

# Was unsere Haut im Frühling braucht

Hautärztin Valentina Bänninger erklärt, wie Sie ihre Haut gesund durch die Jahreszeiten bringen

Hakan Aki

Der Frühling ist da. Für unsere Haut eine Herausforderung. Mit der Hautärztin Valentina Bänninger haben wir unter anderem über Hauttypen, Altersflecken und gesundes Altern gesprochen.

## Wie ist die Haut, unser grösstes Organ, aufgebaut?

Die Haut besteht grundsätzlich aus drei Schichten: Die oberste Schicht ist die Epidermis, welche die eigentliche Abgrenzung nach Aussen, also eine Art Schutzbarriere darstellt. Darunter kommt die Dermis, auch Lederhaut genannt. Sie ist sehr stabil, und verantwortlich dafür, dass unsere Haut sehr elastisch ist und enorm vielen Druck- und Schwerkraften standhält. In ihr verlaufen auch viele Sinnesorgane wie Tast- und Vibrationsnerven sowie die Schweißdrüsen und Haarfollikel. Die unterste Schicht, die Subcutis. Sie besteht aus lockerem Binde- und Fettgewebe, ist formgebend, dient als Isolationsschicht und bildet die Verbindungsschicht zwischen Dermis und Muskulatur.

## Erläutern Sie den Begriff Dermatologie.

Dermatologie im klassischen Sinne ist die Lehre des Aufbaus und der Funktionen der Haut, sowie die Analyse, Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen der Haut wie beispielsweise Hautkrebs, Ekzeme und Akne. Dermatologie im weitesten Sinn befasst sich neben der kranken Haut auch intensiv mit ästhetischer Medizin, die darauf abzielt, der Haut ihr jugendliches Aussehen wiederzugeben.

## Wie funktioniert gesundes Altern?

Am Anfang von gesundem Altern steht das Bewusstsein, dass wir selbst einen enormen Einfluss darauf haben, wie gesund wir alt werden: Wer gesund und möglichst pflanzenbasiert isst, nicht raucht und wenig Alkohol trinkt, sich regelmässig bewegt, und wer darauf achtet, dass die innere, mentale Balance immer wieder austariert wird, trägt bereits enorm dazu bei, seinen Körper dabei zu unterstützen, länger fit zu bleiben. Darüber hinaus gibt es heutzutage die Möglichkeit durch gezielte, wissenschaftlich untermauerte Ernährungssupplementationen dem Körper auf Mikronährstoffebene das



Die Hautärztin und Mitbegründerin von «sweet skin» Valentina Bänninger bei einer Gesichtsbildung.

Fotos: zvg

zu geben, was er braucht. Ein wesentlicher Bestandteil von gesundem Altern können regelmässige «Resets» und Anreize sein, um das eigene «Aufräumpotenzial der Zellen» auszunutzen: Die bekanntesten sind intermittierendes Fasten, kalt Duschen oder Eisbaden sowie verschiedene Atemtechniken.

## Wie entstehen Pigmentflecken?

Pigmentflecken, sogenannte Lentigo Solares, entstehen durch langfristige oder wiederholte, starke Sonneneinstrahlung an exponierten Stellen. Sie begründen auf einer durch Sonne und Alterung ausgelösten Überaktivität der Pigmentzellen, der Melanozyten. Sie bilden übermässig viel Melanin, das als Pigmentansammlungen «Sonnenflecken» vor allem an Händen und im Gesicht, aber auch am oberen Rücken sichtbar wird.

## Was können Betroffene dagegen tun?

Präventiv: Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50+, Tragen von Sonnenbrillen, ein guter Anteil der Pigmentierung geschieht über die Augen, und Vermeidung von Sonnenbädern. Therapeutisch: Es besteht die Möglichkeit, Sonnenflecken mittels verschiedener Laserverfahren zu entfernen. Dies darf nur in den sonnenarmen Monaten von Oktober bis April erfolgen. Bei diffusen, fleckigen Hauttypen können medizinische Fruchtsäurepeelings und aufhellende Seren helfen.

## Was ist unter dem Begriff Hautgesundheit zu verstehen?

Hautgesundheit umfasst das Gesamtbild einer gesunden und schönen Haut, aber auch präventive Massnahmen wie Schutz vor der Sonne und Meiden von schädlichen Einflüssen. Aus dermatologischer Sicht ist eine Haut dann gesund, wenn die Hautbarriere intakt und frei von entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne und Ekzemen, und frei von Hautmaligno-

men wie weissem oder schwarzem Hautkrebs ist. Für uns bei «sweet skin» heisst Hautgesundheit aber auch sich wohlfühlen in der eigenen Haut sowie eine vorgealterte Haut dahingehend zu unterstützen, dass sie wieder ein jugendlicheres Funktionieren und Aussehen erlangt.

## Welche Hausrezepte gibt es für eine gesunde Haut?

Wer mehr als vier Kosmetikprodukte in seiner täglichen Routine einsetzt, läuft Gefahr, die Haut mehr zu stressen als zu unterstützen: weniger ist oft mehr. Gegen trockene, schuppige Kopfhaut können Masken mit warmem Kokosöl helfen. Bei sehr trockener Haut, insbesondere bei kleinen Kindern und Babys können Cleopatra-Bäder eingesetzt werden: Ein Schuss Milch und Olivenöl in einem Bad zaubert eine wunderbar weiche Haut. Von Peelings mit Kaffeesatz, Solebädern in der Badewanne sowie zu viel Pflanzenkosmetik hingegen rate ich eher ab, auf-

grund des oft hohen kontaktallergischen Potenzials bei Letzteren.

## Zahlreiche Erwachsene sind auch von Akne betroffen. Wie kann man dieser vorbeugen?

Akne im Erwachsenenalter hat oft eine starke genetische und hormonelle Komponente. Zusätzlich können falsche Pflege und schlechte Ernährung alles verschlimmern. Von Akne betroffene Erwachsene sollten sich zumindest einmalig dermatologisch vorstellen, auch um abzuklären, ob eine medikamentöse Behandlung indiziert ist. Gleichzeitig können eine Pflegeoptimierung sowie unterstützende Massnahmen wie Anpassung der Ernährung besprochen werden. Oft reichen einfache Massnahmen: etwas weniger Fast-Food, weniger Milchprodukte.

## Apropos gesundes Altern: Was halten Sie von Schönheitsoperationen und Botox-Behandlungen?

Ich für mich möchte stets am Morgen in den Spiegel schauen können und sagen: Ich fühle mich wohl, so wie ich bin. In diesem Sinne: Ich begrüsse sowohl Botox-Behandlungen als auch Schönheitsoperationen und führe beides auch selbst durch. Dies immer unter der klaren Voraussetzung, dass das Ziel ästhetische Natürlichkeit und nicht maskenhaft starre Gesichter ist.

## Wozu raten Sie stattdessen?

Ich rate dazu, sich einen Spezialisten oder eine Spezialistin zu suchen, bei denen man sich wohlfühlt und mit diesem seine Wünsche, Ängste und Vorstellungen zu besprechen. Ich bin zudem ein grosser Befürworter von Behandlungen, die dem Körper helfen, sich selbst zu regenerieren: Hierbei spreche ich beispielsweise von PRP (Eigenblutbehandlungen), Biostimulatoren, Radio Frequenz Needling oder modernen Anti-Aging Lasern.

## Wie muss man sich Hautgesundheit, Schönheit und gesundes Altern vorstellen?

Die Haut als unser grösstes Organ ist ein Stück weit Abbild unserer Gesundheit. Im dynamischen Bereich der Langlebigkeitsmedizin zeigen sich gerade sehr interessante Forschungsergebnisse, welche wir genau prüfen. Hier denke ich an die Bereiche der Ernährung, des Lebensstiles oder aber auch an innovative natürliche Wirkstoffe für die Haut.

[www.sweet.skin](http://www.sweet.skin)

Neu

Die neuen TEMPUR Matratzen in Ihrer Filiale in Baar.

Die 5 neuen Liegegefühle probeliegen und vom besten Preis profitieren.



Schlafwohl SINCE 2006   
Markenmatratzen & Bettsysteme

Bettenfachgeschäft Schlafwohl Rathausstrasse 9 | 6340 Baar  
[www.schlafwohl.ch](http://www.schlafwohl.ch) | 041 761 08 54

Unsere Fachgeschäfte: Zürich | Bern | Basel | Luzern | St. Gallen | Winterthur | Baar | Chur | Mellingen | Rüslikon