



**Ausgetrocknete
Haut?**



Hautratgeber

Aufbau der Haut

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 und Ihnen wichtige Verhaltenstipps und Massnahmen zur Gesunderhaltung der Haut aufzeigen – **damit auch Sie sich in Ihrer Haut immer wohlfühlen!**

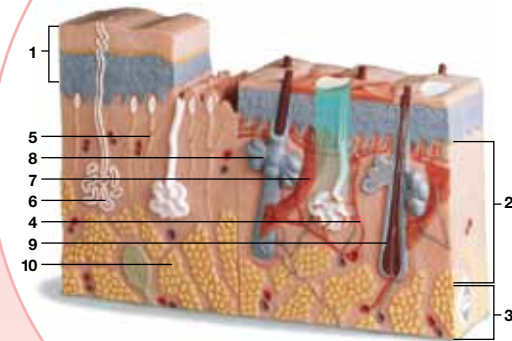
Die Haut ist das grösste Organ des Menschen, sie hat im Durchschnitt eine Oberfläche von 1,6 m² und wiegt zwischen 3,5 und 10 kg.

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, d.h. ob die Haut normal, trocken oder sehr trocken usw. ist. Der pH-Wert des Säureschutzmantels der Haut liegt zwischen 5 und 6.



Querschnitt durch die Haut

- 1 Oberhaut (Epidermis)
- 2 Lederhaut (Dermis)
- 3 Unterhaut (Subkutis)
- 4 Blutgefäss
- 5 Freie Nervenendigungen
- 6 Schweißdrüsenknäuel
- 7 Haaraufrichtemuskel
- 8 Gelappte Talgdrüse
- 9 Haar mit Zwiebel und Papille (= Haarfollikel)
- 10 Fettzellen

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- und 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 Gesundheit der Haut liegt in der intakten Hornschicht. Tragen wir deshalb Sorge zu ihr!



Ursachen trockener Haut und 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 und 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 schuppigende, 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, Nachtkerzenölpräparate, 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 und Hautkrankheiten

Ziel: Wiederherstellung der Schutzfunktion der Haut (Hautbarriere)

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 und Pflege der trockenen Haut

Ziel: Schädigung beim Waschen vermeiden

Reinigung und Pflege mit Hautwasch-Ölen

z.B. antidry® Hautwasch-Öl

Produkteigenschaften	zu beachten
Pflegt die Haut beim Waschen	Tipp: Die Haut nur trocken tupfen, nicht rubbeln, damit der Fettfilm auf der Haut bleibt
Für die tägliche Anwendung geeignet	
Enthält keine Seife oder schäumenden Tenside	Schäumt nicht, trotzdem wird eine optimale Reinigungswirkung erzielt
Kann auch zum Waschen der Haare eingesetzt werden	

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

Reinigung und Pflege beim Baden mit Ölbädern

z.B. antidry® Mandelöl-Bad

Produkteigenschaften	zu beachten
Starke Rückfettung für sehr trockene, kranke Haut	Antirutschmatte in die Badewanne legen
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.	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	zu beachten
Hoher Anteil an Wasser, eignen sich für die meisten trockenen Hauttypen	Ein Präparat mit einem dem Hauttyp angepassten Fettgehalt wählen
Ziehen rasch ein	Häufigere Anwendung notwendig (2 bis 3x täglich)
Angenehm kühlender Effekt	

Tipp: Bei starkem Juckreiz ein Produkt wählen, das eine juckreizstillende Substanz wie Polidocanol enthält (z.B. antidry® calm Lotion).

Lipolotionen

Produkteigenschaften	zu beachten
Höherer Fettanteil, bei sehr trockener und fettarmer Haut einsetzen	Produkte mit einem zu hohen Fettgehalt ziehen schlechter ein
	Der abdichtende Effekt kann die Schweissabdunstung behindern und zu vermehrtem Schwitzen führen

Die Basistherapie für die spezifische Anwendung

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

Crems

Produkteigenschaften	zu beachten
Hoher Anteil an Wasser	Können der Haut Feuchtigkeit entziehen. Dies trifft vor allem für Gele zu.
Angenehm kühlender Effekt	Wenn nötig nachcremen

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

Salben

Produkteigenschaften	zu beachten
Hoher Anteil an Lipiden (Fettgehalt)	Stark fetthaltige Produkte können schlecht einziehen
Abdichtung der Poren durch den hohen Fettanteil verhindert den Verlust von Feuchtigkeit	Der hohe Fettanteil kann die natürliche Abdunstung behindern, was zur Erwärmung der Haut (Hitzestau, Schwitzen) führen kann
Anwendung bei sehr trockenen Hautstellen, wie Ellbogen, Knie usw.	

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	zu beachten
Unterdrücken das Immunsystem der Haut	Können ein kurzzeitiges Brennen auf der Haut verursachen
Verhindern die Freisetzung von Entzündungssubstanzen (Histamin und Arachidonsäuremetaboliten)	Einsatz bei schwereren Fällen, wenn Kortisone nicht genügend wirken oder Nebenwirkungen verursachen
Die Produkte haben den Vorteil, dass sie keine Atrophie (Hautverdünnung) verursachen	

Glukokortikoide (Kortison)

Produkteigenschaften	zu beachten
Rasches Abklingen der Entzündung	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!

Schweiz. Zentrum für Allergie, Haut und Asthma

Telefon 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

Scheibenstrasse 20

Postfach 1

CH-3000 Bern 22

info@ahaswiss.ch

www.ahaswiss.ch

Schweiz. Psoriasis und Vitiligo Gesellschaft – SPVG

Telefon 031 359 90 99

Telefax 031 359 90 98

Scheibenstrasse 20

Postfach 1

CH-3000 Bern 22

spvg@bluewin.ch

Stiftung KOSCH

Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen

in der Schweiz

Telefon 061 333 86 01

Telefax 061 333 86 02

Laufenstrasse 12

4053 Basel

gs@kosch.ch

www.kosch.ch



Dieser Ratgeber entstand mit Unterstützung von Dermatologen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an eine Fachperson.

**Über Medikamente zur äusseren (lokalen) und inneren (oralen) Anwendung
berät Sie Ihr behandelnder Arzt oder Ihre behandelnde Ärztin gerne.**



Merz Pharma (Schweiz) AG, Hegenheimermattweg 57, 4123 Allschwil
Tel. +41 (0) 61 486 36 00, Fax +41 (0) 61 486 36 36, www.merz.ch