

Immunogenität und Tumorigenität. Derzeit sind Exosomen in Europa als Kosmetikum aus pflanzlichen oder tierischen Quellen zugelassen, für den Einsatz als Arzneimittel sind jedoch umfangreiche präklinische und klinische Studien erforderlich, um Wirksamkeit und Sicherheit zu belegen.

Redaktionelle Erstellung: Dr.ⁱⁿ Christine Rous

Korrespondenz: editors@skinonline.at

some are currently approved in Europe as a cosmetic from plant or animal sources, but extensive preclinical and clinical studies are required to prove their efficacy and safety for use as a drug.

Editorial work: Dr.ⁱⁿ Christine Rous

Correspondence: editors@skinonline.at

Literatur

1. Ding Y, Zhang C, Xiang LF. Application of integrated skin-care in medical aesthetics: A literature review. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2023; epub ahead of print.
2. Pozner JN, Kilmer SL, Geronemus RG, Jack M, Burns, JA, Kaminer MS. Cytrellis: A Novel Microcoring Technology for Scarless Skin Removal: Summary of Three Prospective Clinical Trials. *Plast Reconstr Surg Glob Open.* 2021;9(10):e3905.
3. Yi KH, Winayanuwattikun W, Kim SY, Wan J, Vachatimant V, Putri AI, et al. Skin boosters: Definitions and varied classifications. *Skin Res Technol.* 2024;30(3):e13627.
4. Hartman N, Loyal J, Fabi S. Update on Exosomes in Aesthetics. *Dermatol Surg.* 2022;48(8):862–5.
5. Vyas KS, Kaufman J, Munavalli GS, Robertson K, Behfar A, Wyles SP. Exosomes: the latest in regenerative aesthetics. *Regen Med.* 2023;18(2):181–94.

<https://doi.org/10.61783/oegdv10321>

Effizientes Lernen in der digitalen Welt

Zusammenfassung des Vortrags von Bernd Hufnagl, Benefit GmbH

Jahrestagung der ÖADF in Wien, ERSTE Campus Wien, 9.-11. Mai 2024

In einer Zeit, in der Informationen im Überfluss vorhanden sind und unsere Aufmerksamkeitsspanne stetig sinkt, stellt sich die Frage, wie wir effizient und nachhaltig lernen können. Die Digitalisierung hat zweifellos einen Einfluss auf die Lernprozesse in unserem Gehirn und auf unser Gedächtnis.

Die ständige Erreichbarkeit und Verfügbarkeit von Informationen führt zu einer sinkenden Aufmerksamkeitsspanne und wachsender Ungeduld. Wir werden mit einer Vielzahl an Angeboten überschwemmt und neigen dazu, Informationen nur noch oberflächlich zu verarbeiten. Das menschliche Gehirn, das sich im wesentlichen seit etwa 300.000 Jahren nicht mehr wirklich verändert hat, muss sich nun an diese neuen digitalen Herausforderungen anpassen, indem es bei der Informationsaufnahme in die Breite, aber nicht in die Tiefe geht. Die Genauigkeit und Gründlichkeit beim Lernen gehen verloren, da wir in den „Tik-Tok-Modus“ (Schnellwechsel-Modus) verfallen, der nicht ideal für nachhaltiges Lernen ist. Darüber hinaus erzeugt diese Schnelligkeit Stress, eine der schlechtesten Grundvoraussetzungen für effektives Lernen.

Efficient learning in the digital world

Summary of the presentation by Bernd Hufnagl, Benefit GmbH

Annual Conference of the ÖADF in Vienna, ERSTE Campus Vienna, May 9-11, 2024

At a time when information is available in abundance and our attention span is constantly decreasing, the question arises as to how we can learn efficiently and sustainably. Digitalization undoubtedly has an impact on our brain's learning processes and our memory.

The constant accessibility and availability of information leads to a decreasing attention span and growing impatience. We are inundated with a multitude of offers and tend to process information only superficially. The human brain, which essentially hasn't really changed for around 300,000 years, now has to adapt to these new digital challenges by absorbing information broadly but not deeply. Accuracy and thoroughness in learning are lost as we fall into "Tik-Tok mode" (i.e., quick-change mode), which is not ideal for sustained learning. In addition, this increased speed creates stress, one of the worst prerequisites for effective learning. Under conditions of stress, it is difficult to process information in such a way that it can be recalled later (i.e., stored in our long-term memory).

Unter Stress ist es schwierig, Informationen so zu verarbeiten, dass sie später abrufbar sind (Langzeitgedächtnis).

Unser Gehirn verfügt über zwei Haupterregungsnetzwerke, die sich gegenseitig ausschließen: Den „Executive-Control-Mode“ (Ausführender Modus), in dem wir Daten von außen aufnehmen und verarbeiten, und den „Defold-Mode“ (Tagträume-Modus), in dem wir uns mit Daten von innen beschäftigen. Die digitale Welt lenkt permanent ab und verhindert somit den Tagträume-Modus, das „Ins-Narrenkastl-Schauen“, das Sinnieren und Reflektieren. Dieser Modus ist jedoch für das Gehirn und das Lernen extrem wichtig, da er kurze Entschleunigungsphasen ermöglicht. Diese Phasen erlauben es dem Gehirn, verschiedene Gedanken zu verknüpfen und neue Ideen zu entwickeln. Digitale Permanenz unterdrückt diese Möglichkeit. Daher ist es notwendig, solche Phasen des Nichtstuns bewusst in den Alltag einzuplanen. Eine Empfehlung wäre, mindestens zweimal täglich für jeweils fünf Minuten am Vormittag und am Nachmittag eine kurze Auszeit einzuplanen, in der wir uns Zeit zum Nachdenken und Tagträumen nehmen. Nur so können wir uns selbst und andere spüren, Abstand gewinnen und das Lernen langfristig fördern.

In einer Welt, die von Schnelligkeit und Stress geprägt ist, müssen wir uns bewusstmachen, dass effizientes Lernen Zeit und Ruhe braucht. Indem wir uns regelmäßig Auszeiten nehmen und uns auf das Wesentliche konzentrieren, können wir unsere Lernfähigkeit verbessern und die Herausforderungen der digitalen Welt meistern.

Redaktionelle Erstellung: Dr.ⁱⁿ Christine Rous

Korrespondenz: editors@skinonline.at

Our brain has two main excitation networks that are mutually exclusive: the “executive control mode” (executive mode), in which we take in and process data from the outside, and the “defold mode” (daydream mode), in which we process data from the inside. The digital world serves as a constant distraction, therefore preventing us from daydreaming, entertaining foolish thoughts, pondering, and reflecting. However, this latter mode is extremely important for the brain and for learning, as it introduces short phases of deceleration. These phases allow the brain to connect different thoughts and develop new ideas. Digital permanence suppresses this possibility. Therefore, it is necessary to consciously plan such phases of inactivity into everyday life. One recommendation would be to plan to take a short break at least twice a day for five minutes in the morning and five minutes in the afternoon and to take time to think and daydream in these periods. This is the only way we can reconnect with ourselves and others, gain perspective, and promote learning in the long term.

In a world characterized by speed and stress, we need to be aware that efficient learning requires time and periods of calm. By regularly taking time out and focusing on the essentials, we can improve our ability to learn and master the challenges of the digital world.

Editorial work: Dr.ⁱⁿ Christine Rous

Correspondence: editors@skinonline.at

<https://doi.org/10.61783/oegdv10322>

Entzündliche Mundschleimhauterkrankungen

Zusammenfassung des Vortrags von Jochen Jackowski, Universität Witten/Herdecke, Deutschland

Jahrestagung der ÖADF in Wien, ERSTE Campus Wien, 9.-11. Mai 2024

Entzündliche Mundschleimhauterkrankungen umfassen ein breites Spektrum an klinischen Erscheinungsbildern und haben eine hohe Prävalenz in der Bevölkerung. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Leukoplakien und Hyperkeratosen (22%), oraler Lichen planus (23%) sowie diverse andere Läsionen wie Aphthen, Glossodynie, Hyperpigmentierungen oder Hämangiome (33%)¹. Die deutsche S3-Leitlinie zur Dia-

Inflammatory diseases of the oral mucosa

Summary of the presentation by Jochen Jackowski, University of Witten/Herdecke, Germany

Annual Conference of the ÖADF in Vienna, ERSTE Campus Vienna, May 9-11, 2024

Inflammatory oral mucosal diseases have a broad spectrum of clinical manifestations and a high prevalence in the population. The most common conditions include leukoplakia and hyperkeratosis (22%), oral lichen planus (23%), as well as various other lesions such as aphthae, glossodynia, hyperpigmentation, or hemangiomas (33%)¹. The German S3 guideline for the diagnosis and