



Große

Neue Post

Telefonaktion:

Haut & Haar

Trockene Kopfhaut • Ekzeme • Juckreiz • Schuppen

Wohlbefinden für unser größtes Organ



Dr. Janina Zippel, Diplom-Biologin und Haar-Forscherin



Priv.-Doz. Dr. Christoph Abels, Hautarzt in der Arzneimittel-Forschung

Juckreiz, Schuppen, Ekzeme – wenn die Haut verrückt spielt, ist das für viele Patienten unerträglich. Tipps zum Umgang mit Hautproblemen gaben bei der großen Neue Post-Telefonaktion unsere Experten Dr. Janina Zippel und Dr. Christoph Abels. Hier die wichtigsten Fragen und Antworten:

„Ich habe sensible Kopfhaut. Gleichzeitig neige ich zu Neurodermitis. Die Kopfhaut juckt und tut häufig weh.“

Viele Betroffene wissen nicht, dass gerade sensible Menschen spezielle Shampoos und milde Reinigungsprodukte benötigen. Meistens steht bei den für sie richtigen Produkten die Angabe „auch bei Neurodermitis geeignet“ auf der Verpackung.

„Ich benutze seit 20 Jahren das gleiche Shampoo, doch neuerdings juckt meine Kopfhaut.“

Der Grund kann gerade beim Shampoo liegen. Unsere Haut wird mit der Zeit trockener und empfindlicher. Shampoos mit starken waschaktiven Substanzen können da falsch sein. Deshalb sollten Sie ein ganz mildes Shampoo (z.B. Linola-Shampoo, Apotheke) ohne Duft- und Konservierungsstoffe verwenden.

„Ich hatte eine Operation. Danach sind mir viele Haare ausgefallen. Sie kommen viel zu langsam wieder. Was soll ich tun?“

Nach einem großen Eingriff braucht der Körper Zeit. Wie Sie schon feststellen, kommen die Haare wieder. Unterstützen können Sie diesen Prozess durch Produkte mit z. B. Biotin und anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Diese bekommen Sie in der Apotheke.

„Ich habe eine trockene Haut, speziell meine Schienbeine jucken. Was kann ich tun?“

Bei trockener Haut gilt: Morgens und abends eincre-

men. Ideal sind Cremes mit Linolsäure, die die Hautbarriere reparieren helfen und der Haut Fett und Feuchtigkeit zuführen.

„Ich habe Schuppenflechte. Helfen Produkte mit Salicylsäure?“

Bei Schuppenflechte wird Salicylsäure zum Ablösen der Schuppen verwendet. Sie wirkt auch entzündungshemmend. Produkte mit Harnstoff können die Pflege noch ergänzen.

Dennis Stieler

Trockene Haut regelmäßig gut eincremen ▶



Neue Post Info

Hier finden Sie Rat und Hilfe

■ **Hautärzte und -kliniken** finden Sie bei der **Deutsch. Dermatolog. Gesellschaft**, www.derma.de

Leser fragen, Experten antworten

An dieser Stelle beantworten Ihnen jeden Monat Ärzte des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON) Ihre Leserbriefe zu Gelenksbeschwerden, Rückenschmerzen, Muskelproblemen und Schmerzen des gesamten Bewegungsapparates.

Sie haben selber eine Frage? Dann schreiben Sie an:

Neue Post, Kennwort „DON“, Brieffach 30235, 20067 Hamburg

Fersensporn

Ich habe seit zehn Monaten einen sehr schmerzhaften Fersensporn. Alle Behandlungen (Reizstrom, Spritze, Fersenspolster, Einlagen) meines Orthopäden haben nicht geholfen. Ich würde so gerne wieder Tennis spielen und Nordic walken. Haben Sie einen Rat?

Elke U., Hetlingen

Antwort: Sehr geehrte Frau U., versuchen Sie es mit einer Stosswellentherapie (individuelle Gesundheitsleistung). Hier kann ich aus eigener Erfahrung auf Therapieerfolge von ca. 90 Prozent verweisen. Mit freundlichen Grüßen, Ihr



Dr. med. Stephan Günsen, Orthopäde aus Düsseldorf

Bandscheibenvorfall

Ich (73) leide unter Bandscheibenverschleiß. Wenn ich sitze und aufstehen möchte, habe ich Schmerzen und es dauert einige Zeit, bis ich wieder gerade gehen kann. Krankengymnastik hat nichts genutzt. Was kann und soll ich jetzt tun?

Johanna H., Kaiserslautern

Antwort: Sehr geehrte Frau H., bei Bandscheibenbeschwerden gibt es eine große Palette an Therapieoptionen. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen reinen Verschleißerscheinungen und



Bandscheibenvorfällen mit Schmerzausstrahlung in die Beine. Eine weitere bildgebende Diagnostik (Röntgen und gegebenenfalls ein MRT) sowie erneute Untersuchungen könnten hier wegweisend sein. Chirotherapie, Akupunktur, gezielte Spritzenbehandlungen bis hin zu operativen Maßnahmen sind Therapieoptionen, die zur Verfügung stehen. Warten Sie nicht länger, sondern lassen Sie sich von einem Orthopäden Ihres Vertrauens beraten. Mit freundlichen Grüßen, Ihr **Dr. med. Mark van Emden, Orthopäde aus Düsseldorf**

Neue Post Info

Internetwww.don.arztbrd.de