



Schutzmantel und Seelenspiegel – Die Haut in der August-Ausgabe von Gesunde Medizin

Von PACs

Erstellt am 28 Jul 2011 - 09:41

Ein erholsamer Urlaub unter südlicher Sonne und anschließend braungebrannt zurück in den Arbeitsalltag: Braune Haut ist für viele Menschen gleichbedeutend mit „schön“, „gesund“ und „dynamisch“. Doch dieser optische Eindruck ist nur ein Nebeneffekt. Die Haut nimmt viel wichtigere Funktionen wahr. Sie besteht aus etwa 300 Millionen Zellen und hat eine Fläche von 1,5 bis zwei Quadratmetern. Als Hülle schützt sie uns sowohl vor Hitze als auch vor Kälte und sorgt dafür, dass unsere Körpertemperatur konstant auf etwa 37 Grad Celsius gehalten werden kann. Auch Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Pilze hält unsere „Schutzhülle“ von uns ab – solange sie intakt ist. Was der Haut schaden kann und was ihr gut tut, das lässt sich in der August-Ausgabe von Gesunde Medizin nachlesen.

An den Fußsohlen und den Innenflächen der Hand wird die Haut am stärksten beansprucht und ist dort mit bis zu vier Millimetern besonders dick. Nur 0,5 Millimeter dick ist die Haut hingegen auf unseren Augenlidern. Da sich die Haut durch Berührung, Dehnung und Reibung ständig abnutzt, muss sie sich ununterbrochen selbst erneuern. Je trockener die Haut, desto wichtiger wird eine gute Pflege mit Feuchtigkeitscremes, Salben und Lotionen. Die Haut sollte aber nicht nur von außen gepflegt werden – auch innere Ausgeglichenheit, die man beispielsweise durch Yoga oder Autogenes Training fördern kann, trägt zur Gesundheit unseres größten Organs bei. Wie man Hautgesundheit zusätzlich positiv beeinflussen kann, das findet sich im August in Gesunde Medizin.

Weitere Themen im Heft sind unter anderem „Die Aprikose – ein wahrhaft schönes Früchtchen“, „Unverträglichkeiten von Lebensmitteln – Wie viel Verbot ist nötig?“ und „Wer wagt, gewinnt – Ziele setzen, Ziele erreichen“.

Außerdem beinhaltet die August-Ausgabe den Bericht des Leser-Test-Clubs zu einem Brand- und Wundgel sowie den Experten-Club zum Thema „Schönheit und Gesundheit zum Essen“. Ausgeschrieben zum Test ist in diesem Monat eine Gesichtspflege für trockene Haut.

Gesunde Medizin bietet monatlich journalistisch anspruchsvolle Beiträge zu Gesundheits- und Medizinthemen sowie unterhaltsame Reportagen über interessante Menschen und reizvolle Reiseziele. Das Leserforum bietet mit dem Testclub und dem Expertenclub eine lebendige Möglichkeit, eigenes Gesundheitswissen einzubringen. Gesunde Medizin kostet als Einzelheft 2,00 € und ist in jedem gut sortierten Zeitschriftenhandel erhältlich.

Ansprechpartner

Nicole Franke-Gricksch

Chefredakteurin Gesunde Medizin

Telefon 0 71 52 / 35 62 11

E-Mail nfg@gesundemedizin.de [1]

PACs GmbH ? Verlag

Claudia Pfeil-Zander

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gewerbestraße 9



79219 Staufen

Telefon 0 76 33 / 933 20 – 18

Telefax 0 76 33 / 933 20 – 20

E-Mail cpz@pacs-online.com [2]

Internet www.pacs-online.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:25): <http://medkom24.eu/node/14771>

Links:

[1] <mailto:nfg@gesundemedizin.de>

[2] <mailto:cpz@pacs-online.com>

[3] <http://www.pacs-online.com>