

# AFTER SUN CARE PFLEGETIPPS FÜR IHRE HAUT NACH DEM SOMMER

ES WAR SO SCHÖN, DIE SONNIGEN SOMMERTAGE ZU GENIESSEN, AN DEN BAYERISCHEN SEEN ZU LIEGEN, BIERGÄRTEN ZU BESUCHEN ODER DIE FÜSSE IM WEICHEN SAND AN DEN KÜSTEN ITALIENS, SPANIENS ODER SÜDFRANKREICHS ZU VERGRABEN UND DIE WARMEN STRAHLEN ZU SPÜREN. WÄHREND WIR DIE SCHÖNSTE JAHRESZEIT ENTSPANNT GENOSSEN HABEN, MUSSTE UNSERE HAUT SCHWERSTARBEIT LEISTEN, UM UNS VOR EINEM ZU VIEL AN SONNE ZU SCHÜTZEN.



Nachdem sich der Sommer nun dem Ende zuneigt, ist es daher an der Zeit, die Haut mit intensiver Pflege und speziellen medizinisch-ästhetischen Maßnahmen zu verwöhnen, um mittel- und langfristigen Sonnenschäden vorzubeugen. Frau **Dr. Linde-Krakowsky** ist Fachärztin für Dermatologie und Spezialistin auf dem Gebiet der ästhetischen Medizin. Seit 1998 führt sie eine erfolgreiche Praxis in München-Laim. Ab Mitte Oktober berät und behandelt sie nun auch im Herzen von München, in den ansprechend



Dr. Linde-Krakowsky weiß, wie man die Bräune lange hält

und modern gestalten Räumen von goMedus rund um das Thema „schöne und gesunde Haut“. Sie verrät uns im KIR-Interview die wichtigsten Tipps für die After Sun Care:

**Was passiert eigentlich genau in der Haut, wenn wir uns der Sonne aussetzen?**

**Dr. Linde-Krakowsky:** Die Sonne aktiviert zunächst einmal die Melanozyten in der Haut. Diese schützen unter dem Strahleneinfluss vermehrt Melanin aus, welches zur Bräunung der Haut führt. Die Bräune schützt die Keratinozyten, das sind die Hautzellen, die unsere oberste Hautschicht bilden, aber auch die Melanozyten selbst, vor der UV-Strahlung.

**Und welche Rolle spielen die unterschiedlichen UV-Strahlen?**

**Dr. Linde-Krakowsky:** Die UV-B-Strahlen sind kurzweilige Strahlen, welche an der Hautoberfläche wirken und für die Rötung der Haut, also den Sonnenbrand, verantwortlich sind. Sie geben uns im Zusammenspiel mit der infraroten Strahlung das Gefühl von Wärme auf der Haut. Die UV-A-Strahlen dringen dagegen durch sämtliche Hautschichten bis in das Bindegewebe vor und können dort strukturgebende

Fasern wie Elastin und Kollagen zerstören. Sie sind auch für die Bildung von Falten und Fältchen sowie für krankhafte Hautveränderungen verantwortlich.

**Welche Maßnahmen empfehlen Sie nun für die Haut nach einem langen Sommer?**

**Dr. Linde-Krakowsky:** Am wirksamsten sind Kombinationsbe-

NACH DEM  
SOMMER;  
GUT ZUR  
HAUT SEIN

handlungen, die verschiedenste Aspekte der sonnenbedingten Veränderungen adressieren können. Im Wesentlichen sehe ich in meiner täglichen Praxis Handlungsbedarf in zwei Bereichen: Therapien für die Hautoberfläche und Stimulierung der strukturellen und feuchtigkeitsgebenden Elemente der Haut.

**Und das bedeutet im Einzelnen?**

**Dr. Linde-Krakowsky:** Die Hautoberfläche sollte zunächst mit einem wirkungsvollen Peeling von trockenen Hautschüppchen und abgestorbenen Zellen befreit werden. Ein Peeling aktiviert und unterstützt zusätzlich den Hauterneuerungsprozess und lässt die gestresste Hautoberfläche in neuem Glanz erstrahlen. Massive Sonneneinstrahlung kann außerdem zu „Hyperpigmentierung“ führen, d.h. es zeigen sich ganzjährig und dauerhaft bräunliche Verfärbungen auf der Hautoberfläche, die durch hyperaktive Melanozyten verursacht werden. Hier unterstütze ich die Haut gerne mit einer verschreibungspflichtigen Vitamin-A-Creme. Besonders hartnäckige

Flecken lassen sich auch mittels Laser entfernen. Für zu Hause empfehle ich Pflegeprodukte, die eine weitergehende Pigmentierung verhindern können und zusätzlich stark hydratisierend wirken. Damit sind die oberen Hautschichten perfekt umsorgt. Für die tiefen Schichten, die besonders unter der UVA-Strahlung gelitten haben, führe ich Hyaluronsäureinjektionen durch (z.B. Restylane Vital®). Die Hyaluronsäure führt zu einer Reaktivierung der Fibroblasten und damit zur Produktion von Kollagenvorstufen, die der Haut neue Festigkeit verschaffen. Hyaluron agiert zusätzlich als Feuchtigkeitsbinder und neutralisiert freie Radikale. So kann sich die Haut auch von innen perfekt regenerieren.

**Und falls die Hautoberfläche nach dem Sommer auffällige Veränderungen aufweist?**

**Dr. Linde-Krakowsky:** Ich empfehle sofort einen Termin zur Abklärung zu vereinbaren. Mit einem speziellen Auflichtmikroskop kann ich sofort in der Praxis feststellen, ob es sich um eine bösartige Hautveränderung handelt und entsprechend agieren. Im Allgemeinen sollte ein bis zweimal pro Jahr eine solches Hautscreening gemacht werden und nicht nur bei akuten Veränderungen. Je eher eine Therapie begonnen werden kann, desto erfolgversprechender und einfacher sind die Behandlungsmöglichkeiten.

GOMEDUS GESUNDHEITS-ZENTRUM „ALTE BÖRSE“  
Alte Börse, 4. Etage  
Frau Dr. Zsuzsanna  
Linde-Krakowsky  
Lenbachplatz 2a  
80333 München  
Tel. 089 / 121 8970-111  
www.dr-linde.de

- Promotion -