

Thema: Haut im Winterstress – Sei gut zu ihr!

Beitrag: 2:22 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ein Gesicht ohne Falten hat nicht gelebt. Da ist natürlich was dran. Es ist schließlich ganz normal, dass die Haut – nicht nur im Gesicht – mit der Zeit etwas schlaffer wird. Falten sind aber nicht nur ein Zeichen für natürliche Alterung. Falten sind auch ein Zeichen von Stress, von dem wir ihr ganz schön viel zumuten. Dass sie im Sommer in der Sonne schneller altert, ist weitestgehend bekannt. Aber auch im Winter steht sie sozusagen unter Dauerstress. Deshalb sollten wir gerade jetzt besonders gut zu ihr sein und ihr täglich eine kleine Portion Wellness gönnen. Helke Michael hat ein paar Tipps bei einem Experten eingeholt.

Sprecherin: Kalte, teils frostige Temperaturen draußen, warme, oft zu trockene Heizungsluft drinnen – schon allein dadurch ist die Haut im Winter im Dauerstress. Dagegen hilft zunächst mal, ausreichend Wasser zu trinken.

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 14 Sek.): „Dann sollten Sie Ihrer Haut langes, heißes Duschen und ausgedehnte Wannenbäder ersparen. Verwenden Sie am besten rückfettende Seifen und Ölbäder. Und damit unterstützen Sie Ihre Haut, ihre schützende Fettschicht aufzubauen, die sie vorm Austrocknen schützt.“

Sprecherin: Erklärt der Ernährungsexperte Dr. Jörg Hüve. Dass ausgewogene Ernährung im Winter oft zusätzlich zu kurz kommt, stresst die Haut noch mehr. Zu viele freie Radikale sind unterwegs, die dringend Antioxidantien als Gegenspieler brauchen. Lieferanten gibt es reichlich.

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 18 Sek.): „Blaubeeren zum Beispiel, Nüsse, Brokkoli, Zitrusfrüchte und die zu den Superfoods gehörende Avocado. Sie alle sind reich an Antioxidantien, die der Körper braucht, um freie Radikale einzufangen. Und dann gibt es da noch eine ganz besondere Melone, eine spezielle Unterart der Cantaloupe-Melone.“

Sprecherin: Ein Melonenbauer aus der Provence hat sie eher zufällig entdeckt. Nach der Ernte sah sie noch lange aus wie frisch vom Feld, während andere Melonen schon längst zerfallen waren.

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 21 Sek.): „Ihr Geheimnis ist eine ungewöhnlich hohe Konzentration eines der wichtigsten antioxidativen Enzyme, das auch für den menschlichen Stoffwechsel eine entscheidende Rolle spielt: Die Superoxid Dismutase – kurz SOD. Es schützt die Haut vor Schäden durch Umwelteinflüsse wie zum Beispiel auch UV-Strahlen. Die Wirksamkeit ist auch wissenschaftlich belegt.“

Sprecherin: Allerdings wächst diese Melone nur in einem einzigen Tal in Südfrankreich. Wissenschaftlern ist es aber gelungen, dieses SOD zu extrahieren und uns in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugänglich zu machen.

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 36 Sek.): „Dem Familienunternehmen Dr. Loges hat dieser Wow-Effekt dieses Melonenenzym aber noch nicht ausgereicht. Sie haben daraus eine komplexe WellAging Kur gemacht, indem sie hochwertige Phyto-Ceramide aus Weizen zugesetzt haben, die die Haut sichtbar glätten und auch die Feuchtigkeit, Elastizität und auch Dichte der Haut verbessern. Hinzu kommt veganes Hyaluron, reines Astaxanthin sowie hautaktive Natur- und Mikro-Nährstoffe. Das klinisch getestete Präparat heißt DermatoLoges WellAging und ist in der Apotheke erhältlich. Damit können Sie das ganze Jahr Ihrer Haut helfen.“

Abmoderationsvorschlag: Man kann also eine ganze Menge tun, damit gestresste Haut nicht schneller altert als man selbst. Wenn Sie noch mehr über das Geheimnis der Cantaloupe-Melone aus Südfrankreich wissen wollen, dann schauen Sie doch einfach mal unter www.dermatologes.de. Vielleicht ist diese kleine Wellness-Kur ja auch noch eine Idee für unterm Weihnachtsbaum.



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

Thema: Haut im Winterstress – Sei gut zu ihr!

Interview: 4:05 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ein Gesicht ohne Falten hat nicht gelebt. Da ist natürlich was dran. Es ist schließlich ganz normal, dass die Haut – nicht nur im Gesicht – mit der Zeit etwas schlaffer wird. Falten sind aber nicht nur ein Zeichen für natürliche Alterung. Falten sind auch ein Zeichen von Stress, von dem wir ihr ganz schön viel zumuten. Dass sie im Sommer in der Sonne schneller altert, ist weitestgehend bekannt. Aber auch im Winter steht sie sozusagen unter Dauerstress. Deshalb sollten wir gerade jetzt besonders gut zu ihr sein und ihr täglich eine kleine Portion Wellness gönnen. Dr. Jörg Hüve hat ein paar Tipps für uns, wie man das am besten macht. Hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Dr. Hüve, warum setzt der Winter der Haut eigentlich so zu?

O-Ton 1 (Dr. Jörg Hüve, 31 Sek.): „Nun, im Grunde steht die Haut das ganze Jahr über unter Stress: Luftverschmutzung belastet die Haut, genauso wie eine hohe UV-Strahlung, die ja vor allem im Sommer ein Thema ist, genau wie trockene Klimaanlage-Luft. Im Winter leidet die Haut dann meist unter den frostigen Temperaturen draußen und auch drinnen unter der warmen, oft zu trockenen Heizungsluft. Unausgewogene Ernährung, Rauchen und auch zu viel Alkohol setzen dann noch mal einen obendrauf und sorgen dafür, dass im Körper zu viele freie Radikale unterwegs sind.“

2. Von freien Radikalen hört man immer wieder, und damit verbunden auch von Antioxidantien. Was hat es damit überhaupt auf sich?

O-Ton 2 (Dr. Jörg Hüve, 39 Sek.): „Stellen Sie sich vor, jemand wird von seinem Partner wegen eines neuen Partners verlassen. Und zurück bleibt ein frustrierter Single, der eine neue Bindung sucht. So ähnlich ist das auch mit den freien Radikalen. Dabei sind die sogar enorm wichtig für den Körper, beispielsweise um sich gegen Eindringlinge wie Bakterien und Viren zu verteidigen. Problematisch wird es allerdings, wenn zu viele freie Radikale unterwegs sind. Das passiert, wenn der Körper ein pausenloses Bäumchen-wechsel-dich veranstaltet. Freie Radikale brauchen einen Gegenspieler und da kommen diese Antioxidantien ins Spiel. Sie bieten dem freien Radikal genau das, was es sucht, damit es sich sozusagen wieder vollständig fühlt.“

3. Wie kann man der Haut also helfen?

O-Ton 3 (Dr. Jörg Hüve, 33 Sek.): „Zunächst einmal für ausreichend Feuchtigkeit sorgen, indem Sie darauf achten, genügend Wasser zu trinken – die Empfehlung liegt so ungefähr bei anderthalb Liter am Tag. Und dann sollten Sie Ihrer Haut – auch wenn es schwer fällt – langes, heißes Duschen und ausgedehnte Wannenbäder ersparen. Die Temperatur dabei sollte zwischen 32 und 36 Grad liegen und ein Vollbad nicht länger als fünf Minuten dauern. Verwenden Sie am besten rückfettende Seifen und Ölbäder. Und damit unterstützen Sie Ihre Haut, ihre schützende Fettschicht aufzubauen, die sie vorm Austrocknen schützt.“

4. Nun gibt es ja auch bestimmte Lebensmittel, die den Ruf haben, gut für die Haut zu sein. Was ist da dran?



im Auftrag von

na-news aktuell
Ein Unternehmen der dpo-Gruppe

O-Ton 4 (Dr. Jörg Hüve, 36 Sek.): „Es gibt Lebensmittel, die sind wirklich gut für die Haut sind: Blaubeeren zum Beispiel, Nüsse, Brokkoli, Zitrusfrüchte und die zu den Superfoods gehörende Avocado. Sie alle sind reich an Antioxidantien, die der Körper braucht, um freie Radikale einzufangen. Antioxidantien findet man übrigens auch in Rotwein, Kaffee, Kakao und auch Schokolade mit hohem Kakaoanteil. Und wenn man sie in Maßen genießt, dann sind sie nicht nur gut für die Seele, sondern auch für den Körper und auch die Haut. Und dann gibt es da noch eine ganz besondere Melone, eine spezielle Unterart der Cantaloupe-Melone.“

5. Was hat diese Melone, was andere nicht haben?

O-Ton 5 (Dr. Jörg Hüve, 42 Sek.): „Ein Melonenbauer aus der Provence hat sie eher zufällig entdeckt. Fast einen Monat, nachdem er sie geerntet hatte, sah sie immer noch aus wie frisch vom Feld, während gewöhnliche Melonen schon längst zerfallen waren. Ihr Geheimnis ist eine ungewöhnlich hohe Konzentration eines der wichtigsten antioxidativen Enzyme, das auch für den menschlichen Stoffwechsel eine entscheidende Rolle spielt: Die Superoxid Dismutase – kurz SOD. Es schützt die Haut vor Schäden durch Umwelteinflüsse wie zum Beispiel auch UV-Strahlen. Die Wirksamkeit ist auch wissenschaftlich belegt. Die Sache hat nur einen Haken: Diese besondere Melone gibt es nur in einem einzigen Tal in Südfrankreich, sodass Sie an die frische Frucht wohl eher nicht herankommen werden.“

6. Herr Dr. Hüve, Sie würden uns aber sicher nicht vom Geheimnis dieser Cantaloupe-Melone erzählen, wenn Sie nicht wüssten, wie man da rankommt, oder?

O-Ton 6 (Dr. Jörg Hüve, 49 Sek.): „Da haben Sie mich ertappt. Wissenschaftler haben es geschafft, dieses SOD zu extrahieren und uns in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugänglich zu machen. Dem Familienunternehmen Dr. Loges hat dieser Wow-Effekt dieses Melonenzyms aber noch nicht ausgereicht. Sie haben daraus eine komplexe WellAging Kur gemacht, indem sie hochwertige Phyto-Ceramide aus Weizen zugesetzt haben, die die Haut sichtbar glätten und auch die Feuchtigkeit, Elastizität und auch Dichte der Haut verbessern. Hinzu kommt veganes Hyaluron, das ja bekanntermaßen auch die Wasserspeicher der Haut in Schuss hält, reines Astaxanthin sowie hautaktive Natur- und Mikro-Nährstoffe. Das klinisch getestete Präparat heißt DermatoLoges WellAging und ist in der Apotheke erhältlich. Damit können Sie das ganze Jahr Ihrer Haut helfen.“

Dr. Jörg Hüve über gestresste Winterhaut und wie man ihr helfen kann, sich selbst zu helfen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich danke!“

Abmoderationsvorschlag: Man kann also eine ganze Menge tun, damit gestresste Haut nicht schneller altert als man selbst. Wenn Sie noch mehr über das Geheimnis der Cantaloupe-Melone aus Südfrankreich wissen wollen, dann schauen Sie doch einfach mal unter www.dermatologes.de. Vielleicht ist diese kleine Wellness-Kur ja auch noch eine Idee für unterm Weihnachtsbaum.