



gesund&fit

Experten-Sprechstunde

SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN



EXPERTEN ANTWORTEN. Auf www.gesund24.at haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

Pflegetipps für die kalte Jahreszeit

Frage: Wie kann ich meine Haut in der kalten Jahreszeit am besten schonen?

Antwort: Als Faustregel gilt: Kurze, lauwarme Duschen sind langen, heißen Bädern vorzuziehen. Auch die – in den kalten Wintermonaten so beliebten – Thermenbesuche oder Saunagänge entziehen der Haut Flüssigkeit; im Anschluss muss die Haut daher entsprechend gepflegt werden. Anstelle von austrocknenden Gelen und Fluiden sind im Winter reichhaltigere Cremes, Salben und Ölduschen empfehlenswert. Einer der wichtigsten Feuchtigkeitslieferanten ist der Harnstoff (Urea), welcher gut in die Haut eindringt und dort Wasser bindet. Ebenso sind Olivenöl oder Aloe Vera sehr gute, natürliche Bestandteile von Pflegeprodukten. Verwenden Sie Reinigungsmilch statt Gel, bevorzugen Sie Produkte ohne Parfüm und Farbstoffe. Auch im Winter ist es wichtig, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten!

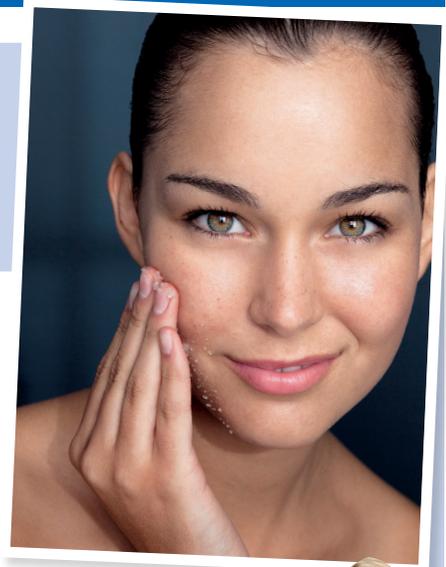
MAG. DR. ELKE JANIG

Fachärztin für Dermatologie und Venereologie im Kuzbari Zentrum sowie Molekularbiologin. www.kuzbari.at.

Vorteile eines chemischen Hautpeelings

FRAGE: Was kann ich mit einem „Chemical Peel“ erreichen?

ANTWORT: Durch die Behandlung von Gesicht, Hals, Händen oder Dekolleté mit Fruchtsäure kommt es zu einer sofortigen Verbesserung der Hautbeschaffenheit, Hautbrillanz, Reduzierung von Pigmentflecken und Verringerung der Porengröße. Chemical Peels können zur Behandlung von Aknenarben, kleinen Knitterfältchen z. B. nach viel Sonneneinstrahlung oder bei Raucherhaut zum Einsatz kommen. Das Peeling wird auf die gereinigte Haut aufgetragen, bleibt dort einige Minuten – die Haut beginnt dabei sanft zu prickeln. Danach wird es abgenommen und die Haut mit einer entsprechenden Creme oder Maske



beruhigt. Für optimale Ergebnisse ist eine Serie von vier bis fünf Mal im wöchentlichen Abstand empfehlenswert.

DR. GABRIELLE DIENHART-SCHNEIDER

Ärztin für Allgemeinmedizin & Ärztliche Leiterin la pura women's health resort kamptal. www.lapura.at.



Ist Schlafwandeln vererbbar?



OÄ DR. JUTTA LETH

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin. www.juvenismed.at.

FRAGE: Meine Mutter ist Schlafwandlerin – werde ich auch einmal dazu neigen?

ANTWORT: Somnambulismus – Schlafwandeln – tritt familiär gehäuft auf, vermittelt über das Chromosom Nr. 20. Wenn beide Eltern

dieses Chromosom haben, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch das Kind schlafwandelt. Tritt das Schlafwandeln das erste Mal im fortgeschrittenen Alter auf, sollte eine neurologische Erkrankung unbedingt ausgeschlossen werden.

SO FUNKTIONIERT ES: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

gesund24.at