toppharm Apotheken



Was brauche ich für eine gesunde Haut?

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

Inhalt

4 Aufbau der Haut
6 Das stresst die Haut
7 Das tut der Haut gut
8 Baby-Haut
10 Kinder-Haut
11 Teenager-Haut
12 Die erwachsene Haut
15 Die alte Haut
16 Hautkrankheiten
18 TopPharm Dienstleistungen

Mehr Gesundheitsthemen direkt in Ihrem Postfach – abonnieren Sie unseren Newsletter!

Impressum
TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Neuhofstrasse 11, 4153 Reinach
info@toppharm.ch
www.toppharm.ch

Stand der Informationen: November 2026

Die Haut – ein Multitalent

Es ist erstaunlich, was die Haut alles kann: Sie schützt uns vor Krankheitserregern und schädlichen Sonnenstrahlen. Einige Hautsensoren nehmen Berührungen oder Vibrationen war. Andere melden Juckreiz oder Schmerzen. Der Duft der Haut kann auf unsere Mitmenschen abstossend oder attraktiv wirken. Wir erröten oder erblassen. Vom Aussehen der Haut schliessen wir auf das Alter und den Lebensstil einer Person. Auch manche Krankheiten lassen sich von der Haut ablesen.



Wussten Sie das?

Die Dimensionen der Haut

Bei einem Erwachsenen misst die Hautoberfläche eineinhalb bis zwei Quadratmeter und kann durchaus zehn Kilogramm wiegen.

Die Haut erneuert sich ständig

Die Haut wechselt innerhalb von vier Wochen die oberste Schicht aus. Täglich verlieren wir grammweise abgestorbene Hautzellen. Sie machen den grössten Anteil des Haustaubs aus.

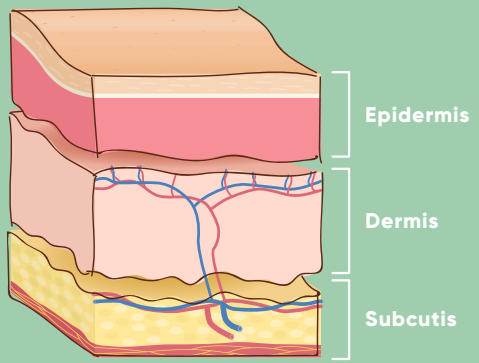
Die Haut und ihr Mikrobiom

Auf einem Quadratzentimeter Haut leben mehrere Millionen Mikroorganismen wie etwa Bakterien. Sie bilden das Hautmikrobiom und sind wichtig für die Abwehr gefährlicher Erreger.

Unser Tastsinn

Auf den Fingerspitzen haben wir die grösste Dichte an Tastsensoren. Sie machen uns wortwörtlich feinfühlig.

Aufbau der Haut



3 Schichten

Die Haut ist ein bis vier Millimeter dick. Darin hat unvorstellbar viel Platz:

1. Oberhaut: Epidermis

Unsere «Grenze zur Umwelt» besteht aussen aus verhornten Zellen. Diese bilden eine Schutzbarriere gegen eindringende Keime und andere Fremdstoffe.

Die Oberhaut stellt mit Hilfe des Sonnenlichts Vitamin D her. Spezialisierte Zellen produzieren je nach Sonneneinstrahlung den Farbstoff Melanin. Er färbt die Haut braun oder schwarz und schützt uns vor Sonnenstrahlen.

2. Lederhaut: Dermis

Sie versorgt die Haut mit Nährstoffen und ihre Fasern halten die Haut elastisch zusammen. Spezialisierte Drüsen schaffen Talg in die verhornte Oberhaut, damit sie geschmeidig und wasserabweisend bleibt. In der Lederhaut sind auch die Schweissdrüsen: Zusammen mit den feinen Blutgefässen gehören sie zum Kühlsystem. Lymphgefässe in der Lederhaut haben eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr von Eindringlingen.

3. Unterhaut: Subcutis

Das Binde- und Fettgewebe in der Unterhaut dient als Puffer gegen Stoss- und Zugkräfte sowie als Wärmedämmung und Energiespeicher. Durch die Unterhaut ziehen Blutgefässe, von denen feine Gefässe in die Lederhaut abzweigen.

Sensoren in verschiedenen Hauttiefen nehmen Berührungen, Wärme und Kälte sowie Hautverletzungen wahr.



Wussten Sie das?

Beim Gerben von Tierhaut wird aus der Dermis Leder. Darum heisst sie Lederhaut.

Das stresst die Haut

Seife und Peeling

Seifen lösen das Fett aus der obersten Hautschicht und verändern ihr saures Milieu, wodurch ein Teil der Schutzfunktion verloren geht. Ein zu intensives Peeling entfernt einen Teil der Oberhaut.

Zu viel Sonnenlicht

Sonne ist für uns überlebenswichtig. Eine zu hohe UV-Dosis durch Sonnenlicht hingegen beschleunigt den Alterungsprozess der Haut. Ist die UV-Dosis wiederholt zu intensiv, «verbrennt» die Haut. Dies zeigt sich als allgemein bekannter Sonnenbrand, der zu Zellschäden in der Haut führen und dadurch Hautkrebs begünstigen kann.

Winter

Die trockene Luft drinnen und die Kälte draussen reizen die Haut. Hautpflegeprodukte mit hohem Wasseranteil können bei Frost zu Erfrierungen führen. Geeignet ist eine Pflege mit hohem Fettgehalt.

Rauchen

Rauchen lässt die Haut vorzeitig altern und verzögert die Wundheilung. Ihre Haut profitiert entsprechend von jeder Zigarette, die Sie weniger rauchen.

Wunden und Narben

Oberflächliche Wunden heilen fast immer narbenfrei. Für die Behandlung von grösseren Schürf- und Schnittwunden gilt die Regel «sauber und feucht». In jede Hausapotheke gehören deshalb desinfizierende Mittel und feuchtigkeitsregulierende Pflaster sowie allenfalls eine Narbensalbe. Vermeiden Sie bei frischen Verletzungen Spannung, Zug, Druck und Sonneneinstrahlung.

Das tut der Haut gut

Pflege nach Hauttyp

Als Faustregel gilt: Je heller die Haut ist und je mehr Sommersprossen sie hat, desto weniger Sonnenlicht verträgt sie. Und umgekehrt: Je dunkler die Haut ist, desto besser kommt sie mit direkter Sonneneinstrahlung zurecht. Entsprechend sollten Sie den Sonnenschutz anpassen.

Für die Alltagspflege unterscheidet man drei Hautzustände:



Trockene und sensible Haut

Sie profitiert von Wirkstoffen, die das Wasser in der Haut zurückhalten und die oberste Hautbarriere stärken.



Fettige Haut

Sie wird durch eine sanfte Reinigung und eine leichte Feuchtigkeitscreme unterstützt. Vermeiden Sie starkes Reiben – das regt die Haut an, noch mehr Fett zu produzieren.



Mischhaut

Stirn, Nase und Kinn sind eher fettig, die übrigen Gesichtspartien trocken. Die Pflegeprodukte richten sich nach dem Verhältnis von fettig zu trocken.

Gesunder Lebensstil

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten und wenig Alkohol hält die Haut jung. Regelmässige Bewegung sorgt ausserdem für eine gute Muskelspannung, geschmeidiges Bindegewebe und eine gute Durchblutung. Ein Rauchstopp, genügend Schlaf, viel Wasser trinken und positive Erlebnisse im Alltag tragen ebenfalls zu gesunder, frischer Haut bei.

Baby-Haut

Baby-Haut ist noch nicht ausgereift. Sie ist dünner und empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Darum braucht sie besonderen Schutz. Dazu gehören milde Pflegeprodukte und ein umfassender Sonnenschutz. Babys verlieren über die Haut mehr Wasser und kühlen schneller aus als Erwachsene. Im Winter müssen sie deshalb warm eingepackt werden, im Sommer sollten sie regelmässig trinken und sich im Schatten aufhalten.

Besonderheiten

Besonderheiten, die Sie mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt besprechen sollten:



Milien

Häufig haben Babys kleine Pickel im Gesicht, die aussehen wie Griesskörner. Das sind Zysten verstopfter Schweissdrüsen, die innert Wochen von alleine verschwinden.



Neugeborenen-Akne

Neugeborene können Pickel aufweisen, die ausheilen ohne Spuren zu hinterlassen.



Gneis

Bei starker, fettiger Schuppung am Kopf ohne Entzündung spricht man von Gneis. Die Hautschuppen lassen sich gut mit feuchtigkeitsspendenden Pflegeprodukten wie Baby-Öl behandeln. Auch diese Symptome verschwinden mit der Zeit.





Milchschorf

Bei dieser Krankheit zeigt sich eine rot bis gelb-braune scharf abgegrenzte Schuppung. Dies kann ein Hinweis auf eine entzündliche Hautkrankheit wie Neurodermitis oder Psoriasis sein.



Windel-Dermatitis

Feuchtigkeit und Wärme unter der Windel weichen die oberste Hautbarriere auf. Dazu kommt eine Reizung durch Schweiss, Urin, Stuhl und Reibung. Manchmal lösen die Stoffe in Pflegeprodukten oder der Windel zusätzlich eine Hautreaktion aus. Irritierte, feuchte Haut bietet einen Nährboden für Erreger: Sie entzündet sich.

Mit Windelpausen und häufigem Wechseln der Windeln sorgen Sie für trockene Hautverhältnisse.

Kinder-Haut

Auch die Haut von Kindern verändert sich bis etwa zum fünften Lebensjahr noch. Sie braucht weiterhin besonders guten Schutz vor der Sonne.

Besonderheiten

Besonderheiten, die Sie mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt besprechen sollten:



Kinderkrankheiten

Einige Kinderkrankheiten, bspw. Masern und Röteln, lösen Hautausschläge aus. Der Ausschlag von Windpocken, auch bekannt als wilde oder spitze Blattern, juckt. Wenn sich Kinder kratzen, entzünden sich die aufgekratzten Stellen. Davon bleiben Narben zurück. Den Juckreiz mildern Sie mit dem Auftragen einer juckreizstillenden Lotion.

Vorbeugend sind zudem auch Impfungen gegen einige der zuvor genannten Krankheiten möglich. Ihr Kinderarzt bzw. Ihre Kinderärztin berät Sie gerne dazu.



Warzen

Warzen werden durch Viren verursacht und heilen oft ohne weiteres Zutun. Unbedingt behandelt werden sollten jedoch Dornwarzen an den Fusssohlen, störende Warzen an den Händen sowie Warzen, bei denen die Gefahr von Schmierinfektionen besteht (z.B. bei Kontaktsportarten). Zur Behandlung verwendet man bei Kindern mildere Mittel als bei Erwachsenen.

Wenn Sie unsicher sind, wie Sie eine Hautveränderung einschätzen sollen, fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Arzt.

Teenager-Haut

Die Geschlechtshormone verändern das Hautbild und die Zusammensetzung des Schweisses von Teenagern. Drüsen an den Haarwurzeln geben zudem neue Duftstoffe ab.



Achtung Pickel!

Die männlichen Geschlechtshormone kurbeln die Talgproduktion an und es bilden sich vermehrt Pickel. Diese können eine Entzündung mit Narbenbildung auslösen. Drückt man einen Pickel aus, geschieht etwas Ähnliches: Unweigerlich gelangt ein Teil des Pickels ins Hautgewebe.

Auch Frauen haben männliche Hormone und leiden als Teenager unter Pickeln. Bei häufigem Auftreten von Pickeln spricht man gemeinhin von Akne. Bei schwereren Aknetformen treten tief gehende Entzündungen der Haut mit Knoten, Pusteln und Papeln auf.

Es gibt Pflegeprodukte, die helfen, die Verstopfung der Talgdrüsen zu reduzieren und das Bakterienwachstum zu hemmen. Bei schweren Ausprägungen kann die Ärztin oder der Arzt ein Medikament verordnen, das die Talgproduktion hemmt.

Übermässiger Genuss von Fast Food kann zudem die Pickelbildung begünstigen.

Falls Ihre Haut zu Pickeln neigt, sollten Sie zur Hautpflege Produkte verwenden, die nicht fettend und nicht komedogen sind. Der Begriff komedogen bezieht sich auf Inhaltsstoffe, welche die Poren verstopfen und so Mitesser begünstigen können.

Die erwachsene Haut

Die Haut verändert sich im Laufe des Lebens enorm. Nicht nur vom Baby zum Teenager – auch im Erwachsenenalter. In jeder Phase hat die Haut ihre eigenen Besonderheiten und Bedürfnisse.



Pickel

Auch Erwachsene können unter Pickeln leiden. Diese können bspw. durch Stress, ungünstige Ernährung oder ungeeignete Pflegeprodukte ausgelöst werden. Auch der weibliche Hormonspiegel kurz vor der Periode oder während der Schwangerschaft (Schwangerschaftsakne) kann dabei eine Rolle spielen. Sind kleine Pickel umgeben von einem roten Ausschlag, ist das ein Hinweis auf die sogenannte Stewardessen-Krankheit (periorale Dermatitis). In diesem Fall reagiert die Haut auf ein Zuviel an Kosmetika. Da hilft nur der Verzicht auf all diese Produkte, bis sich die Haut erholt hat.



Hautfalten

Das Bindegewebe, das für Elastizität und Halt sorgt, verändert sich. Mit dem Alter nehmen das Volumen und die Spannkraft ab: Falten entstehen. Beschleunigt wird die Hautalterung durch Rauchen und die UV-Strahlen des Sonnenlichts. Mit regelmässiger Bewegung und gesunder Ernährung bleiben die Fasern länger straff und elastisch.



Dehnungsstreifen

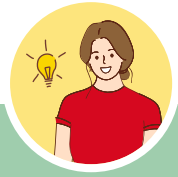
Wenn die Fasern in der Unterhaut beim Wachstum in die Länge oder Breite zu sehr gedehnt werden, reissen sie. Beim Zusammenwachsen entsteht Narbengewebe, das sich als Streifen zeigt. Wie weit sich die Fasern dehnen können, ist genetisch bedingt.

Leider gibt es keine effektive Möglichkeit, Dehnungsstreifen zu vermeiden. Am wirkungsvollsten ist viel Bewegung und die Vermeidung von übermässiger Gewichtszunahme.



Cellulite

Das Fettgewebe in der Unterhaut wird vom Bindegewebe zusammengehalten. Wenn dort rasch Reservefett eingelagert wird, z.B. bei einer Schwangerschaft, drängen die Fettzellen so ungehindert nach oben und verursachen Dellen, die sogenannte Cellulite. 80% der Frauen leben damit.



Wussten Sie das?

Cellulite kann man nicht beheben, aber verringern. Wer abnimmt, hat kleinere Fettzellen und damit kleinere Dellen. Eine manuelle Lymphdrainage mindert ausserdem kurzfristig Wassereinlagerungen im Hautgewebe. Wechselduschen und ausreichend Bewegung im Alltag regen den Kreislauf an und reduzieren so Fettpolster.

Die Spannkraft des Bindegewebes fördern Sie zudem mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie regelmässigem Sport. Denken Sie auch daran, genügend zu trinken!

Die alte Haut

Je älter man wird, desto mehr verändert sich die Haut. Es entstehen weisse und braune Altersflecken. Helle und dunkle, gutartige Hautzellwucherungen – sogenannte Alterswarzen – sowie Blutgefässe werden zunehmend sichtbar. Die Haut wird dünner, trockener und brüchiger. Die äusserste Hautschicht braucht deutlich länger für eine komplette Erneuerung. Sie ist nun anfälliger für Risse, Entzündungen und Infektionen. Eine Heilung dauert daher mit zunehmendem Alter länger und braucht immer mehr Zeit und Geduld.

Feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure sowie eine reichhaltige Pflege führen vor allem bei reifer Haut zu einem glatten Teint. Auch hier hilft: 1 – 3 Liter täglich trinken.



Hautkrankheiten

Bei Hautkrankheiten handelt es sich um Erkrankungen, die sich vor allem auf der Haut selbst abspielen. Sie können aber auch die Talg- und Schweissdrüsen sowie Haare oder Nägel betreffen.

Die häufigsten Hautkrankheiten in alphabetischer Reihenfolge:

Ekzem

Die Haut ist gerötet, hat «Bibeli» und juckt. Es gibt viele Gründe dafür, etwa eine Allergie oder häufiger Kontakt mit chloriertem Wasser und hautreizenden Substanzen. Als erste Massnahme sollte immer der Auslöser vermieden werden (falls bekannt).

Fusspilz

Zwischen den Zehen schuppt die Haut und juckt zeitweise. Wichtig ist, sich bei der Behandlung mit sogenannten Antimykotika an die verordnete Therapiedauer zu halten. Am besten vermeiden Sie Fusspilz, indem Sie in öffentlichen Bade- und Umkleideorten Badesandalen tragen und danach immer die Füsse gut abtrocknen.

Hautkrebs

Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser sind die Therapieaussichten. Falls Sie helle Haut, viele Pigmentmale und/oder Hautkrebsfälle in der Familie haben oder hatten, sollten Sie ab dem 40. Lebensjahr Ihre Haut im Winter regelmässig von einer Fachperson untersuchen lassen.

Nesselsucht

Die Haut ist rot, geschwollen und juckt. Es gibt unterschiedliche Auslöser dafür. Wenn man die Auslöser kennt, kann man diese meiden und/oder die Therapie danach ausrichten.

Neurodermitis

Diese chronische, schubförmige Hautkrankheit führt zu schuppenden, stark juckenden Ausschlägen. Die Krankheit kann verschiedene Ursachen bzw. Auslöser haben und tritt meist bereits im Kindesalter auf. Lassen Sie sich von einem Arzt oder einer Ärztin über mögliche Therapieformen informieren. Die tägliche Hautpflege sollte zudem auf die Therapie abgestimmt werden. Produkte dazu erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Psoriasis

Wird auch «Schuppenflechte» genannt und ist eine chronische Autoimmunkrankheit. An den Knien, Ellbogen und am Kopf entwickeln sich silbrig-weisse Schuppen. Neben der ärztlich verordneten Therapie sollten die Auslöser der Krankheit vermieden werden (sofern bekannt).

Rosacea

Diese chronisch-entzündliche Hauterkrankung tritt meist in fortgeschrittenem Alter in Form von Hautrötungen, Papeln und Pusteln im Gesicht auf. In der Apotheke erhalten Sie dazu, nach vertiefter Abklärung, Tipps zur geeigneten Ernährung und Hautpflege sowie je nach Schweregrad verschiedene wirkstoffhaltige Cremes für die lokale Anwendung. Sollte die lokale Therapie nicht ausreichen, wird Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt entsprechende Medikamente verschreiben.

Warzen

Sie entstehen, wenn Viren gutartige Hautwucherungen auslösen. Zur Behandlung gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Fragen Sie entsprechend eine Fachperson um Rat.

TopPharm Dienstleistungen

Vertiefte Abklärung bei Hautausschlag

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



Wundversorgung

Akute Verletzungen wie beispielsweise Schnitt- oder Schürfwunden und leichte Verbrennungen können Sie direkt bei uns in der Apotheke versorgen lassen. Die Wunde wird mit dem geeigneten Material professionell, hygienisch und fachgerecht versorgt.

Starrkrampfimpfung

Tetanus (Wundstarrkrampf) ist eine lebensgefährliche Infektionskrankheit. Dabei dringen Bakterien über Verletzungen der Haut in den Körper ein und greifen das zentrale Nervensystem an. Neben der fachgerechten Wundversorgung ist die einzige zuverlässige Vorbeugung gegen eine Tetanuserkrankung die Schutzimpfung. Diese sollte im Erwachsenenalter mindestens alle 20 Jahre aufgefrischt werden und ab 65 Jahren alle 10 Jahre. Fragen Sie in Ihrer spezifischen TopPharm Apotheke nach, ob die Starrkrampfimpfung angeboten wird*.

* Impfungen in Apotheken sind kantonal reglementiert. Es kann sein, dass Schwangere, Kinder, Personen mit bestimmten Vorerkrankungen oder über 65-Jährige sich **nicht** in der Apotheke impfen lassen können. Bitte besprechen Sie in dem Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wo eine Impfung möglich ist.

toppharm Apotheken

Buchen Sie heute einen Termin oder kommen Sie spontan vorbei und lassen Sie sich vor Ort beraten.

Entdecken Sie unsere Dienstleistungen in Ihrer TopPharm Apotheke

Abklärung & Behandlung

- Blasenentzündung
- Augenentzündung
- Erkältungs- und Grippe-symptome
- Hautausschlag
- Wundversorgung

Checks & Messungen

- Allergie-Check
- Herz-Kreislauf-Check
- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Cholesterin-Messung

Impfungen

- Grippeimpfung
- Zeckenimpfung
- Impf- und Reiseberatung

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.