




Augen und Haut


WebSeminar

Exklusivlinie
DR. LECHNER®




1




Ihr DR. LECHNER® - Referent **Alexander Bechara**



Heilpraktiker
mit eigener Naturheilpraxis
seit 2001



Fortbildungsreferent
seit 2002

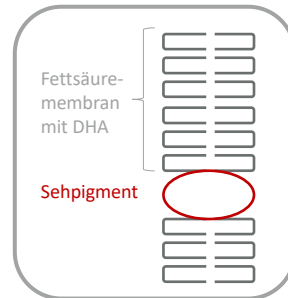


2

Klare Sicht

Photorezeptoren brauchen DHA¹

- In den Photorezeptoren des **Auges** befindet sich die **höchste DHA-Konzentration** im menschlichen Körper.
- **Lichtstrahlen** müssen auf die **Sehpigmente** in den Photorezeptoren **treffen**, dann erfolgt ein **Sehreiz**.
- Die **Sehpigmente** sind in die **Fettsäuremembran der Photorezeptoren** eingelagert.
- Ein **hoher DHA-Anteil in der Fettsäuremembran erhöht die Wahrscheinlichkeit für Lichteinfall auf das Pigment**, weil DHA die Fettsäuremembran beweglicher macht.



DHA = Docosahexaensäure = Ω -3-Fettsäure
Vorkommen: Algen & Seefisch



¹ Neuringer, 2000 / „Infant vision and retinal function [...]“ / DOI:10.1093/ajcn/71.1.256S

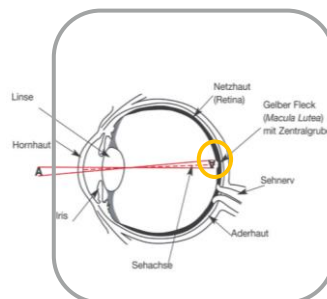
DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

3

Sonnenbrille für das Auge

Lutein lagert sich in der Macula an¹

- **Lutein** und **Zeaxanthin** sind Carotinoide
- Ihre **Konzentration** im menschlichen Körper ist **im Auge am höchsten**
- Sie reichern sich im **gelben Fleck (Macula lutea)** der Netzhaut an
- Sie **schützen die Photorezeptoren vor blauem Licht**, welches sehr energiereich ist.



Carotinoide sind im Farbspektrum gelb bis rot. Daher hat der gelbe Fleck seinen Namen.



¹ Quelle von Bild und Inhalt: „Lutein in der Prävention der altersabhängigen Makuladegeneration: zum Stand der Diskussion“, Augustin/Gärtner/Stahl, Klinikum Karlsruhe, 2004

DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

4

Antioxidant für das Auge

Lutein lagert sich in der Macula an¹

- **Bildschirmarbeit** und Zeit am vor dem **Mobiltelefon** setzen das Auge **täglich blauem Licht** aus
- Der **gelbe Fleck** ist sehr **sauerstoffreich** (starke Durchblutung)
- Trifft Licht auf Sauerstoff, kann **oxidativer Stress** entstehen und Zellstrukturen schädigen
- Lutein und Zeaxanthin sind auch **Antioxidantien**



¹ „Lutein in der Prävention der altersabhängigen Makuladegeneration: zum Stand der Diskussion“, Augustin/Gärtner/Stahl, Klinikum Karlsruhe, 2004

DR. LECHNER
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

5

Zum Schutz der Augen

die Luteindichte in der Macula aufrecht erhalten

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD):

- Erkrankungen der Netzhaut, die den gelben Fleck betreffen
- **Zellen erliegen Funktionsverlust**
- **Nachlassen der zentralen Schärfe²**
- Bei Menschen mit **AMD** findet sich ein **geringerer Luteingehalt** (geringere Pigmentierung) als bei jungen Menschen und gleichaltrigen mit gesunden Augen.¹



Lutein scheint einen entscheidenden Beitrag zum Schutz der Photorezeptoren zu leisten.



¹ „Lutein in der Prävention der altersabhängigen Makuladegeneration: zum Stand der Diskussion“, Augustin/Gärtner/Stahl, Klinikum Karlsruhe, 2004

² <https://flexikon.doccheck.com/de/Makuladegeneration>

DR. LECHNER
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

6

Ihre Empfehlung für die Augengesundheit

Neuro DR. LECHNER®



Basisversorgung für die Augengesundheit

- 2 Pulverkps. & 2 Ölkps. tgl. vor dem Essen
- Nach 1 Packung TD halbieren

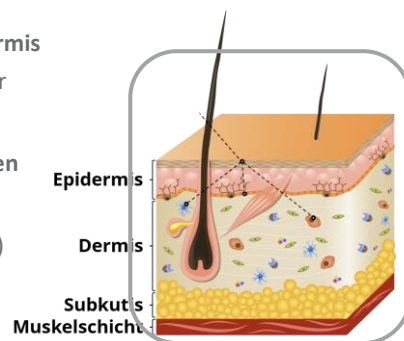


7

Haut

Ein Steckbrief¹

- Setzt sich aus der Cutis, bestehend aus **Epidermis** (Oberhaut) und **Dermis** (Lederhaut) sowie der **Subcutis** (Unterhaut) zusammen.
- **Schützt** den Organismus **vor Umwelteinflüssen** (Strahlung, Chemikalien, Krankheitserregern)
- **Bewahrt** die **subkutanen Strukturen** (Gefäße)
- **Reguliert** die **Körpertemperatur** (Schwitzen)
- Fungiert als **Energiespeicher** (Fett)
- **Synthetisiert Vitamin D-Vorstufen** unter UV-Strahlung



1 Park / Biomol Ther (Seoul) / 2015 / PMID 25995818



8

Manche Lebensstile, Umwelteinflüsse und genetische Faktoren schaden der Haut¹

- **Rauchen** und **Nikotin** lassen die Haut schneller altern und verursachen ein schlechtes Hautbild.
- **Fast-Food, Schokolade und Alkohol** schaden der Haut ebenfalls und verursachen bspw. Unreinheiten oder Pickel.
- Ausgedehnte **Sonnenbäder** ohne Sonnenschutz unterstützen frühzeitige Falten und Hautflecken. **Sonnenbrand** schadet der Haut nachhaltig und erhöht das **Hautkrebsrisiko**.
- **Genetisch bedingte Störungen der Hautbarrieren** fördern die Fehlfunktion des Immunsystems sowie allergische Reaktionen und Entzündungen.
- **Schlafmangel, Stress** und ständige innere **Anspannung** können ebenso deutliche Spuren auf der (Gesichts)haut hinterlassen.



1 Park / Biomol Ther (Seoul) / 2015 / PMID 25995818

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

9

Die Folgen schädlicher Einflüsse (I) Sonnenbrand / Neurodermitis^{1,2}

Sonnenbrand (Dermatitis solaris):

- Entsteht durch **UV-B-Strahlung** und **schädigt Zellen in der Epidermis**, worauf diese Botenstoffe freisetzen (Entzündungsmediatoren wie Chemokine, Prostaglandine). Binnen weniger Stunden lösen diese eine **Entzündung in der darunter liegenden Hautschicht (Dermis)** aus, es kommt zum Sonnenbrand.

Neurodermitis:

- Die **chronisch-entzündliche** Hauterkrankung zeigt sich in **trockener, schuppiger, geröteter** und **juckender Haut**. Die Schutzfunktion der Haut ist herabgesetzt und der Kontakt mit Keimen, physikalischen oder chemischen Reizen kann leicht **zu Entzündungen führen**.



1 PZ Online / Sonnenbrand / Ausgabe 27 / 2011 //
2 PZ Online / Neurodermitis / Ausgabe 14 / 2016

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

10

Die Folgen schädlicher Einflüsse (II)

Psoriasis / Akne^{1,2}

Psoriasis (Schuppenflechte):

- Beruht auf einer **genetischen Veranlagung** und ist **nicht heilbar**. Es treten rötlich-entzündete, verdickte und juckende Stellen mit **silbrigen Schuppen an Kopf, Ellbogen und Knien** auf. Die Betroffenen leiden nicht nur an den körperlichen Beschwerden, sondern auch an **psychischen Belastungen**.

Akne (Acne vulgaris):

- Ca. 50–95 % aller Jugendlichen sind betroffen. **Hormonelle Einflüsse** stimulieren die Talgproduktion, sodass dieser nicht mehr abfließt und der Mitesser wächst. Das in den Talgdrüsen lebende **Akne-Bakterium Propionibacterium acnes** vermehrt sich und stellt Stoffe her, die zu einer **Entzündung** führen.



1 PZ Online / Psoriasis vulgaris / Ausgabe 3 / 2010 //
2 PZ Online / Acne vulgaris / Ausgabe 45 / 2014

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUEREINER FÜR SIE

11

Die Folgen schädlicher Einflüsse (III)

Hautalterung¹

Etwa ab dem 50. Lebensjahr verliert die Haut an Elastizität und Festigkeit, die Hautstruktur wird schwächer und es bilden sich tiefere Falten. Gründe hierfür zeigen sich in einer **schlechteren Versorgung** (Durchblutung) der Haut mit **Mikronährstoffen und Sauerstoff**. Auch die **UV-A-Strahlung** kann tiefer in die Haut eindringen und ist am Alterungsprozess der Haut beteiligt.



1 PZ Online / Hautalterung / Ausgabe 19 / 2010

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
DAUEREINER FÜR SIE

12

Anti-Aging-Produkte (Dermakosmetika) gegen **Hautalterung**¹

Leitlinie (2017) der Gesellschaft für Dermopharmazie (GD):

Wirksamkeitsnachweise aus Dermakosmetika: Cremes, Gele

1 Gesellschaft für Dermopharmazie e.V. / Dermakosmetika gegen Hautalterung / 2017

DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

13

Mikronährstoffe zum **Schutz der Haut**¹

B-Vitamine

Beta-Carotin

Vitamin C, D und E

Omega-EPA

Zink, Selen, Jod

Probiotika

Isoflavone, Q10

1 Park / Biomol Ther (Seoul) / 2015 / PMID 25995818

DR. LECHNER[®]
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

14

Mikronährstoffe zum Schutz der Haut (I)¹

- **Beta-Carotin** (Vitamin A) **reduziert die Talgproduktion**, die Reifung der Hautzellen und hat einen positiven Einfluss auf die Hautgesundheit
- **B-Vitamine** **fördern die Wundheilung** und verfeinern das Hautbild
- **Vitamin C, D und E** **unterstützen die Kollagenbildung** und wirken antioxidativ
- **Jod** ist zuständig für die **Bildung neuer Hautzellen**
Jodmangel führt zu trockener schuppiger Haut und Haarausfall
- **Selen** ist zuständig für die **Bildung neuer intakter Haut** und schützt zusätzlich gegen freie Radikale, die Tumore verursachen können
- **Zink** **wirkt antibakteriell** und immunmodulierend



1 Park / Biomol Ther (Seoul) / 2015 / PMID 25995818

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

15

Mikronährstoffe zum Schutz der Haut (II)¹

- **Isoflavone** **verlangsamen die Hautalterung** durch die Stimulierung der Estrogen-beta-Rezeptoren (ER- β) und senken das Hautkrebsrisiko
- **Probiotische Bakterien** **stärken die Immunabwehr**, reduzieren oxidativen Stress, chronische Entzündungen und regulieren den Fettgehalt der Haut
- **Omega EPA** **spielt eine essentielle Rolle beim Hautstoffwechsel**, reduziert die Entzündung und reguliert die Hautfeuchtigkeit
- **Q10** **lindert die Entzündung** bei schwerer Psoriasis und verlangsamt die Hautalterung durch oxidativen Stress



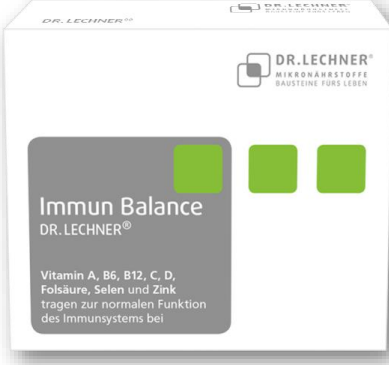
1 Park / Biomol Ther (Seoul) / 2015 / PMID 25995818

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

16


Ihre Empfehlung für eine gesunde Haut

Immun Balance DR. LECHNER®



Zum Sonnenschutz

- Je 3 x 1 Pulverkps. & 1 Ölkps.
- tgl. vor dem Essen
- 14 Tage vor dem Urlaub beginnen (Mallorca-Akne wird verhindert)




DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

17

Ihre Empfehlung für eine gesunde Haut

Probiotic DR. LECHNER®




Bei Neurodermitis / Akne

Probiotic DR. LECHNER®

- 1 Sachet tgl. mit Abstand vor dem Frühstück
- Über 12 Wochen

Immun Balance DR. LECHNER®

- 2 x 1 Pulverkps. & 1 Ölkps. tgl. vor dem Essen
- Nach etwa 12 Wochen TD halbieren




DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

18

Ihre Empfehlung für eine gesunde Haut

Vital Balance DR. LECHNER®



Bei Psoriasis

Vital Balance DR. LECHNER®

- 2 x 1 Pulverkps. & 1 Ölks. tgl. vor dem Essen
- Nach etwa 12 Wochen TD halbieren

Omega-3 DR. LECHNER®


- 1 Ölks. tgl. vor dem Essen
- Nach etwa 12 Wochen TD halbieren

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

19

Ihre Empfehlung für die Hautgesundheit

Neuro DR. LECHNER®



Bei Hautalterung

Neuro DR. LECHNER®

- 2 Pulverkps. & 2 Ölks. tgl. vor dem Essen
- Nach einer Packung TD halbieren

Omega-3 DR. LECHNER®

- 1 Ölks. tgl. vor dem Essen

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

20

DR. LECHNER® GmbH

Die Abgrenzung vom Wettbewerb

- **Entwicklung eigener Produkte** auf Basis aktueller medizinisch-wissenschaftlicher Standards / Studien (EFSA).
- **Nachhaltiger Fokus auf organische Verbindungen** mit optimaler Bioverfügbarkeit.
- **Nutzung einwandfreier Rohstoffquellen** aus schadstoff-freien Ressourcen (z. B. Epax).
- **Weitestgehender Verzicht auf kritische Bestandteile oder Hilfsstoffe** in den Produkten (z. B. Allergene, technische Hilfsstoffe).
- **Garantiert höchste Qualität**, optimale Konzentration und minimierte Schwermetallbelastung dank Epax-Fischölen (unterhalb der Nachweisgrenze).



21

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nächstes DR. LECHNER®-WebSeminar:

30.05.2022

Osteoporose

Regelmäßige Online-Schulungen, Webinare

IHS durch den qualifiziert ausgebildeten Apotheken- Außendienst DR. LECHNER®



22