

MEDIZIN-NEWS

Reizdarm & Mikroplastik

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Reizdarmsyndrom und Mikroplastik? Tatsache ist: In einer neuen kleinen Studie haben Forschende einen Zusammenhang zwischen entzündlicher Darmerkrankungen und grösseren Mengen an Mikroplastik im Stuhl gefunden. Da Mikroplastik heute überall vorkommt, braucht es weitere Studien, um herauszufinden, inwieweit die Plastikverschmutzung zum Gesundheitsrisiko werden kann.

Dampfen mindert Potenz

Viele glauben, E-Zigaretten seien weniger schädlich als herkömmliche Tabakprodukte. Dass dem nicht so ist, zeigt eine neue US-Studie an rund 11 000 Männern: Für Männer, die täglich E-Zigaretten konsumieren, steigt das Risiko, an Erektionsproblemen zu leiden, um das 2,4-fache.



Was schützt jetzt die Haut?

Trocken, rau, gereizt: Nein, mit schöner, strahlender Haut können im Winter die wenigsten von uns glänzen. Doch woran liegt es? Und was können wir tun, um die Haut geschmeidig zu halten?

Von Brigitte Trauffer

Warme und trockene Heizungsluft drinnen, eiskalte Luft draussen; das macht der Haut zu schaffen. Besonders im Winter setzen wir sie ständig abrupten Temperaturwechseln aus, und diese Angriffe auf ihre Feuchtigkeitsreserven und die Schutzbarrieren muss die Haut erst mal meistern können.

Eine Extraportion Pflege ist gerade in der kalten Jahreszeit unerlässlich. Nicht nur für die Schönheit, auch für die Gesundheit – denn ein angeregter Stoffwechsel ist auch für die Haut wichtig. Doch dieser läuft alles andere als auf Hochtouren, denn um unseren Körper warmzuhalten, sorgt die Kälte dafür, dass sich die feinen Blutgefässe in der Unterhaut zusammenziehen, wodurch sie schwächer

durchblutet werden. Die Folge: geringere Nährstoffzufuhr, weniger Sauerstoff, schwacher Stoffwechsel und noch mehr Feuchtigkeitsverlust. Auch der Talg macht sich rar, die Talgdrüsen halten in der kalten Jahreszeit eine Art Winterschlaf. Der Fettfilm, der die Haut

Hausmittel bei Rissen: Honig!

auf natürliche Weise gegen Umwelteinflüsse schützt, wird dünner, was zu einem Problem wird. Ohne Talg verdunstet die Hautfeuchtigkeit und trocknet noch mehr aus. Auch die allgegenwärtige Heizungsluft entzieht der Haut Feuchtigkeit.

Folgeschäden vorbeugen

Kleine Risse, Spannungsgefühl, Trockenheit – es wird unange-

nehm, wenn wir uns nicht gut um die Haut kümmern. Doch was hilft? Schützen und verwöhnen lautet die Zauberformel! Gesichtscremen mit natürlichen, pflanzlichen Ölen, die eine Fettschicht bilden, sind vor allem während dem Aufenthalt im Freien ein wertvoller Schutz, denn das Fett verhindert, dass die Hautfeuchtigkeit verdunstet. Zurück im Haus sollte diese Fettschicht allerdings sanft entfernt werden, damit die Haut wieder atmen kann. Wer den Tag drinnen, mehr oder weniger im Haus verbringt, ist mit einer reichhaltigen Pflege gut bedient. Vor dem Zubettgehen tut der gestressten Winterhaut eine satte Portion Feuchtigkeit gut.

Nicht zu vernachlässigen sind auch die Lippen, welche im Winter gerne spröde und rissig werden. Spezielle Pflegestifte und Lippen-

Nicht zu vernachlässigen sind auch die Lippen, welche im Winter gerne spröde und rissig werden. Spezielle Pflegestifte und Lippencremes helfen.



cremes helfen. Hausmittel bei Rissen: Honig! Und auch im Winter gilt – besonders in den Bergen: Sonnenschutz für Gesicht und Lippen nicht vergessen. Vor allem im Schnee droht Gefahr, denn er reflektiert die Sonnenstrahlen.

Trinken Sie zurzeit genug? Denn die Flüssigkeitszufuhr ist auch dann wichtig, wenn das Wetter nicht sonderlich durstig macht. Täglich zwei Liter werden empfohlen, um den Feuchtigkeitshaushalt im Griff zu halten, jahrein, jahraus. Ideale Ergänzung im Winter: Früchte und Suppen.

Extraportion gefragt

Wer unter besonders trockener Haut oder Hauterkrankungen wie Ekzemen oder Neurodermitis leidet, muss besonders gut achtgeben. Die kalte, trockene Luft fördert Ekzemschübe, was wiederum zu Entzündungen führen kann. Die Folge: Juckreiz, Rötungen, raue Haut. Spezielle Cremes mit Urea oder Panthenol eignen sich jetzt ideal. Geeignet sind auch Wasserin-Öl-Produkte, da sie gleichzeitig vor Kälte schützen und das Austrocknen verhindern. Vorsicht ist bei besonders fettigen Cremes angezeigt, sie können bei Hautkrankheiten schlimmstenfalls sogar schaden.

Mit zunehmendem Alter wird die Feuchtigkeitszufuhr grundsätzlich wichtiger – besonders im Winter. Wertvoll ist eine intensiv feuchtigkeitsspendende Creme, idealerweise mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Sheabutter, Linolsäure oder Argan. Eine tolle Extraportion Feuchtigkeit für die oberste Hautschicht versprechen Cremes mit Hyaluronsäure, wie diverse Studien aufzeigen konnten. Gesicht, Hals, Beine, Füsse, Ellbogen – verwöhnen Sie den ganzen Körper, lassen Sie Ihre Haut strahlen.

Das hilft gestresster Winterhaut

- ▶ Auf Luftfeuchtigkeit in Innenräumen achten (40 bis 60 Prozent)
- ▶ Nicht zu heiss und nicht zu häufig duschen
- ▶ Das Gesicht mit milden Produkten reinigen
- ▶ Besonders reichhaltige Hautcreme verwenden
- ▶ Draussen Sonnenschutz und fettende Creme verwenden
- ▶ Auf Peelings verzichten
- ▶ Bei sehr trockener Haut helfen Lotionen mit Urea, Panthenol, Hyaluron und Ceramiden
- ▶ Für den Extra-Kick Bodylotion mit Olivenöl, Kokosfett oder Avocadoöl anreichern
- ▶ Hände und Füsse abends dick eincremen und Socken und Handschuhe aus Baumwolle drüberziehen

FOTO: GETTY IMAGES

Erste 1000 Tage prägen das Baby

Wie soll sich eine werdende Mutter ernähren? Und welches Essen braucht das Baby nach der Geburt, um sich gut zu entwickeln?

Antwort darauf wissen zwei Schweizer Mütter – die Ernährungsberaterin und TCM-Therapeutin Sascha Inderbitzin sowie ihre Kollegin Ulrike von Blarer, Gründerin der Heilpraktikerschule Luzern. Gemeinsam haben sie einen hilfreichen Ratgeber geschrieben. Das herzliche, schöne Buch vereint schulmedizinische Erkenntnisse mit gluten- und milchfreien Rezepten nach traditioneller chinesischer Diätetik. «Das Kind wird mit dem vorgeburtlichen Qi genährt und bekommt eine Grundsubstanz geschenkt, von der es sich weiter nähren kann. Auch nachgeburtlich sind die ersten beiden Jahre von grosser Bedeutung, denn hier setzt man einen Meilenstein, um Nahrungsmittel zu lieben oder nicht», erklärt Inderbitzin. Denn: «Ein Kind isst in den ersten zwei Jahren, wenn es hungrig ist, praktisch alles.»

Oder anders gesagt: Hat das Kind Hunger, ist es offener für neue Nahrungsmittel, als wenn es gesättigt ist. Diese Zeit bietet also die Chance, das Kleinkind mit gesunden Lebensmitteln vertraut zu machen. Danach wird es schwieriger, weil die «Nein-Phase» beginnt. «Die ersten 1000 Tage für Mama, Papa und Kind» von Sascha Inderbitzin und Ulrike von Blarer, Bacopa-Verlag, 25 Franken. Erhältlich über www.heilpraktikerschule.ch/shop



Ein hungriges Baby ist offen, Neues auszuprobieren.

HAUSTAUBALLERGIE: SO SCHLAFEN SIE BESSER!

- ▶ Tauschen Sie Daunenbettzeug gegen waschbare Allergikerbettwaren mit integriertem Schutzbezug aus.
- ▶ Verbannen Sie Zierkissen und Plüschtiere.
- ▶ Schlafen Sie im Pyjama, um Milben möglichst kein «Hautschuppenfutter» zu geben.
- ▶ Verzichten Sie auf Staubfänger wie Vorhänge, Teppiche oder offene Regale.
- ▶ Lüften Sie regelmässig vor dem Schlafengehen.



REDAKTION: MARIE-LUCE FEBVRE DE WY; FOTOS: SHUTTERSTOCK