

GESUNDHEITS-TIPP

Tipps bei trockener Haut

Leiden Sie gelegentlich unter roter, rauer und juckender Haut? Das liegt daran, dass vor allem im Winter die kalte Luft sowohl draußen als auch drinnen eine niedrige Luftfeuchtigkeit erzeugt. Der Wassergehalt der Epidermis, der äußersten Hautschicht, spiegelt in der Regel den Feuchtigkeitsgehalt der Umgebung wider. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, trockene Haut zu lindern. Selbst wenn Sie in einem Teil der Welt leben, in dem kalte Winterluft kein Problem darstellt, werden die meisten Menschen irgendwann mit trockener Haut zu kämpfen haben.

KOKOSNUSSÖL IST EIN BEWÄHRTER FEUCHTIGKEITSSPENDER

Kokosnussöl hat weichmachende Eigenschaften. Weichmacher füllen die Zwischenräume zwischen den Hautzellen und schaffen eine glatte Oberfläche. Deshalb können die gesättigten Fettsäuren, die in Kokosnussöl natürlich vorkommen, die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und glätten. Sie können Kokosnussöl täglich selbst an den empfindlichsten Stellen Ihres Körpers verwenden. Dazu gehören die Bereiche unter den Augen und um den Mund herum. Ein weiterer Vorteil von Kokosnussöl ist, dass Sie es nicht mit anderen Mitteln mischen müssen. Kokosnussöl ist sanft genug für den täglichen Gebrauch.

Natürliche Öle sind generell hervorragend geeignet, um der Haut Feuchtigkeit zu spenden. Sie helfen dabei, die natürliche Hautbarriere wiederherzustellen, die durch häufiges Waschen der Hände und des Gesichts mit Wasser und austrocknenden Seifen,

die der Haut ihre natürlichen Schutzfette entziehen, oft beschädigt wird. Neben Kokosnussöl können Sie auch andere natürliche Öle ausprobieren, die frei von Reizstoffen sind, zum Beispiel Oliven-, Jojoba-, Argan- und Avocadoöl. Tragen Sie nach dem Duschen eine kleine Menge Ihres bevorzugten Öls auf Ihre Haut auf, um sie weich und feucht zu halten.

Eine selbst gemachte Avocado-Maske ist eine weitere natürliche Methode, um trockene Haut vor allem im Gesicht zu beruhigen. Diese Gesichtsmaske ist vollgepackt mit Antioxidantien und Probiotika, die eine gesunde, strahlende Haut fördern. Mischen Sie eine halbe Avocado mit einer Viertellasse griechischem Joghurt, der aufgrund seines Milchsäuregehalts die Hautstruktur verbessern kann. Falls vorhanden, fügen Sie einen Spritzer Manuka-Honig und einen Teelöffel Kurkuma hinzu, die entzündungshemmend wirken und die Symptome entzündlicher Hauterkrankungen verbessern können. Tragen Sie die Mischung auf die saubere Haut auf und lassen Sie sie fünf bis zehn Minuten einwirken, bevor Sie sie abspülen.

Trockene Haut braucht Feuchtigkeit. Sie können die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung mit einem Luftbefeuchter erhöhen. Einige Heizungssysteme

verfügen bereits über eine entsprechende Funktion. Sie können auch einen tragbaren Luftbefeuchter verwenden. Stellen Sie ihn in Ihrem Schlafzimmer auf und lassen ihn laufen, während Sie schlafen.

BEGRENZEN SIE BÄDER UND DUSCHEN AUF FÜNF MINUTEN

Verwenden Sie außerdem möglichst warmes, nicht heißes Wasser. Heißes Wasser entzieht der Haut Feuchtigkeit, was die trockene Haut verschlimmert. Eine fünfminütige Dusche oder ein Bad in warmem Wasser kann Ihrer Haut Feuchtigkeit zuführen. Tupfen Sie Ihre Haut nach dem Baden mit einem sauberen, trockenen Handtuch ab. Wenn Sie Ihre Haut reiben, kann dies trockene Haut reizen. Lassen Sie Ihre Haut ein wenig feucht und tragen Sie dann Ihre Feuchtigkeitscreme oder eins von den oben erwähnten Ölen auf. Wenn Sie dies innerhalb von fünf Minuten nach dem Baden tun, hilft das, die Feuchtigkeit in Ihrer Haut zu versiegeln.

Die beliebte Aloe-Vera-Pflanze, deren Gel bei Verbrennungen und Reizungen der Haut hilft, kann auch bei trockener Haut Abhilfe leisten. Wer unter trockener Haut an Händen oder Füßen leidet, kann Aloe-Vera-Gel auftragen und die betroffene Stelle mit einer Socke oder einem Handschuh bedecken. Die Anwendung vor dem Schlafengehen ist ratsam, da das Gel so die ganze Nacht einwirken kann. Wenn die trockene Haut an einer anderen Körperstelle auftritt, kann man eine ähnliche Wirkung erzielen, indem

man großzügig Aloe Vera aufträgt und es einziehen lässt.

SO KÖNNEN SIE TROCKENER HAUT VORBEUGEN

Regelmäßiges Befeuchten nach dem Waschen kann helfen, trockene Haut zu vermeiden. Das regelmäßige Auftragen von Feuchtigkeitscremes nach dem Baden hilft der Haut ebenfalls, genug Feuchtigkeit zu bewahren. Sie können trockener Haut auch vorbeugen, indem Sie Dinge vermeiden, die Trockenheit oder Reizungen auslösen können. Dazu gehören: Kratzen der Haut, übermäßige Klimatisierung, Rasieren mit einem stumpfen Rasiermesser oder ohne Rasiergel, zu häufiges Baden oder Duschen, zu starkes Reiben der Haut beim Abtrocknen mit dem Handtuch, Baden oder Duschen in zu heißem Wasser, Verwendung von Lotionen, die Alkohol enthalten, Tragen von Kleidung, die auf der Haut reibt, häufiger Kontakt mit Reinigungsmitteln, Sitzen unter direkter Hitze von einer Heizung oder einem Feuer, Aufenthalt im Freien bei Wind, ohne die Haut zu bedecken.

Wenn Umwelteinflüsse oder Alterung nicht die Ursache für trockene Haut sind, liegt möglicherweise eine Hauterkrankung vor. In den Pinguin-Apotheken haben wir hilfreiche Tipps zu rezeptfreien Mitteln. Es ist wichtig, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und trockene Haut schnell zu behandeln. Wenn Sie vermuten, dass sich ihre Haut infiziert hat, sollten sie so schnell wie möglich einen Arzt aufsuchen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Jugendliche und Kinder im Netz

AOK warnt vor Medien ohne Limit.

„Legst du bitte das Handy weg?“ – in vielen Familien ein Klassiker am Esstisch. Oft befürchten Eltern, dass ihre Kinder quasi am Handy oder Tablet kleben und in soziale Medien abtauchen. Vor allem Jugendliche pflegen ihre sozialen Kontakte über Social Media. Die Welt hat in den letzten Jahren einen enormen digitalen Wandel erlebt, es gehört zum Alltag. Nahezu alle Zwölf- bis 25-Jährigen nutzen in ihrer Freizeit täglich das Smartphone, Tablet oder den Computer. Die Technik ermöglicht zwar den digitalen Austausch mit Freunden, andererseits fehlt durch den ständigen digitalen Medienkonsum ausreichend Bewegung und reale Kommunikation.

Medien- und Internetabhängigkeit spielt eine immer bedeutendere Rolle. Vor allem Kinder und Jugendliche sind gefährdet, sich im Netz zu verlieren und eine Abhängigkeit zu entwickeln. Laut einer Onlinebefragung im Auftrag des AOK-Bundesverbandes unter 14- bis 30-Jährigen kommt die Hälfte der Befragten zu dem Schluss, dass es ihnen guttäte, weniger Zeit auf Social-Media zu verbringen.

In der Woche kommen so – zusätzlich zur Nutzung für Schule, Studium oder Arbeit – mehr als 24 Stunden vor dem Bildschirm zusammen. Eine Orientierung geben empfohlene Obergrenzen für Jugendliche ab zehn Jahren: Zehn Minuten Zeit für digitale Medien pro Lebensjahr pro Tag oder eine Stunde pro Lebensjahr pro Woche. Eine lange Nutzungsdauer allein kann die Entstehung

einer Mediensucht zwar fördern, löst sie aber nicht alleine aus. Hinzu kommen persönliche und soziale Faktoren. Anzeichen einer Sucht sind Verlust der Kontrolle über Anfang und Ende, Entzugserscheinungen bei Nichtnutzung, Vernachlässigung anderer Aktivitäten und das Ignorieren negativer Folgen im Alltag aufgrund einer übermäßigen Nutzung. Für die Kinder und Jugendlichen wird der Computer dann wichtiger als Freunde, Eltern, Hobbys oder Schule. Sie können sich nicht mehr gut konzentrieren, der Rücken schmerzt, sie fühlen sich müde und nicht mehr so fit.

Digitalisierung stellt Familien vor neue Herausforderungen: Wie kann es in Zeiten der ständigen Erreichbarkeit gelingen, das analoge Leben nicht zu vernachlässigen? Eltern sollten möglichst früh ihre Kinder in die digitale Welt begleiten und selbst Vorbilder sein. Wenn sie merken, dass digitale Medien den Alltag des Kindes steuern und anderes vernachlässigt wird, ist es sehr wichtig, offen über ihre Sorgen zu sprechen und gemeinsam angepasst an die Entwicklung des Kindes Regeln für die Nutzung festzulegen oder anzupassen. Gelingt dies nicht, unterstützen Erziehungsberatungs- oder auch Suchtberatungsstellen online, telefonisch oder persönlich liegt bereits eine Sucht vor, ist professionelle Hilfe enorm wichtig.

Hilfreiche Infos gibt es auf www.aok.de/nw,Thema_Medienerziehung oder www.schau-hin.info

Gesundheit

ANZEIGE

NEU: Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wissenschaftler bestätigen: CBD ist ein Wirkstoff mit vielfältigem medizinischen Nutzen und teils noch ungeahntem Potenzial. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr. datiert. Damals war jedoch noch nicht zu errahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein re-



„Ich habe mir von Rubaxx sehr viel versprochen und was soll ich sagen: Es ist wunderbar zum Auftragen. Ich spüre die Erleichterung jeden Tag! Es tut mir einfach gut, dieses Rubaxx Cannabis Gel!“ (Marianne H.)

gelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem

geringen Risiko ein.¹ Zahlreiche Studiendaten deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den

vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten.

Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.

Basierend auf ihrem Fachwissen über natürliche Pflanzen- und Inhaltsstoffe reicherten die Wissenschaftler das wertvolle Cannabis CBD Gel mit Menthol und Minzöl an – für eine angenehm pflegende Formulierung bei beanspruchten Muskeln! Dieses hochdosierte CBD Gel ist heute unter dem Namen Rubaxx Cannabis CBD Gel in der Apotheke vor Ort oder online erhältlich.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern. So berichtet eine Anwenderin über das CBD Gel: „Ein sehr gutes Produkt! Schon nach kurzer Anwendung hat sich ein beeindruckender Erfolg eingestellt. Durch die einfache Handhabung und praktische Verpackung kann man es immer dabei haben. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut.“

IN IHRER APOTHEKE ERHÄLTlich

NEU
Vorteilsgröße mit **900 mg CBD**

Rubaxx Cannabis CBD Gel
180 ml

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de

¹WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert