

HAUTRATGEBER

WAS KÖNNEN WIR FÜR GESUNDE HAUT TUN?

THERAPIE UND
PFLEGE DER
TROCKENEN
HAUT



DAS MODERNE HAUT-MANAGEMENT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Immer mehr Menschen leiden unter trockener oder kranker Haut. Oft werden die Patientinnen und Patienten erst nach einem langen Leidensweg und vielen Therapieversuchen an eine Dermatologin oder einen Dermatologen zur genauen Abklärung der Ursachen überwiesen.

Ursachen von trockener Haut oder Hautproblemen sind neben Allergien oder Krankheiten häufig auch Umwelteinflüsse oder falsches Wasch- und Pflegeverhalten.

Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, Hautproblemen vorzubeugen. Er vermittelt wichtige Verhaltenstipps und Massnahmen zur Gesunderhaltung der Haut, **damit auch Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen!**

AUFBAU DER HAUT

Die Haut ist das grösste Organ des Menschen, sie hat im Durchschnitt eine Oberfläche von $1,6\text{m}^2$ und wiegt zwischen 3,5 und 10 kg.

Die **1. Schicht, die Oberhaut** (Epidermis), besteht aus der Hornschicht (Barriere/Schutz) und weiteren Schichten, welche die hautbildenden Zellen und den Hautfarbstoff enthalten.

Die **2. Schicht, die Lederhaut** (Dermis), wird hauptsächlich von elastischen und kollagenen Fasern gebildet. Sie beinhaltet feinste Nervenfasern und Blutgefässe. Hier sind auch die Talg- und Schweißdrüsen sowie die Haarwurzeln angesiedelt.

Die **3. Schicht wird Unterhaut** (Subkutis) genannt. In dieser Schicht befindet sich die Fettgewebsschicht.

Ein Schutzfilm, bestehend aus einem Gemisch von Talg (Fett) und Wasser, bedeckt die gesamte Oberfläche der Haut. Das Mischungsverhältnis dieser zwei Komponenten bestimmt das Hautbild: normal, trocken oder sehr trocken. Der pH-Wert des Säureschutzmantels der Haut liegt zwischen 5 und 6.

FUNKTIONEN DER HAUT

SCHUTZORGAN

Die Oberhaut mit ihrer Hornschicht wirkt als Barriere zu unserer Umwelt und schützt die Haut z.B. gegen Bakterien, Viren und Pilze. Die Barrierefunktion der Hornschicht wird zusätzlich unterstützt durch den Schutzfilm, den die Haut bildet.

SINNES-, AUSDRUCKS- & REGULATIONSORGAN

Die Haut leitet Reize wie Schmerz, Kälte oder Wärme an das Zentralnervensystem weiter und reagiert je nach Situation mit:

- Erröten
- Erbleichen
- Schwitzen
- Gänsehaut



**EIN WESENTLICHER
SCHLÜSSEL ZUR
GESUNDERHALTUNG
DER HAUT LIEGT IN DER
INTAKTEN HORNSCHICHT.
TRAGEN WIR DESHALB
SORGE ZU IHR!**





URSACHEN TROCKENER HAUT & HAUTKRANKHEITEN

URSACHEN

- Im Alter nehmen Elastizität, Weichheit und das Wasserbindungsvermögen der Haut ab. Durch den Verlust von elastischen Fasern und der Schrumpfung der Talgdrüsenkörper wird die Haut dünner, schlaffer, leichter verletzlich und trocknet aus.
- Umwelteinflüsse wie Sonnenbäder, Kälte, Trockenheit, Rauchen, Alkohol, unverträgliche Kosmetika oder zu häufiges Waschen mit Seifen beschleunigen die Hautalterung zusätzlich.
- Hormone spielen auch eine Rolle: Mit Einsetzen der Wechseljahre klagen viele Frauen über trockenere Haut.
- Neben Hautalterung, Schädigung durch äussere Einflüsse und hormonelle Änderungen führen auch genetische und immunologische Faktoren (Allergien) zu kranker Haut.

WESHALB BEGÜNSTIGT HÄUFIGES WASCHEN HAUTPROBLEME?

Häufiger Kontakt mit Wasser, wenn möglich noch mit Zusatz von fettlösenden Substanzen (Seife), führt zur Quellung der Hornschicht und zur Schädigung des Schutzfilms. Es kommt zu verstärkter Abdunstung und somit zum Feuchtigkeitsverlust.

MERKMALE DER KRANKEN & TROCKENEN HAUT

Durch eine beschädigte Hornschicht verliert die Haut zu viel Feuchtigkeit. Der Schutzfilm als Barriere gegen schädigende Einflüsse ist nicht mehr intakt. Der Mangel an Fett (Lipiden) und Feuchtigkeit wird begleitet von Spannungsgefühl, Juckreiz sowie erhöhter Empfindlichkeit. Die Haut hat eine schuppende, raue und glanzlose Oberfläche.

HÄUFIGE HAUTKRANKHEITEN

- Atopisches Ekzem (auch atopische Dermatitis oder Neurodermitis genannt). Die Krankheit geht mit einer zu trockenen Haut und einer gestörten Barrierefunktion einher.
- Psoriasis (Schuppenflechte). Die Ursache ist eine Entzündungsreaktion der Haut, die ein überschüssiges Wachstum von hautbildenden Zellen bewirkt.

Diese Hautkrankheiten sind chronisch und oft schwer zu behandeln. Die betroffenen Menschen leiden sehr darunter: Ausgrenzung und sozialer Rückzug sind die Folge, obwohl diese Hautkrankheiten nicht ansteckend sind. In Selbsthilfegruppen finden Betroffene und Angehörige Verständnis und Unterstützung. Adressen finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.

PRÄVENTION: WAS KÖNNEN WIR TUN, UM UNSERE HAUT GESUND ZU ERHALTEN?

PRÄVENTION VON AUSSEN

Die Schädigung der Hornschicht vermeiden:

- Reinigung mit pH-neutralen Produkten ohne unnötige Inhaltsstoffe (z.B. schäumende Tenside, Duft und Farbstoffe)
- Frühzeitig konsequent pflegen
- Angepasster Hautschutz (z.B. Sonnenschutz auftragen)

PRÄVENTION VON INNEN

- Genügend trinken!
- Gesunde, ausgewogene Ernährung, reich an Vitaminen und Spurenelementen.
- Einnahme von Produkten, die einen positiven Einfluss auf die Haut haben: Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Nachtkerzen-Ölpräparate, hautspezifische Vitamine, Hefe.

VON VORTEIL FÜR GESUNDE HAUT

■ Duschen/Baden:

- so wenig wie möglich
- so kurz wie möglich
- möglichst kühl, lauwarm
- Reinigung mit geeignetem pH-neutralem Produkt (auf Ölbasis), wenig schäumend
- Die Haut trocken tupfen
- Die Haut konsequent eincremen und intensiv pflegen
- Sonnenschutz grosszügig auftragen
- Gemässigttes Klima mit adäquater Luftfeuchtigkeit

ERHÖHT DAS RISIKO FÜR HAUTPROBLEME

■ Duschen/Baden:

- mehrmals täglich
 - zu lang
 - zu heiss
- Reinigung mit Seife oder stark schäumenden Produkten
 - Frottieren, Rubbeln der Haut
 - Mangelnde Pflege der Haut
 - Übermässige Sonnenexposition
 - Winter: zu trockene Luft durch übermässiges Heizen



BEHANDLUNG TROCKENER HAUT & HAUTKRANKHEITEN

BEHANDLUNG VON AUSSEN (LOKALE BEHANDLUNG)

Basistherapie

Intensive Pflege mit pH-neutralen, der Haut optimal angepassten Präparaten, die der Haut ihre Feuchtigkeit und das nötige Fett zurückgeben:

- Präparate mit Inhaltsstoffen zur Rückfettung, wie z.B. Mandelöl oder Avocadoöl.
- Präparate mit Inhaltsstoffen, die das Wasserbindungsvermögen verbessern und die Hautfeuchtigkeit erhöhen, wie z.B. Milchsäure oder Harnstoff.

Speziell zur Juckreizstillung

- Präparate mit Inhaltsstoffen, die auch juckreizstillende Substanzen, wie z.B. Polidocanol, enthalten.

Speziell zur Entzündungshemmung

- Präparate mit Inhaltsstoffen, die auch entzündungshemmende Substanzen, wie z.B. alpha-Bisabolol, enthalten.
- Präparate mit Inhaltsstoffen, die direkt auf das Immunsystem einwirken, wie z.B. Pimecrolimus, Tacrolimus oder kortisonhaltige Präparate.

BEHANDLUNG VON INNEN (ORAL)

Basistherapie

Gesunde Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind sehr wichtig. Produkte mit Gamma-Linolensäure, Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren oder mit Vitaminen und Spurenelementen können die Heilung unterstützen.

Speziell zur Juckreizstillung

- Antihistaminika in ausreichender Dosierung

Speziell zur Entzündungshemmung

- Kortison zur starken Entzündungshemmung
- Präparate mit basischen Verbindungen

THERAPIE & PFLEGE DER TROCKENEN HAUT

REINIGUNG & PFLEGE MIT HAUTWASCH-ÖLEN

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

- Pflegt die Haut beim Waschen
- Für die tägliche Anwendung geeignet
- Enthält keine Seife oder schäumenden Tenside
- Kann auch zum Waschen der Haare eingesetzt werden

ZU BEACHTEN

- **Tipp:** Die Haut nur trocken tupfen, nicht rubbeln, damit der Fettfilm auf der Haut bleibt
- Schäumt nicht, trotzdem wird eine optimale Reinigungswirkung erzielt

Tipp: Zum Waschen von bettlägerigen Patientinnen oder Patienten einige Tropfen ins Waschbecken geben, waschen, trocken tupfen.

REINIGUNG & PFLEGE BEIM BADEN MIT ÖLBÄDERN

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

- Starke Rückfettung für sehr trockene, kranke Haut
- Bäder mit sich ausbreitenden Ölen verwenden. Diese erzeugen einen Fettfilm, der sich nach dem Bad wie ein Schutzmantel über die Haut legt und so die Abdunstung von Feuchtigkeit verhindert.

ZU BEACHTEN

- Antirutschmatte in die Badewanne legen
- **Tipp:** Die Haut nur trocken tupfen, nicht rubbeln, damit der Fettfilm auf der Haut bleibt

DIE BASISTHERAPIE NACH DEM WASCHEN

ZIEL: FEUCHTIGKEIT BINDEN – ABDUNSTUNG VERHINDERN!

Dazu muss für jeden Hauttyp die richtige Mischung zwischen Fett und Feuchtigkeit gewählt werden. Rückfettende Lotionen verfügen über eine unterschiedliche Rückfettungsqualität und werden in zwei Kategorien eingeteilt:

Hydrolotionen

Diese Kategorie wirkt kühlend, was als angenehm empfunden wird. Diese Form ist für feuchtigkeitsarme Haut ideal.

Lipolotionen

Diese Kategorie überzieht die Haut mit einer Fettschicht und ist für sehr trockene, fettarme Haut geeignet.

Zusätzlich werden einigen Produkten Substanzen beigefügt, die das Wasserbindungsvermögen der Haut verbessern, d.h. die Haut feucht halten, z.B. Milchsäure oder Harnstoff.



PFLEGELOTIONEN (ZUR GROSSFLÄCHIGEN ANWENDUNG GEEIGNET)

Hydrolotionen

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

- Hoher Anteil an Wasser, eignen sich für die meisten trockenen Hauttypen
- Ziehen rasch ein
- Angenehm kühlender Effekt

ZU BEACHTEN

- Ein Präparat mit einem dem Hauttyp angepassten Fettgehalt wählen
- Häufigere Anwendung notwendig (2 bis 3 Mal täglich)

Tipp: Bei starkem Juckreiz ein Produkt wählen, das eine juckreizstillende Substanz wie Polidocanol enthält.

Lipolotionen

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

- Höherer Fettanteil, bei sehr trockener und fettarmer Haut einsetzen

ZU BEACHTEN

- Produkte mit einem zu hohen Fettgehalt ziehen schlechter ein
- Der abdichtende Effekt kann die Schweißabduftung behindern und zu vermehrtem Schwitzen führen

DIE BASISTHERAPIE FÜR DIE SPEZIFISCHEN ANWENDUNGEN

Crems enthalten einen höheren Wasseranteil und sind für fettige Haut geeignet. Salben enthalten einen hohen Fettanteil und kommen bei sehr trockener Haut zum Einsatz.

CREMEN

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

- Hoher Anteil an Wasser
- Angenehm kühlender Effekt

ZU BEACHTEN

- Können der Haut Feuchtigkeit entziehen.
Dies trifft vor allem für Gele zu.
- Wenn nötig nachcremen

Tipp: Ein Präparat mit einem der Haut und der Jahreszeit angepassten Fettanteil wählen.

SALBEN

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

- Hoher Anteil an Lipiden (Fettgehalt)
- Abdichtung der Poren durch den hohen Fettanteil verhindert den Verlust von Feuchtigkeit
- Anwendung bei sehr trockenen Hautstellen, wie Ellbogen, Knie usw.

ZU BEACHTEN

- Stark fetthaltige Produkte können schlecht einziehen
- Der hohe Fettanteil kann die natürliche Abdunstung behindern, was zur Erwärmung der Haut (Hitzestau, Schwitzen) führen kann

Tipp: Personen, die an Ekzemen leiden, können neue Produkte einige Tage in der Armbeuge testen.

SPEZIALMEDIKAMENTE FÜR DIE KRANKE HAUT

Bei ausgeprägten Symptomen werden Produkte mit stark entzündungshemmenden Wirkstoffen angewendet.

IMMUNSUPPRESSIVA (TACROLIMUS, PIMECROLIMUS)

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

- Unterdrücken das Immunsystem der Haut
- Verhindern die Freisetzung von Entzündungssubstanzen (Histamin und Arachidonsäuremetaboliten)
- Die Produkte haben den Vorteil, dass sie keine Atrophie (Hautverdünnung) verursachen

ZU BEACHTEN

- Können ein kurzzeitiges Brennen auf der Haut verursachen
- Einsatz bei schwereren Fällen, wenn Kortisone nicht genügend wirken oder Nebenwirkungen verursachen

GLUKOKORTIKOIDE (KORTISON)

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

- Rasches Abklingen der Entzündung

ZU BEACHTEN

- Können zur Hautverdünnung und zu Pigmentierungsstörungen usw. führen
- Sollten mit Bedacht eingesetzt werden
- Eine Intervallbehandlung mit anderen Substanzen ist von Vorteil

Tipp: Nicht abrupt absetzen, um einen Rückfall zu verhindern. Im Intervall mit der Basistherapie einsetzen oder die Wirkstärke stufenweise verringern.



SELBSTHILFEGRUPPEN UND STIFTUNGEN

aha!

Allergiezentrum Schweiz

Telefon 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

Scheibenstrasse 20

Postfach 1

3000 Bern 22

info@aha.ch

www.aha.ch

Selbsthilfe Schweiz

*Koordination und Förderung von
Selbsthilfegruppen in der Schweiz*

Telefon 061 333 86 01

Laufenstrasse 12

4053 Basel

info@selbsthilfeschweiz.ch

www.selbsthilfeschweiz.ch

Schweiz. Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft (SPVG)

Telefon 031 359 90 99

Scheibenstrasse 20

Postfach 1

3000 Bern 22

info@spvg.ch

www.spvg.ch

Dieser Ratgeber entstand mit
Unterstützung von Dermatologen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte
an eine Fachperson.

**Bitte lesen Sie die Packungs-
beilage sorgfältig durch.**



**ÜBER MEDIKAMENTE ZUR
ÄUSSEREN (LOKALEN)
UND INNEREN (ORALEN)
ANWENDUNG BERÄT SIE
IHR BEHANDELNDER ARZT
ODER IHRE BEHANDELNDE
ÄRZTIN GERNE.**

