

Neue Gesundheits-Apps

Mehr als 300 000 Gesundheits-Apps sind derzeit auf dem Markt. Sie sensibilisieren ihre Nutzer zwar für die eigene Gesundheit, ersetzen aber weder eine medizinische Behandlung noch eine Therapie.

Blutdruck kontrollieren

Zu Riva Digital gehören über dreissig Organisationen und Firmen, darunter die Post, die Migros, die Swisscom, Sanitas und Medgate. Riva entwickelte eine App zur Messung des Blutdrucks. Der User muss nur seinen Finger auf die Smartphone-Kamera drücken, um seinen Blutdruck zu bestimmen. www.rivadigital.ch

Warnungen für Allergiker

Eine Pollenvorhersage für bis zu drei Tagen auch für die Schweiz liefert der österreichische Pollenwarndienst über die kostenlose App Pollen. Die App kann durch das Führen eines Pollentagebuches auch personalisiert werden und liefert persönliche Belastungsvorhersagen. www.pollenwarndienst.at

Hilfe bei Zahnproblemen

Wenn ein Zahn abgebrochen oder eine Krone locker ist, kann die App AcciDent hilfreich sein. Sie wurde vom Zahnunfallzentrum der Universität Basel entwickelt und bietet bei Notfällen Informationen zu Diagnostik und Therapie, auf die auch Zahnärzte zurückgreifen. www.zahnunfallzentrum.ch

Schlaf überwachen

Die englischsprachige App Sleep Cycle misst, wie stark sich der Nutzer im Schlaf bewegt, und ermittelt daraus seine Schlafphasen. Man platziert das iPhone auf dem Bett, und der Bewegungssensor stellt sich auf das Bewegungsmuster des Schlafenden ein. Tests zeigen, dass die App Schlafzyklen zutreffend dokumentiert, aber kaum Aussagen über die Schlafqualität machen kann. www.sleepcycle.com

Puls messen

Einfach den Finger auf die Kamera des Smartphones drücken, und schon zeigt die App Instant Heart Rate den Puls an. Dieser wird durch den Farbwechsel des Fingers berechnet. Die originelle App ist als Nebenprodukt einer technischen Studie über biologische Sensoren entstanden. www.azumio.com

Mit der richtigen Pflege zu einem gesunden Teint

Gegen Akne helfen ausgewogenes Essen – und regelmässige Reinigung der Haut

Silvia Aeschbach

Manchmal erscheint einem das Leben ungerecht: Es ist doch gefühlt erst ein paar Jährchen her, seit die Pubertätsakne und all die damit verbundenen Schwierigkeiten hinter einem liegen. Und kaum zeigen sich um die Augen die ersten Fältchen, können Hautunreinheiten plötzlich wieder ein Thema sein. Und damit sind nicht nur vereinzelte Pickelchen gemeint, sondern störende und anhaltende Pickel, die es – im wahrsten Sinne – in sich haben können. Fachleute gehen davon aus, dass bis zu dreissig Prozent der über Dreissigjährigen mindestens einmal von Spätakne betroffen sind.

Wie aber entsteht Spätakne? Wenn Talgdrüsen zu viel Fett produzieren, zum Beispiel durch die vermehrte Ausschüttung von männlichen Hormonen, füllen sich Poren mit überschüssigem Talg. Wenn dieser nicht abfliessen kann, entstehen oft entzündliche Pickel. Treten diese an verschiedenen Stellen auf, entsteht ein Hautbild, das der Dermatologe Akne nennt.

Zentral ist eine mechanische Reinigung mit einem Mikrofasertuch

«Akne ist eine hochkomplexe und multifaktorielle Hautkrankheit, die in fachärztliche Hände gehört», sagt Martin Kägi, leitender Arzt des Haut-Zentrums Zürich. Was allerdings genau die Ursache der Spätakne ist, sei ungeklärt. Es werde vermutet, dass durch gewisse Stresssituationen eine erhöhte Androgen-Empfindlichkeit vorliege. «Leichte bis mittelschwere Formen der Akne können durch eine lokale Therapie behandelt werden. Die Basis dabei ist eine gute Reinigung, diese sollte möglichst schonend, ideal ohne Öle oder Alkohol passieren», sagt Kägi. Bei schweren Formen ist eine Behandlung mit Isotretinoin, einem Vitamin-A-Säurederivat, empfohlen, das schwere Akne nachhaltig zum Abheilen bringt.

Ähnlich sieht es Markus Lehmann, CEO des auf Pflege von Hautproblemen spezialisierten Unternehmens Filabé: «Bei Akne liegt sehr oft eine Störung der Hautbalance vor, das heisst, dass die Haut nicht gut abschuppt und die Poren verstopfen, was dann eben meist zu Pickelbildung führt. Zentral



Ohne Öle und Alkohol: Eine schonende Hautpflege ist wichtig

Foto: Shutterstock

ist deshalb nach unserer Erfahrung eine mechanische Reinigung, etwa mit einem speziellen Mikrofasertuch. Diese stört das Hautgleichgewicht nicht zusätzlich und ist die einzige Möglichkeit, ohne chemische Stoffe zu reinigen.»

Spätakne trifft bei Frauen oft auf, nachdem sie die Pille abgesetzt haben. Diese verhindert mit ihrer leicht antiandrogenen Wirkung den Ausbruch von Hautentzündungen. Aber nicht nur das Absetzen der Pille kann Spätakne auslösen, auch zu viel Stress kann im Körper eine erhöhte Ausschüttung von männlichen Hormonen und Adrenalin auslösen. Zudem hat auch die Ernährung einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Hautbild. Markus Lehmann: «Dabei spielt die mikrobielle Besiedlung des Darms eine wichtige Rolle.»

Denn bestimmte Bakterien im Darm können entzündliche Prozesse in der Haut begünstigen. Lehmann: «Leider ist die Wissenschaft aber noch nicht so weit, dass eindeutige und generelle Aussagen gemacht werden können, zu individuell sind die jeweiligen Ausgangslagen.»

Es gibt zum Thema Ernährung und Akne viele Studien, die aufzeigen, dass gewisse Lebensmittel sich eher ungünstig auf ein reines Hautbild auswirken können. Langkettige Kohlenhydrate, etwa aus Haferflocken, Vollkornprodukten, Gemüse und Früchten sowie fetter Meerfisch aus nachhaltigem Fang können für einen gesunden Teint sorgen. Und natürlich schadet es nicht, viel Wasser zu trinken, was dafür sorgt, dass der Körper Schadstoffe eher über

die Nieren ausscheidet als über die Haut. Allerdings scheinen bisher nur Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index mit der Akne in direkter Verbindung zu stehen.

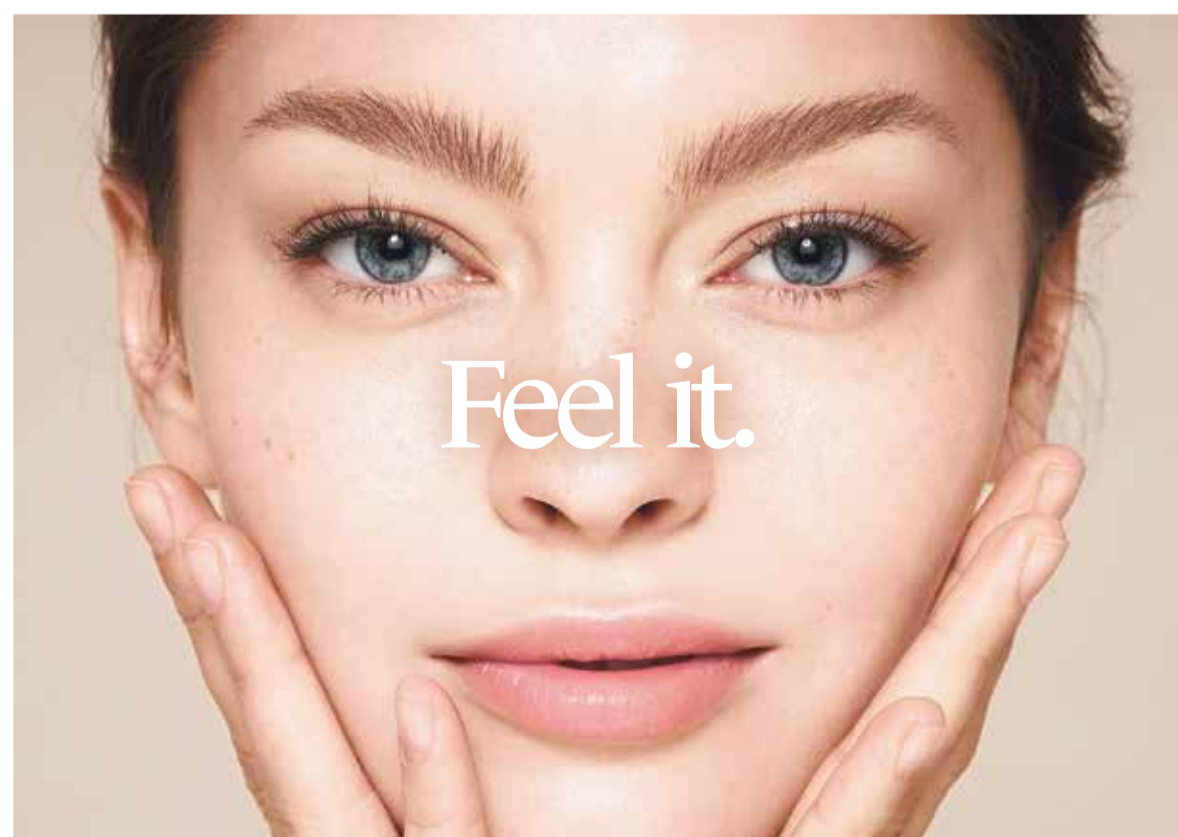
Dass Rauchen und ein übermässiger Alkoholkonsum nicht eben Balsam für die Haut sind, ist heute allgemein bekannt. Vor allem das Rauchen erhöht das Risiko, an Spätakne zu erkranken. Zigarettenrauch führt durch hohe Mengen von Arachidonsäure und polyzyklische aromatischen Kohlenwasserstoffe zu einer vermehrten Entzündung der Akne. Durch das Rauchen können sich aber auch die Blutgefässe verengen. Dadurch wird die Haut schlechter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, was nicht nur zu einem fahlen Teint führt, sondern eben auch zu entzündlichen Hautunreinheiten.

Bei Produkten sollte man unbedingt auf die Inhaltsstoffe achten

Natürlich kann man auch selber etwas für einen gesunden Teint tun. Denn nur, wenn unsere Haut die richtige Pflege und ausreichend Feuchtigkeit bekommt, funktioniert ihre natürliche Barriere gegen Bakterien und Schadstoffe. Produkte, die nicht nur die Unreinheiten beseitigen und die Haut mit wertvollen Nährstoffen versorgen, sollten sorgfältig ausgesucht werden. Dabei sollte man unbedingt auf die Inhaltsstoffe achten, denn Zusatzstoffe sind generell eine Belastung für die Haut. Eine einfache Faustregel sagt, dass je weniger Stoffe auf der Packung stehen, desto kleiner das Risiko für die Haut bei der Verwendung des Produktes ist. Generell geht der Trend auch tatsächlich in Richtung eines möglichst geringen Einsatzes von Inhaltsstoffen. «Es gibt hier einige technologische Entwicklungen, die grosse Schritte in diese Richtung ermöglichen», sagt Markus Lehmann. Und er gibt noch einen wichtigen Tipp für die Frau: «Versuchen Sie, sich immer vor dem Sport abzuschminken. Eine saubere, abgeschminkte Haut beim Sport reduziert das Risiko von verstopften Poren deutlich.»

Wenn jedoch trotz sorgfältiger Pflege bei Hautunreinheiten keine Besserung eintritt, ist es ratsam, fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Denn wer möchte schon erleben, dass die Pubertätsakne ein Revival erlebt? Eben.

Anzeige



FILABÉ
of Switzerland

Zur Lösung und Vermeidung von Hautproblemen.

Von führenden Dermatologen empfohlen.



FÜR NACHHALTIG GESUNDE UND STRAHLENDE HAUT.

filabe.ch