

WOHLFÜHLGEWICHT

Einst galten üppige Frauen als schön, heute ist das nicht mehr sexy. Auf der Suche nach dem gesunden, angenehmen Gewicht.

**SONNE MEIDEN**

Der beste Sonnenschutz heisst: Ab in den Schatten! Aber auch gut eincremen hilft.

**KRAMPFADERN**

Früher waren sie ein rein kosmetisches Problem, doch Krampfadern bergen einige Gefahren.

**SCHMERZHAFTE BLÄSCHEN**

Aphthen tun weh, tauchen plötzlich auf und verschwinden von selber wieder. Naturheilmittel lindern die Symptome.

**INHALT**

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 GUTES FÜR DIE HAUT
Je nach Hauttyp sieht die Pflege anders aus.
- 13 BOOKLET: SCHÜSSLER-SALZE
- 14 MEDIENTIPPS
- 15 IDEALGEWICHT
schön zu haben, aber wie kommt man dazu?
- 18 WENN DIE ELTERN ALT WERDEN
Alt werden heisst Abschied nehmen und immer wieder neue Grenzen akzeptieren.
- 23 UNVERSCHÄMT GLATT
ein Ausflug in die Welt der Intimhaarentfernung.
- 26 LABELS
Für den besseren Durchblick.
- 30 APHTHEN
die schmerzhaften Bläschen können einem das Essen und die Laune verderben.
- 33 SELBER TESTEN
Welche Tests aus der Drogerie Sie bequem zu Hause machen können.
- 35 NACKENVERSpannungen
Woher sie kommen und was dagegen hilft.
- 36 VENENPROBLEM
Krampfadern gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt.
- 41 MÄNNERSACHE
- 42 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 44 KREUZWORTRÄTSEL
- 45 «WEHWEH UND BOBO»
Abendkurse im Monat Mai.
- 48 WERTVOLLE PFLANZENÖLE
Fette sind wichtige Energiequellen.
- 50 PHYSIKALISCH ODER CHEMISCH
Wir zeigen auf, wo der Unterschied zwischen physikalischen und chemischen Sonnenschutzmitteln liegt.
- 54 VORSCHAU
dr ogistenstern Juni 2010

GLATT, WEICH, GESUND

Schöne Haut ist kein Vorrecht der Jugend. Wer einige Regeln befolgt, hält seine Haut bis ins Alter gesund.

Der Hautalterung entgegenwirken

Leseprobe

Nostradamus, der französische Apotheker und Arzt, behauptete, dass seine Hautpflegecremen einen Verjüngungseffekt «von bis zu 40 Jahren» bewirkten. Das war vor 400 Jahren, und das war kühn.

Was damals eine schöne Haut auszeichnete, wissen wir nicht. Heute lassen sich die landläufigen Attribute einer gesunden, schönen Haut wie folgt zusammenfassen: klar, fest, glatt, geschmeidig, weich und kleinporig. Dieser Idealzustand kann laut dem Dermatologen Dr. Robert Aron-Brunetière bis ins höhere Alter erhalten bleiben, wie er in seinem Buch «La beauté et les progrès de la médecine» (Die Schönheit und der Fortschritt in der Medizin) schreibt. «Vor der Menopause hängt die Hautalterung ausschliesslich von externen Faktoren ab», erklärt der Franzose, «innere Einflüsse fallen kaum ins Gewicht, es sei denn, es liegen genetisch bedingte Veränderungen vor.» Das sieht Dr. med. Andreas Arnold, Oberarzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Basel, ähnlich: «In der ersten Lebenshälfte altert die Haut hauptsächlich aufgrund der Sonnenstrahlen. Um Falten, Altersflecken und schlaffer Haut vorzubeugen, muss man deshalb vor allem eins: Die Haut vor der Sonne schützen.»

Wers nicht glaubt, betrachte einmal genauer die Innenseiten der Beine. An diesen Körperstellen, die dem Sonnenlicht selten bis nie ausgesetzt sind, bleibt die Haut bis ins fortgeschrittene Rentenalter zart und weich.

Wie Falten entstehen

Hauptschauplatz der Hautalterung ist die Lederhaut, die mittlere von insgesamt drei Hautschichten. Diese 0,6 bis 2 Millimeter dicke Schicht wird von einem Netz winziger Blutgefässe durchzogen, welche die Hautzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen und Schlacken abtransportieren. Zwischen den Blutgefässen verzweigt sich ein Netz aus zwei Fa-

Schutzengel aus der KapSel

Die Ernährungsforschung hat untersucht, welche Stoffe die Haut benötigt. Weit oben auf der Liste stehen die Vitamine A, B, C und E. Vitamin A stimuliert die Neubildung von Zellen, spendet Feuchtigkeit und bekämpft freie Radikale. Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die eine vorzeitige Hautalterung verursachen können. Die Vitamine der B-Gruppe sind an zahlreichen Vorgängen der Zellerneuerung beteiligt, unter anderem an der Elastizität der Haut. Ein ausgezeichneter Radikalfänger ist auch Vitamin C, das obendrein die Kollagenbildung fördert. Vitamin E unterstützt die Regeneration der Hautzellen und ist ebenfalls ein hervorragender Radikalfänger. Es ist kein Zufall, dass diese und weitere wichtige «Haut-Stoffe» auch in Nahrungsergänzungsmitteln stecken, die speziell für die Haut entwickelt wurden.



Kaum Fältchen zu sehen: Es lohnt sich, der Haut Sorge zu tragen, damit sie möglichst lange gesund und schön bleibt.