

TROCKENE HAUT

## IHRE HAUT IST UNS EIN ANLIEGEN

Unser Apothekenteam hat sich intensiv auf dem Gebiet der Hautpflege und der Vorbeugung und Behandlung von Hautkrankheiten weitergebildet.

### Sprechen Sie uns auf Ihr Hautproblem an!

Wir suchen mit Ihnen eine individuelle Lösung.

### Hautpflegeberatung bei chronischen Hautkrankheiten

Atopische Dermatitis (Neurodermitis), Psoriasis (Schuppenflechte), Ekzeme, Akne, Rosazea, seborrhoische Dermatitis, periorale Dermatitis, Hauttrockenheit, Juckreiz.

### Informieren Sie sich über die - für Sie geeignete - Hautpflege!

Wir bieten Ihnen eine grosse Auswahl an medizinischen und kosmetischen Hautpflegeprodukten.

### Brauchen Sie ärztliche Hilfe?

Wir helfen Ihnen, dies abzuklären und können Ihnen einen Dermatologen oder eine Dermatologin vermitteln.

Profitieren Sie von unserem Spezialwissen und unserem Netzwerk!

Wir freuen uns, Sie zu beraten.

Foto: © yellowj - Fotolia.com



# HAUTapotheke

## Trockene Haut - gut zu wissen!

Ihre HAUTapotheke



Dieses Projekt wird unterstützt von:



Weitere HAUTapotheeken unter: [www.haut-apotheke.ch](http://www.haut-apotheke.ch)

## Was ist trockene Haut?

- Die trockene Haut ist fein, matt, glanzlos und wenig geschmeidig
- Manchmal ist sie auch rau, schuppig, gerötet und empfindlich
- Sie kann leicht jucken und, vor allem nach dem Waschen, auch spannen

## Wie entsteht sie?

Die gesunde Haut ist mit einem Film aus Fett und Wasser überzogen. Der Film schützt die Haut vor Austrocknung und hält sie geschmeidig. Sein leicht saurer pH-Wert verhindert die Vermehrung von krankmachenden Bakterien auf der Haut.

Die Hauptkomponente des Fettfilms ist der Talg. Er stammt aus den Talgdrüsen. Wenn diese Drüsen zu wenig Talg produzieren, verdunstet das Wasser an der Hautoberfläche rasch. Das Resultat ist eine trockene Haut mit einem Feuchtigkeits- und Fettmangel.

## Was sind die Ursachen?

- Fehlende oder ungeeignete Hautpflege
- Vererbung
- Abnehmende Talgproduktion mit zunehmendem Alter
- Trockene Luft, Kälte
- UV-Strahlung: Sonne, Solarium
- Zu wenig Trinken
- Hautkrankheiten, z. B. Neurodermitis
- Grunderkrankungen, z. B. Schilddrüsenunterfunktion, Blutarmut

## Wie lässt sich trockene Haut vermeiden?

Führen Sie der Haut das fehlende Fett und die mangelnde Feuchtigkeit mit einer regelmässigen und Ihrer Haut angepassten Hautpflege wieder zu. Sind Haut- oder andere Erkrankungen die Ursache, ist sowohl die Behandlung der Grunderkrankung als auch die begleitende Hautpflege entscheidend für die Genesung der Haut.

## 10 Tipps zur Pflege der trockenen Haut

- Duschen oder baden Sie nur kurz, nicht zu heiss und nicht zu oft, «Schrubben» Sie Ihre Haut nicht.
- Benutzen Sie milde, pH-neutrale und rückfettende Hautreinigungsmittel, jedoch keine Waschgele oder gewöhnlichen Seifen. Die Hautreinigungsmittel sparsam verwenden und gut abspülen.
- Tupfen Sie die Haut trocken, statt sie kräftig abzureiben.
- Mit rückfettenden Körperlotionen helfen Sie Ihrer Haut, nach dem Waschen die Schutz- und Feuchtigkeitsschicht wieder aufzubauen. Am besten wirken sie, wenn sie innert 3 Minuten auf die noch feuchte Haut aufgetragen werden.
- Alkohol trocknet die Haut aus. Verwenden Sie deshalb nur alkoholfreie Hautpflegeprodukte.
- Vermeiden Sie Solarien und zu viel Sonne.
- Befeuchten Sie im Winter die Raumluft mit einem Luftbefeuchter.
- Trinken Sie ausreichend, mindestens 1.5 Liter pro Tag, am besten in Form von Wasser oder ungesüsstem Tee.
- Pflegen Sie Ihre Haut regelmässig auch in Phasen, in denen es der Haut besser geht.
- Fragen Sie in unserer Apotheke nach geeigneten Pflegeprodukten, z. B. mit Feuchthaltern wie Urea.

Wir führen ein grosses Sortiment an geeigneten, hochwertigen Hautpflegeprodukten. Unser speziell ausgebildetes Team berät Sie gerne.