

# Frühzeitige Behandlung lindert Hautprobleme

Vorbeugen und pflegen schützt vor vielen **Hauterkrankungen**.

**D**ie Haut ist unser grösstes Organ: Sie bedeckt bis zu zwei Quadratmeter, wiegt bis zu zehn Kilogramm und erneuert sich in durchschnittlich vier Wochen. Täglich werden dabei abgestorbene Zellen abgestossen und neue gebildet. Millionen Mikroorganismen besiedeln die gesunde Hautoberfläche und bilden das sogenannte Hautmikrobiom. Dieses schützt uns vor Krankheitserregern. Gerät dieses Gleichgewicht durcheinander, können zum Beispiel Hautausschläge entstehen.

Viele Menschen erleben im Lauf des Lebens einfache Hautbeschwerden. Sie können an einzelnen Körperstellen oder am ganzen Körper auftreten, sind meist gut behandelbar und verschwinden oft nach kurzer Zeit. Die Symptome reichen von Jucken und Brennen bis zu sichtbaren Veränderungen wie Rötungen, Bläschen, Schuppen oder Pickeln.

## Was führt zu Hautausschlägen

Zu den wichtigsten Ursachen eines Hautausschlages zählen Infektionskrankheiten, Allergien, Hauterkrankungen, Medikamenten-Unverträglichkeiten, aber auch die Psyche hat einen Einfluss auf unsere Haut. Je nach Ursache kommen unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten in Frage. Daher ist eine sorgfältige Abklärung wichtig.

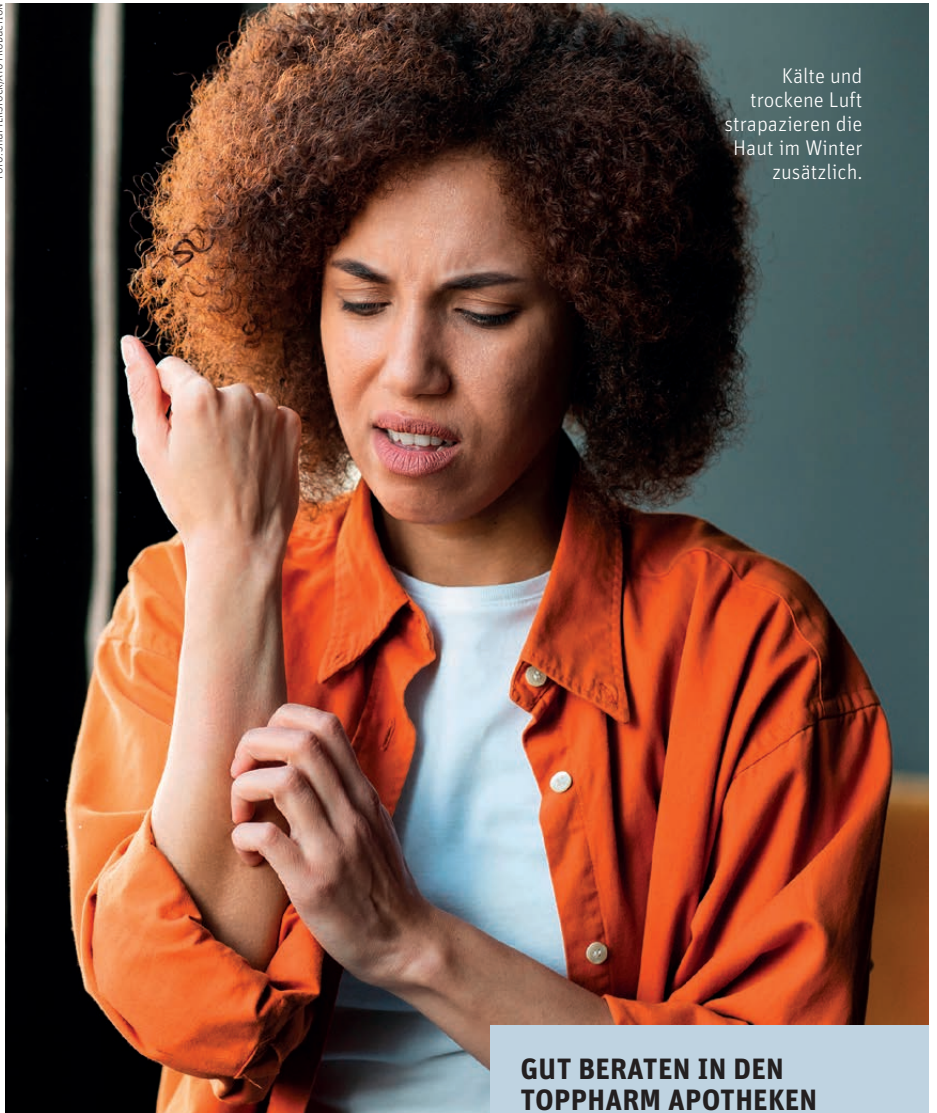
## Kälte und trockene Luft sind ungünstig

Im Winter strapazieren Kälte und trockene Heizungsluft unsere Haut zusätzlich. Produkte mit hohem Fettgehalt sind in dieser Jahreszeit daher besonders zur täglichen Pflege geeignet. Rauchen oder übermässiger Alkoholkonsum können die Anfälligkeit für Hautausschläge ebenfalls erhöhen – über vitaminreiche Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr freut sich dagegen auch unsere Haut

## Richtige Reinigung und Pflege sind wichtig

Zu heisses Wasser beim Duschen und Waschen kann die Haut belasten. Auch Peelings sollten möglichst sanft sein, da bei zu intensiver Anwendung Teile der Ober-

FOTO: SHUTTERSTOCK/AYO PRODUCTION



Kälte und trockene Luft strapazieren die Haut im Winter zusätzlich.

## GUT BERATEN IN DEN TOPPHARM APOTHEKEN

Gerötete, juckende, brennende, trockene oder schuppige Haut kann unangenehm bis schmerzhaft sein. Oft stecken einfach behandelbare Ekzeme hinter diesen Symptomen, die Kunden direkt bei TopPharm in der Apotheke abklären und behandeln lassen können. Bei Bedarf kann die Apothekerin auch einen Hautarzt per Telefon beiziehen. Die Apotheken beraten diskret und unkompliziert, und die Kunden erhalten noch vor Ort das richtige Mittel, um die Symptome zu lindern – gegebenenfalls auch ein rezeptpflichtiges.

haut geschädigt werden. Seifen lösen das Fett aus der obersten Hautschicht und verändern das Milieu des sogenannten Säureschutzmantels, wodurch die natürliche Schutzfunktion der Haut geschwächt wird. Für die tägliche Pflege eignen sich daher leicht saure («Haut-pH-neutrale»), eventuell rückfettende Produkte und nicht aggressive Tenside. ●

[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)