

Die Sonne und du....

ENDLICH...scheint die Sonne, ist der Frühling da mit den Narzissen und der Sommer naht !
Wir sind wieder mehr draußen in der Natur, im Garten und auf den Feldern !

Für unseren Körper und unsere Seele ist die Sonne unendlich wichtig. Das Sonnenlicht regt bestimmte Prozesse in unserer Haut an, aktiviert Enzyme und Hormone und hilft bei Regenerationsvorgängen.

Leider hat das Sonnenlicht aber auch eine nicht so günstige Wirkweise und ein Zuviel an Sonnenstrahlen spüren wir sehr schmerzhaft als Sonnenbrand auf unserem größten Organ, der Hautoberfläche. Ein Sonnenbrand verbrennt die oberste Hautschicht, Reparaturvorgänge müssen begonnen werden und unser Körper merkt sich dieses Wundsein, auch wenn wir selbst diese Sonnenbrände längst vergessen haben .

Es gibt unterschiedliche Hauttypen, die das Sonnenlicht unterschiedlich aufnehmen und darauf reagieren. Es gibt eine sehr blasse Hautvariante, die sofort einen Sonnenbrand bekommt, einen Typ, der nach langsamer Gewöhnung ohne Sonnenbrand auskommt und einen sehr robusten, dunklen Hauttyp, der so gut wie nie verbrennt.

Um unsere äußere Hülle gut zu behandeln, sind ein paar Pflgetipps zu beherzigen. Grundsätzlich gilt leider: zu viel Sonne schadet !

Die Sonne trocknet aus (vor allem in Kombination mit Wasser und Wind) und wir müssen die Feuchtigkeit wieder zuführen, wollen wir nicht wie ein „Lederapfel“ aussehen. Ein ausreichender Sonnenschutz bei Arbeiten oder Aufenthalte draußen in der Sonne ist nicht nur für Kinder sehr wichtig, sondern für alle !

Die gefährlichste Nebenwirkung der übermäßigen Strahlung ist das Melanom, der dunkle, äußerst bösartige Hauttumor. Regelmäßige Hautkontrollen, wie etwa bei Gesundenuntersuchungen oder Muttermal-Kontrollen sind bei jedermann angezeigt- denn eine rechtzeitige Entfernung auffälliger Hautveränderungen kann ihr Leben retten !

In unserer Ordination bieten wir solche regelmäßige Haut-Checks an, wir entfernen auch unregelmäßige, verdächtige Muttermale, lassen sie feingeweblich (=histologisch) untersuchen, um ein Melanom sicher auszuschließen.

Nur regelmäßige Ganzkörper-kontrollen und ein ausreichender Hautschutz gewährleisten bestmöglichen Schutz!!

Die Haut spiegelt unsere Seele wider, heißt es, und über die Haut streicheln wir unsere Seele !
Nützen wir die warme Jahreszeit und tun wir uns und unserer Haut auf vernünftige Art und Weise etwas Gutes !

Einen schönen Sommer mit viel Sonne
wünscht Ihnen Ihre Dr. Martina Rinnhofner mit Ihrem Ordinationsteam