Foto: Allergosan

**Mag. Anita Frauwallner, Expertin für Darmgesundheit**

## Schluss mit lästiger Verstopfung!

Frauen leiden häufiger an Verstopfung als Männer. Doch viele wollen sich nicht mehr damit abfinden, von Abführmitteln abhängig zu sein. Sie wissen, dass Darmträgheit nicht nur unangenehm ist, sondern negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gelenkprobleme und vieles mehr.

Wenn die Nahrung zu lange im Darm verweilt, gelangen viele Ausscheidungsprodukte erneut in den Blutkreislauf. Der Körper versucht natürlich, diese unbrauchbaren Substanzen loszuwerden und wenn es über den Darm nicht funktioniert, versucht er es über die Haut. Das äußert sich zum Beispiel in Form von entzündeten Pickeln.

Die lange im Darm liegenden Essensreste überschwemmen den gesamten Körper mit den von Gärungs- und Fäulnisbakterien produzierten Giftstoffen.

Wie Sie aus diesem Teufelskreis auf eine vollkommen natürliche Weise wieder herausfinden, möchte ich Ihnen in den kommenden Wochen in einem 7-Stufenprogramm zeigen. Machen Sie mit und werden Sie wieder darmfit!

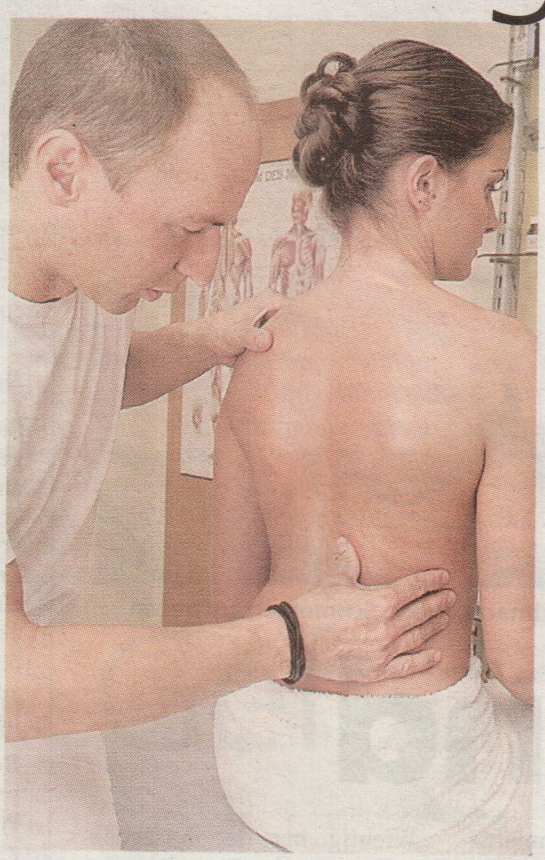
Das einzige, was Sie dazu benötigen, ist ein bisschen Geduld. Gerne helfe ich Ihnen dabei, eine ideale Verdauung zurückzugewinnen.

Lesen Sie nächste Woche die erste Grundregel.

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie mir unter frauwallner@darmgesundheit.at oder rufen Sie an: Tel.: 0664–5430918

**Auch „weißen Hautkrebs" nicht unterschätzen! Welche Therapien angeboten werden.**

# Heilung ist möglich!



**Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen dokumentieren den Hautzustand**

Es handelt sich nicht um eine normale Alterserscheinung und schon gar nicht um eine harmlose: Aktinische Keratosen sind häufig, und sie sind definitiv als Krebs zu betrachten. Unbehandelt entsteht daraus „weißer Hautkrebs". Die gute Nachricht – eine Fülle von Behandlungsmöglichkeiten sind im Stande, Heilung herbeizuführen.

„Aktinische Keratosen zeigen sich als rötliche Flecken mit einer oberflächlich rauen Schuppung. Daher kann man sie typischerweise besser tasten als sehen. Beim Darüber streichen mit der Fingerspitze wird man an ein „Reibeisen" erinnert. Körperregionen, die intensiver Sonnenbelastung ausgesetzt sind wie Kopf, Nacken, Unterarme und Handrücken sind oft betroffen. Auch Stirn und Glatze vor allem bei älteren Männern", erläutert Univ-Prof. Dr. Rainer Kunstfeld, Univ.-Klinik für Dermatologie, AKH-Wien.

In der Mehrzahl der Fälle entwickeln sich die Veränderungen in Gruppen und können unter dem Mikroskop eindeutig identifiziert werden. Meist reicht aber ein Blickbefund. Dafür ist natürlich der Weg zum Dermatologen und zur regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung nötig!

Prof. Kunstfeld: „Oft kommt zur Entfernung die Kryotherapie, die Vereisung mit flüssigem Stickstoff, zum Einsatz, obwohl dabei auch gesunde Haut geschädigt wird und die Anwendung schmerzhaft ist. Zu wesentlich besseren Ergebnissen führt die Photodynamische Therapie (PDT), die aber erheblich teurer ist." Der Tumor wird mit hochenergetischem Licht bestrahlt, wodurch die Tumorzellen gezielt zerstört werden. Nach nur einer Anwendung kommt es bei den meisten Patienten zu einer kompletten Abheilung.

Bei speziellen aktinischen Keratosen kann auch Laser ($CO_2$-, Erbium-Yag-Laser) eingesetzt werden. Diese Methode eignet sich besonders gut, wenn größere Hautstellen, z. B. im Gesicht, betroffen sind. Chemische Peelings mit hochprozentigen Säuren stellen

ANZEIGE

ANZEIGE

Fotos: Groh, Waldhäusl

## Wie kommt es zu DNA-Schäden?

Das UVA-Licht der Sonne wirkt indirekt über oxidativen Stress. Es verursacht die Bildung von Freien Radikalen, aggressiven Sauerstoffverbindungen, in der Zelle. Da in allen Zellkernen des Körpers die gesamte Erbinformation (DNA) gespeichert ist, wirken sich Störprozesse auf die DNA aus. Durch Zellvermehrung wird die falsche Information dann weitergegeben - Krebs kann entstehen.

UVB-Strahlung, die kurzwelliger ist und nicht so tief in die Haut eindringt, schädigt die DNA in den oberen Hautschichten. Bei fehlenden Reparaturmechanismen (durch zu hohe Dosis, bzw. überlastetes Immunsystem) kann dies zu aktinischen Keratosen, einer Frühform von weißem Hautkrebs (Plattenepithelkarzinom) führen.

**Auch bei der Arbeit im Freien nicht auf Lichtschutz vergessen!**

ebenfalls eine Alternative dar. „Geschnitten" wird nur mehr, wenn der weiße Hautkrebs bereits fortgeschritten ist.

Relativ neu ist die Verwendung von Cremes bzw. Gels mit unterschiedlichen Wirkstoffen, die in das Immunsystem eingreifen und den Körper sozusagen dabei unterstützen, das Krebsgeschehen selber zu unterbinden, bzw. die Zellen zum Absterben zu bringen. Die Resultate sind sehr gut, allerdings müssen diese Arzneimittel über mehrere Monate lang täglich aufgebracht werden und lösen bisweilen Hautreaktionen aus.

„Neben der individuell angepassten Therapie der aktinischen Keratosen sind regelmäßige Kontrollen auch der gesunden Haut wichtig. Die Patienten müssen über den vernünftigen Umgang mit der Sonne und die entsprechenden Schutzmaßnahmen aufgeklärt werden", so der Facharzt.

Dies gilt übrigens für uns alle: UV-Schutz ab dem Kindesalter vermindert mit Sicherheit frühzeitige Hautalterung und würde die – derzeit steigende – Hautkrebsrate in der Bevölkerung senken. US-Studien zufolge könnte die konsequente Verwendung von Sonnenschutzmitteln mit einem Lichtschutzfaktor ab 12 während der ersten 18 Lebensjahre das Risiko für weißen Hautkrebs um bis zu 80 Prozent vermindern!

**Karin Podolak**

Weitere Informationen in der Broschüre „Sonne ohne Reue" der Österreichischen Krebshilfe. ☎ 01/796 64 50 www.sonneohnereue.at

ANZEIGE

Hilfe für die Haut

PURE & NATURAL

NEW SKIN Professionelle Mikro-Exfoliation – für eine jüngere Haut.

Das Beautygeheimnis aus der Anti Aging Medizin!

- Mikrofasertuch – für alle Hauttypen geeignet
- Sichtbare Hautverjüngung bereits nach 1-maliger Anwendung
- Verbessert die Wirkung Ihrer Hautpflegeprodukte deutlich
- Anwendung nur 1-mal pro Woche am Abend
- Waschbar und bis zu 3 Monaten anwendbar
- NEW SKIN erhalten Sie exklusiv in Ihrer Apotheke

H&M Holzinger Cosmetics
5020 Salzburg, Teisenberggasse 35, www.elusa.ch
Tel.: 0662 431253-11, office@holzinger-cosmetics.at

PZN 3236826

ANZEIGE