



Wohlfühlen mit Haut und Haar

Zehn Fragen an den Dermatologen

Vitaklinik AG

Haut und Haare können ein wahrer Beauty-Blickfang sein. Doch auch für Kummer und Kopfzerbrechen sind sie oft gut. Dr. Johannes Müller-Steinmann, Dermatologe aus Kiel, gibt Antwort auf zehn häufige Fragen.

1. Warzen - muss man damit zum Arzt?

„Sind die Warzen im Gesicht, schmerzen sie, sind sie sehr groß oder zahlreich, sollten Sie auf jeden Fall zum Hautarzt gehen. Kleine Warzen verschwinden oft von selbst oder mit Warzen-Tinkturen, die Sie in der Apotheke bekommen.“

2. Hilfe, Haarausfall! Was stoppt ihn?

„Oft lassen sich die Ursachen beheben, zum Beispiel Eisenmangel, eine Überfunktion der Schilddrüse oder Stress. Es gibt inzwischen moderne Mittel, die dem Haarwachstum helfen. Ist das Problem ein hormonelles, können spezielle Haarwasser helfen.“

3. Wie erkenne ich eine Allergie?

„Eine Allergie steckt meist dahinter, wenn die Haut rot ist, juckt, kleine Knötchen oder Quaddeln bildet. Bis zu drei Tage kann das dauern. Salben und Tabletten können die Beschwerden lindern. Nahrungsmittelallergien erkennt man an Brennen, Jucken oder gar einer Schwellung im Mund und Darmbeschwerden. Manchmal kommt es auch zu Hautausschlägen. Pollenallergien äußern sich in Augenjucken, laufender Nase oder Hustenreiz bis hin zum Asthma.“

4. Wann muss ich Muttermale entfernen lassen?

„Manchmal sind Male unregelmäßig geformt, haben unscharfe oder unebene Ränder, verschiedene Farbtöne oder sind über fünf Millimeter groß. Solche Muttermale sollten Sie auf jeden Fall Ihrem Hautarzt zeigen. Grundsätzlich empfiehlt sich eine regelmäßige Hautkrebs-Vorsorge. Ab dem 35. Lebensjahr übernehmen die Krankenkassen die Kosten alle zwei Jahre.“

5. Wie bekomme ich hartnäckige Akne endlich weg?

„Gegen Akne gibt es spezielle Cremes, Peelings auf Fruchtsäurebasis, Tabletten oder Laser-Behandlungen. Damit bekommt man auch hartnäckige Akne meist in den Griff.“

6. Woher kommt Schuppenflechte?

„Die Veranlagung zu Schuppenflechte ist erblich. Meist kommt aber noch ein Auslöser dazu: Stress, Infekte oder auch Medikamente. Salben, UV-Licht-Therapien oder spezielle Bäder lindern Schuppenflechte. Bestimmte Stellen, zum Beispiel auf der Kopfhaut, lassen sich sehr gut mit dem Laser behandeln.“

7. Wie behandelt man Neurodermitis?

„Gegen akute Ekzeme helfen spezielle Cremes, Licht- und Laser-Therapien. Machen Sie die Haut außerdem mit fetten Salben geschmeidig und meiden

Sie Kälte, Stress oder das Reiben an rauen Kleidungsstücken.“

8. Wie werde ich Orangenhaut los?

„Auch wenn es kein Wundermittel gibt, das Cellulite dauerhaft und restlos beseitigt: Treiben Sie regelmäßig Sport, achten Sie auf Ihr Gewicht und sorgen Sie für gute Durchblutung, zum Beispiel durch Wechselduschen oder Massagen. Damit können Sie die Dellen mindern. Wenn Sie noch mehr tun wollen: Die einzige Behandlungsmethode, die bisher Erfolg verspricht, ist die Injektionslipolyse („Fettweg-Spritze“).“

9. Kann man Falten vorbeugen?

„Auf jeden Fall. Cremes halten die Haut feucht, Sport durchblutet sie, Schlaf erneuert sie. Achtung aber vor Zigaretten, Stress und zuviel Sonne: Dadurch knittert die Haut. Wussten Sie, dass durch Sonne und Zigaretten die Haut in einem Jahr um so viel altert wie sonst in mehr als zehn Jahren?“

10. Was hilft gegen Schuppen?

„Waschen Sie die Haare mit einem Anti-Schuppen-Shampoo und nur lauwarm. Föhnen Sie sie entweder gar nicht oder nur bei geringer Hitze. Meist hilft das schon. Wenn nicht, ziehen Sie einen Arzt hinzu.“

Vitaklinik AG

Dermatologische Klinik Kiel
Alter Markt 1-2, 24103 Kiel
Tel. (04 31) 38 01 82-0
Fax (04 31) 38 01 82-1
Info@vitaklinik.de