenen und PEGs

www.yverum.de



aufzuhellen. Dazu wurde früher zum Bleichen (Bleachen) der Zähne oft Mittel eingesetzt, die ohne Wirkung blieben, die Zähne schädigten oder wenig praktikabel waren. Es handelte sich dabei um Urin von Mensch und Tier, ätzende Säuren und andere Chemikalien. Heute ist man in der Lage, Zähne wirkungsvoll, praktikabel und substanzschonend aufzuhellen. Die Bleaching-Studien zeigen, dass bei sachgemäßer Anwendung und pH-neutralen Präparaten keine Zahnschäden zu befürchten sind.

Homebleaching

Aus Kostengründen liegt es nahe, nach Selfmade-Methoden zu suchen. Sich selbst die Zähne zu bleichen erfreut sich großer Beliebtheit. Zumal bei einer professionellen Zahnaufhellung in einer Zahnarztpraxis mehrere Sitzungen notwendig werden können, bis das gewünschte Behandlungsziel erreicht ist. Mittlerweile gibt es auf dem Markt eine sehr große Auswahl an unterschiedlichen Produkten für das Home-Bleaching. Bei der großen Produktpalette von Mitteln zum Zähnebleichen kommen den Bleaching-Gels wohl die größte Bedeutung zu. Die Wirkstoffe des Bleichgels sind jedoch weitaus geringer dosiert als bei einem professionellen Bleaching beim Zahnarzt. Bleichmittel werden auch in Form von so genannten Stripes oder

Bleichstiften angeboten. Beim Zähnebleichen zu Hause sollte man Vorsicht walten lassen: das Bleichgel gerät auch an Stellen, an empfindliche Zahnhälse oder auf das Zahnfleisch, wo es „brennt“. Zahnärzte warnen vor Bleichmitteln für den Hausgebrauch. Ihr Argument: Durch die häufig von Drogerien und dem Versandhandel angebotenen Produkte, welche ohne zahnärztliche Überwachung und vorheriger Untersuchung benutzt werden, kann bei unsachgemäßer und vor allen Dingen zu häufiger Anwendung mehr Schaden als Nutzen entstehen. Besonders das Zahnfleisch reagiert bei nicht sachgemäßer Anwendung empfindlich.

Das seit den 80er Jahren gebräuchlichste Mittel ist Carbamidperoxid. Es ist Grundlage antiseptischer Mund- und Rachenspüllösungen. Die gelartige Substanz hat keine Nebenwirkungen. Bei eventuellem Herunterschlucken kleinerer Mengen wurden bislang keine Schäden beobachtet.

Hausmittel

Viele Menschen greifen in Großmutter's Trickkiste, sie benutzen die Säure, die in Obst enthalten ist, als Aufheller. Äpfel, Erdbeeren oder Zitronen. Die Säure soll oberflächliche Verunreinigungen und Verfärbungen entfernen und nebenbei Vitamin C für den Rest des Körpers liefern. Die Erdbeeren kann man auch

in einer Backpulver-Paste zerdrücken, auf die Zähne reiben und anschließend fünf Minuten einwirken lassen. Apropos Backpulver: Dieses oder auch das ähnlich wirkende Natron wird mit Wasser zu einer Paste vermischt, mit der man sich dann die Zähne putzt. Die Methode gilt als umstritten, weil erstens das Ganze nicht besonders schmeckt. Zweitens raten Experten ab, weil das enthaltene Natriumhydrogencarbonat den Zahnschmelz regelrecht abschleifen soll, was zu schmerzempfindlicheren Zähnen und zu einem verminderten Schutz vor Erregern führt. Auf Dauer tut man sich also weniger einen Gefallen mit dieser Methode. Das Gewürz Kurkuma gilt ebenfalls als wahres Wundermittel, wenn es darum geht, Zähne aufzuhellen. Für natürlich weiße Zähne werden hierbei eine Messerspitze Kurkuma-Pulver und ein Teelöffel Kokosöl miteinander vermischt. Damit werden die Zähne im Anschluss geputzt und man lässt die Mischung fünf bis zehn Minuten einwirken und putzt sich danach ordentlich die Zähne. Ein weiterer Hausmittel-Trick ist die Zahnaufhellung mithilfe einer Bananenschale. Hierfür schält man eine reife Banane und reibt mit einem Stück der Schale seine Zähne ein. Die harmloseste Methode scheint noch die mechanische zu sein: Kohlrabi, Staudensellerie und Karotte roh essen, wodurch die Zähne mechanisch gereinigt werden. Da kann man nur guten Appetit wünschen.

Strahlendes Lächeln

Strahlend weiß wünscht man sich die Zähne, Zeichen dafür, dass sie gesund sind. Es gibt verschiedene Methoden der Zahnaufhellung und manche Hausmittel versagen.

Nicht nur der natürliche Alterungsprozess, sondern auch eine mangelnde Zahnpflege sowie der Genuss von Kaffee, Tabak, Rotwein, Tee oder auch bestimmten Medikamenten können zu Verfärbungen der Zähne führen. Zahnverfärbungen können also sowohl durch äußere als auch durch innere Einwirkungen (Mangelernährung und Kariesbakterien) hervorgerufen werden. Daher sollte vor einer

Zahnaufhellung in jedem Fall eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden. Ein professionelles Zahnbleaching wird dann meist in einer Zahnarztpraxis durchgeführt und ist in der Regel recht zeit- und auch kostenaufwendig. Da das Zähnebleichen keine medizinische Notwendigkeit darstellt, werden die Kosten für ein Bleaching auch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen

und müssen von den Patienten selbst bezahlt werden.

Gesund und wohlhabend

Der Wunsch nach weißen Zähnen ist schon fast so alt wie die Menschheit. So hat es, vor allem bei den adligen und wohlhabenden Gesellschaftsschichten, bereits seit Jahrhunderten Versuche gegeben, die Zähne

Volle Leistung! Mit wachen SINNEN.



Eisen trägt zu einer normalen kognitiven Funktion, zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



PADMA www.padma.de



Anzeige

37-DE-PA-NEH-10/2021



XCELLARISPRO High Light Serum

Triple Boost

mit Matrixyl™
Kupfer-Tripeptide-1
Hyaluronsäure

XCELLARISPRO Pure HA



XCELLARISPRO Hydration Mask



**HIGHTECH
PFLEGEKONZEPTE**

EFFIZIENT UND KOMPROMISSLOS

Repair | Regenerate | Replenish



XCELLARISPRO Cell Booster



XCELLARISPRO Bright Skin Lotion



The Original. Made in Germany.



Microneedling gegen Narben

Die Punktion der Haut durch den Dermatologen mittels Microneedling kann bei Aknenarben oder Schwangerschaftsstreifen dazu führen, dass sich das Hautbild verbessert.

Worum handelt es sich beim Microneedling? Feine Stiche und damit Mikroverletzungen, durch einen sogenannten Dermaroller zugefügt, regen das Gewebe an, sich schneller zu regenerieren. Normalerweise erneuert sich die Haut alle 28 Tage. Die Reizungen der Haut durch das Microneedling sollen die Kollagenproduktion anregen und damit auch die Selbstheilungsprozesse mit der Bildung von Wachstumsfaktoren stimulieren. Dadurch wird das Zellwachstum beschleunigt, die Haut gestrafft und durch die Neubildung von Blutgefäßen wird das Hautgewebe besser durchblutet.

Dermaroller

Das Microneedling, auch Kollageninduktionstherapie genannt, bedeutet übersetzt „feine Stiche“. Beim Needling wird die Haut mit kleinen Nadeln minimal verletzt. Zum Einsatz kommt dabei: ein Dermaroller bzw. Micro-Needle-Roller: eine mit winzigen Nadeln besetzte Walze zum Rollen. Über den Effekt der Behandlung entscheidet vor allem, wie tief die Nadeln stechen. Kosmetisches Needling kommt bei ersten Falten oder großen Poren zum Einsatz. Medizinisches Needling geht tiefer – bis zu 3 Millimeter. Dermatologen bieten dieses Verfahren vor allem im Zuge von Akne- und Narbentherapien an. Auch zu Hause ist Microneedling möglich – mit einem Roller, der mit kürzeren Nadeln besetzt ist. Die sogenannten Home Care Dermaroller haben kürzere Mikronadeln und werden für

die Hautpflege bei gesunder Haut eingesetzt. Er entfernt lose Hautzellen und Ablagerungen von der Hautoberfläche und beseitigt kleine Verstopfungen von Hautporen, wodurch die Haut geklärt wird und frischer aussieht. Die stimulierende Wirkung auf die Zellteilung der Epidermis ist schwächer als bei den längernadeligen Rollermodellen. Und schmerzfrei ist die ganze Prozedur auch nicht. Beim tiefergehenden medizinischen Microneedling wird vor der Behandlung eine betäubende Creme aufgetragen. Hier kann es im Gegensatz zur oberflächlicheren Variante auch zu Blutungen kommen.

Zur Behandlung von Narben und Schwangerschaftsstreifen benutzt der Hautarzt eine Nadellänge von 1,5 mm, bei der auch Kapillargefäße angestochen werden. Bei der so genannten Perkutanen Kollageninduktionstherapie mit dem Dermaroller kann bei diesen Narben eine Verbesserung des Hautbildes erreicht werden.

Gegen Falten

Um Brandnarben zu behandeln, müssen die Nadeln etwas tiefer einstechen, deshalb kommen Nadellängen von 1,5 bis 2,5 mm zum Einsatz. Zur Hautverjüngung und zur Reduktion von Altersflecken müssen die Nadeln nicht so tief eindringen, hier genügt eine Eindringtiefe von 0,25 mm. Wichtig ist, dass die Haut nach der Behandlung gekühlt wird und dass man nach der Behandlung auf einen guten UV-Schutz achtet.

Hautärzte betonen, dass das Microneedling für alle Hauttypen in Frage kommen kann, aber dass eine gewisse Rolle das Alter des Patienten spielt. Auf keinen Fall aber bei Patienten mit Schuppenflechte, aktiver Akne, Ekzemen, Herpesbläschen oder bei Wunden, auch bei Hautkrebs oder vorangegangener Chemo- oder Strahlentherapie nicht. Eine eingehende Hautanalyse vor dem Microneedling ist daher Pflicht. Da mit dem Alterungsprozess die Haut generell dünner wird, weil das Fettgewebe der Unterhaut abnimmt, kann der Effekt der Behandlung bei diesen älteren Patienten weniger überzeugend ausfallen. Die Dermaroller-Therapie ist keine Kassenleistung, auch nicht bei Akne-Narben, es ist eine IGeL-Leistung, die Patienten selbst bezahlen müssen.

10€

Newsletter Rabatt*

*Nur für Neukunden
ab einem Einkaufs-
wert von 85€



for your skin

Microneedling-optimierte Hyaluron Hautkonzepte für jeden Hauttyp.

Die Pflege mit dem mehr an Wissen
für natürlich schöne Haut.

Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke.



The Original. Made in Germany.

MADE IN GERMANY