Der kleine TopPharm Ratgeber

Die Haut

toppharm Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Die Haut	3
Baby-Haut	6
Kinder-Haut	8
Teenager-Haut	10
Erwachsene Haut	13
Reife Haut	16
Hauterkrankungen	19
Kosmetik im Wandel der Zeit	22
Tipps	25
Links	27

Herausgeberin
TopPharm AG
Christoph Baumgartner
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

© 2013

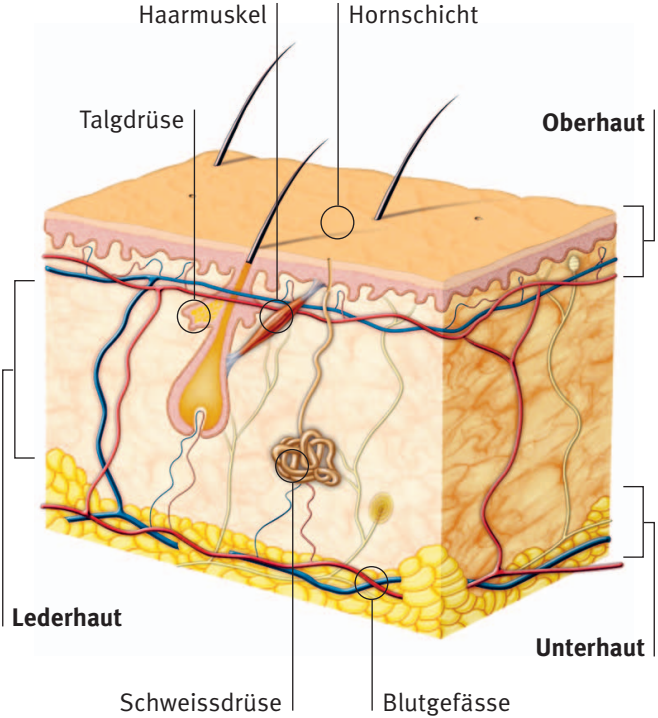
Die Haut

Liebe Leserin, lieber Leser

Sich in seiner Haut wohl fühlen, etwas hautnah erleben, mit Haut und Haar dabei sein und dann mit heiler Haut davonkommen … Haut ist viel mehr als das, was wir auf den ersten Blick sehen.

Unsere äussere Hülle schützt uns, regelt die Körpertemperatur und eröffnet uns mit dem Tastsinn eine wunderbare Gefühlswelt. Um alle diese Funktionen erfüllen zu können, besteht das grösste Organ des Menschen aus drei Schichten. Die **Oberhaut (Epidermis)** hat eine schützende Hornschicht. Die hornbildenden Zellen (Keratinozyten) sind bei Sonne auch für die Bildung von Vitamin D verantwortlich. Pigmentzellen (Melanozyten) produzieren den braunen Hautfarbstoff Melanin zum Schutz vor Sonnenstrahlen. Daneben finden sich auch Immunzellen zur Abwehr von Erregern und Nervenzellen, die uns berührungsempfindlich machen.
Unter der Epidermis liegt die bindegewebige **Lederhaut (Dermis)**, die mit ihren Kollagen- und ihren elastischen Fasern für Festigkeit und Dehnbarkeit sorgt und ausserdem mit einer

Die Haut


Haarmuskel
Hornschicht
Talgdrüse
Oberhaut
Lederhaut
Unterhaut
Schweissdrüse
Blutgefässe

grossen Menge von Gefässen und Nervenzellen die Oberhaut versorgt. Hier sind auch die Haare mit ihren Talgdrüsen verwurzelt. Der Talg hält die Hautoberfläche geschmeidig und bildet zusammen mit dem Schweiss den Schutzmantel der Haut. Am Haarbalg setzen winzige Muskeln an, die bei einer Gänsehaut die Haare aufstellen und die charakteristischen kleinen Erhebungen erzeugen.
Am Übergang zur **Unterhaut (Subcutis),** die mit ihren Fettzellen vor allem der Wärmeisolierung und der Polsterung dient, liegen die Schweissdrüsen. Die Unterhaut selber ist vor allem ein Energiespeicher unseres Körpers und je nach Alter und Ernährungszustand sehr verschieden.

Die Haut verändert sich im Lauf des Lebens, Babyhaut reagiert anders als Teenie- oder Erwachsenenhaut. Pickel, Ausschläge und Rötungen zeigen ein Ungleichgewicht an, sind aber kein Grund, aus der Haut zu fahren. Oft gibt es einfache Lösungen, die Sie auf den nächsten Seiten kennen lernen.

Ihre TopPharm Apotheke

Baby-Haut

Bei der Geburt ist die Haut vollständig entwickelt. Allerdings muss sie sich in den ersten Monaten noch an die Bedingungen ausserhalb des Mutterleibs anpassen. Babyhaut ist dünner und weniger gefeit gegen Keime, Feuchtigkeits- und Wärmeverlust sowie UV-Strahlen. Ein hoher UV-Filter und milde Cremes sind deshalb wichtige Pflegebestandteile – auch bei sonst unauffälliger und gesunder Babyhaut.

Kopfgneis (Grind)
Dieses Ekzem (Hautausschlag) mit Bildung von fetthaltigen, weichen Schuppen tritt in den ersten Lebensmonaten auf. Im Gegensatz zum echten Milchschorf (als erstes Anzeichen einer Neurodermitis) jucken die Stellen nicht und die Krusten lassen sich beim Baden oder mit Öl gut ablösen.

Milien
Ein Grossteil der Neugeborenen hat diese weissen Griesskörnchen im Gesicht oder im Mund. Es sind winzige Talgdrüsenzysten, die schon vor der Geburt entstehen können. Sie sind harmlos, nicht schmerzhaft und verschwinden normalerweise auch ohne Therapie nach ein paar Wochen.

Neugeborenen-Akne
Beim Ungeborenen sorgen die Talgdrüsen für die Käseschmiere (Vernix caseosa). Nach der Geburt regen die mütterlichen Androgene (aus der Muttermilch) die Aktivität der Drüsen an. Stillen begünstigt (neben anderen Faktoren) deshalb die Entstehung einer Neugeborenen-Akne, die durch zu viel Talg entsteht. Eine Therapie ist nicht notwendig: Spätestens nach dem Abstillen ruht die Talgproduktion (bis zum Beginn der Pubertät).

Windeldermatitis
Zwei von drei gewickelten Kindern leiden mindestens einmal darunter. Feuchtigkeit, gestaute Wärme sowie Substanzen aus Urin und Stuhl stören den Schutzmantel. Allerdings leisten auch Duft- oder Konservierungsstoffe aus Pflege- und Reinigungsprodukten oder Unverträglichkeiten gegenüber Windelbestandteilen ihren Beitrag. Deshalb gilt hier auch erst einmal: Viel frische Luft und wenig Seifen, Cremes und Pflegemittel verwenden. Bei Pilz- oder Bakterienbesiedelung helfen spezielle Salben aus Ihrer TopPharm Apotheke.

Kinder-Haut

Die Haut ist recht problemlos in dieser Zeit, zahlreiche Erkrankungen im Kindesalter gehen aber mit Hauterscheinungen einher: Röteln, Masern, Drei-Tage-Fieber etc. Sie hinterlassen keine dauerhaften Spuren und viele können inzwischen erfolgreich durch Impfungen verhindert werden.

Windpocken
Zwar ist diese Viruskrankheit meist harmlos, allerdings juckt der Ausschlag sehr. Durch das Aufkratzen der Pusteln und Bläschen sind bei jedem fünften Kind nach einem Jahr noch Narben zu sehen. Lockere Baumwollkleidung, eine Zinkschüttelmixtur, die man auf die betroffenen Stellen aufträgt, und Antihistaminika als Tropfen oder Saft mildern den Juckreiz. Kurz geschnittene Fingernägel (evtl. nachts Baumwollhandschuhe) verhindern das Aufkratzen und somit die Narbenbildung.

Wunden
Kinder haben häufig kleine Verletzungen. Der Körper beginnt unmittelbar mit der Wundheilung. Wir können ihn dabei unterstützen, dass keine Entzündungen entstehen und die Heilung

möglichst schnell und gut verläuft: Die Wunde mit klarem Wasser reinigen und mit Desinfektionsmittel besprühen. Anschliessend wird die Verletzung mit einer Wundauflage oder einem Pflaster bedeckt, damit sie nicht austrocknet und besser heilt.

Warzen

Jedes dritte Grundschulkind hat Warzen – sehr häufig unter dem Fuss oder an den Fingern. Kinderhaut ist besonders empfänglich für die Viren, die diese Infektionen auslösen. 60 Prozent der Warzen verschwinden innerhalb von zwei Jahren von selbst wieder. Mit speziellen Pflastern und Lösungen aus der TopPharm Apotheke lässt sich die Heilung beschleunigen. Vor allem unter dem Fuss ist auch die Kältetherapie sinnvoll, bei der die gesamte Warze regelrecht vereist wird.

Etwas anders verhält es sich mit den so genannten Dellwarzen (Schwimmwarzen), die wie rötliche Bläschen aussehen und in der Mitte eine Delle haben. Auch sie verschwinden meist von selbst wieder, müssen aber ansonsten vom Arzt chirurgisch behandelt werden. Gute Hautpflege wirkt hier vorbeugend, denn besonders gut breiten sie sich auf trockener Haut aus.

Teenager-Haut

Durch die hormonelle Umstellung verändert sich die Haut in der Pubertät. Teenager schwitzen mehr und die Schweiss-Zusammensetzung ändert sich, häufigeres Waschen und Deodorant werden nötig.

Akne

Die Talgproduktion wird in dieser Zeit durch männliche Geschlechtshormone gesteigert. Gleichzeitig ist durch eine Verhornungsstörung häufig der Ausgang der Talgdrüse verstopft: Mitesser entstehen, aus denen unter Mitwirkung von Bakterien Pickel werden. Vor allem Gesicht, Brust und Schultern sind betroffen. Fett- oder ölhaltige Kosmetika können die Situation verschlimmern. Hingegen kann die Reinigung mit pH-neutralen, parfümfreien Seifen oder speziellen Akne-Waschlotionen die Pickelbildung reduzieren. Feuchtigkeitscremes auf Wasserbasis pflegen und regulieren das Hautmilieu. In schweren Fällen kann der Arzt spezielle Wirkstoffe gegen die übermässige Talgproduktion oder die Entzündung verordnen. Pickel auszudrücken ist keine gute Lösung und – oberhalb der Oberlippe – sogar gefährlich: Es droht ein Verschluss von Blutgefässen im Gehirn.

Schminken

Zum Abdecken von Pickeln und Unreinheiten können bei Bedarf (möglichst fettfreie) gut deckende Cremes und Make-ups verwendet werden, die keine mitesserfördernde (komedogene) Stoffe wie Paraffinöl oder Wollwachs enthalten. Bei Allergien ist besonders auf die Inhaltsstoffe zu achten. Ansonsten ist aus Hautsicht nichts gegen das Schminken einzuwenden, solange ab und zu ein schminkfreier Tag stattfindet und die Haut abends schonend gereinigt wird.

Intimpflege

Mehr ist nicht besser: Täglich den äusseren Intimbereich mit Wasser und milder Waschlotion zu reinigen und die Unterwäsche zu wechseln, ist ausreichend – scharfe Seifen und zu häufiges Waschen greifen hingegen den Schutzmantel der Haut an. Für immer mehr Jugendliche und Erwachsene ist die Intimrasur selbstverständlich. Hygienisch ist das zwar nicht notwendig – aber unbedenklich. Eine scharfe Klinge reizt die Haut. Die Nassrasur ist sanft, und treten doch Entzündungen auf, helfen spezielle Salben aus der TopPharm Apotheke.

Erwachsene Haut

Die Haut ist jetzt weniger von Hormonveränderungen abhängig, aber Stress und Umweltfaktoren spiegeln sich durchaus im Gesicht.

Hauttypen
Für **trockene** und **sensible Haut** sind Pflegeprodukte mit Harnstoff (Urea) oder Glyzerin sinnvoll, die die Speicherkapazität der Haut für Wasser erhöhen. Dadurch wird die Hautbarriere gestärkt und die Empfindlichkeit reduziert. **Fettige Haut** dagegen braucht eine sanfte Reinigung mit einem Gesichtswasser und danach eine leichte Feuchtigkeitscreme, aggressive Seifen und viel Rubbeln regen die Talgproduktion nur noch weiter an und verschlimmern die Situation. Komplizierter wird es bei der **Mischhaut** – hier müssen Sie die jeweiligen Hautpartien eventuell unterschiedlich pflegen: An Nase und Stirn ist die Haut eher fettig und eine Reinigung mit Gesichtswasser ist angesagt, der trockenen Wangenhaut helfen Urea oder Glyzerin.

Für alle Hauttypen gilt gleichermassen, dass zu viel des Guten nicht mehr gut ist. Denn dann droht die so genannte Stewardessen-Krankheit (auch Mundrose genannt): Durch zu viel Pflege

entstehen vor allem um den Mund herum Rötungen und Pickelchen. Leider greifen viele Betroffene dann aus Unwissenheit noch häufiger in die Cremedose, um die geschundene Haut zu heilen. Abhilfe schafft in diesen Fällen aber nur noch eine «Pflege-Diät» für die Haut: Bis zum Abheilen nur mit Wasser reinigen und allenfalls morgens eine sehr leichte Emulsion auftragen. Auch mit Peelings kann man es zu gut meinen – höchstens ein Mal in der Woche und möglichst sanft ist für die Haut am besten.

Cellulite

Lockeres Bindegewebe, eine dünnere Oberhaut und eher mehr Unterhautfettgewebe – die meisten Frauen haben kaum ein Chance auf cellulitefreie Haut, sie ist ihnen sozusagen in die Wiege gelegt. Zahlreiche Cremes versprechen Besserung, wissenschaftlich bewiesen ist der Erfolg allerdings nicht. Aber die ungeliebten Dellen sind durchaus zu beeinflussen: Sport hat einen positiven Effekt – Muskeln werden auf- und Fett wird abgebaut, das reduziert die Pölsterchen. Wechselduschen hilft ebenfalls, weil es die Durchblutung anregt.

Auf diese Weise können wohl auch manche Cremes das Bild verbessern: Das Einreiben massiert die Haut und regt die Durchblutung an.

Falten

Die natürliche Hautalterung, die übrigens mit Anfang zwanzig beginnt und ab Mitte dreissig sichtbar wird, kann man nicht völlig verhindern. Aber Sie können die vorzeitige Hautalterung verhindern und dadurch länger jung und frisch aussehen: Vermeiden Sie Stress, Übermüdung, ungeschützte Sonnenbäder und Rauchen – Ihre Haut wird Ihnen das mit einem jugendlichen Aussehen danken. Eine individuell gut abgestimmte Pflege unterstützt die Hautgesundheit. Zu häufiges Cremen, zu intensives Waschen und schonungsloses Peeling greifen hingegen die obere Hautschicht an, zerstören den Säureschutzmantel und machen die Haut durchlässiger. Sie verliert dann ihre Feuchtigkeit, kann äussere Einflüsse nicht mehr so gut abwehren und wird empfindlich.

Reife Haut

Mit den Jahren reduziert sich die Stoffwechselaktivität in unserer Haut: Elastische und Kollagenfasern werden eher ab- als aufgebaut. Vor allem nach den Wechseljahren kann die Haut nicht mehr so viel Feuchtigkeit speichern. Gleichzeitig nimmt das Unterhautfettgewebe ab. Falten werden deutlicher und die Haut sieht trocken aus. Da zusätzlich die Aktivität der Talgdrüsen sinkt, wird die Hautbarriere durchlässiger. Die Folgen: empfindliche Haut, rote und juckende Stellen. Eine reichhaltige Pflege mit Lipiden und Feuchtigkeitsspendern polstert und frischt die Haut auf.

Im höheren Alter sind die verschiedenen Hautschichten nicht mehr so gut miteinander verbunden. Dadurch bilden sich bei alten Menschen eher Blasen und durch verhältnismässig leichte Traumata kann sich die obere Hautschicht ablösen. Ausserdem regeneriert die Haut sich nicht mehr so schnell, die Wundheilung ist langwieriger und nicht mehr so gut.

Altersflecken und Alterswarzen
Vor allem an den Händen und im Gesicht tauchen mit zunehmendem Alter Flecken auf, die mehrere Zentimeter gross

werden können. Der braune Farbstoff Melanin lagert sich in den Hautzellen ab, begünstigt durch häufige UV-Bestrahlung. Die bleibenden Pigmentablagerungen bedürfen keiner Behandlung und können zumindest im Gesicht mit einem stark deckenden Make-up gut versteckt werden. Wer sie aber dauerhaft loswerden möchte, kann das mit viel Geduld und speziellen Bleichcremes versuchen oder einen Termin für ein Peeling oder eine Lasertherapie in der Hautarztpraxis vereinbaren.

Ganz ähnlich wie die Altersflecken zeigen sich auch die so genannten Alterswarzen vor allem an lichtexponierten Körperpartien sowie am Oberkörper. Sie sind hautfarben bis schwarz, meist wenige Millimeter gross und erhaben (das heisst, dass man sie auch fühlen kann).

Altersflecken oder -warzen sind völlig harmlos, aber manchmal schwer von Hautkrebs zu unterscheiden. Hautflecken, die neu auftreten oder sich in Form oder Farbe verändern, sollten darum sicherheitshalber von einem Spezialisten begutachtet werden.

Hauterkrankungen

Ekzem
Fast jeder und jede hatte schon mal eine solche Hautentzündung. Coiffeure, Kosmetikerinnen und Maurer sind häufig betroffen, weil sie mit Lösungsmitteln, Duftstoffen oder anderen reizenden Chemikalien hantieren. Aber auch aggressive Putzmittel können die Haut stark reizen. Rötungen, Juckreiz und trockene Stellen sind die Folge. Manchmal bilden sich Bläschen, die Haut wird rissig und schuppt sich. Diese unangenehme Entzündung lässt sich durch sanfte Reinigung, schonendes Trocknen und eine gute Handcreme meist verhindern. Oder Sie greifen vorsorglich zu Handschuhen, vor allem wenn Sie ohnehin trockene Haut haben. Tritt trotzdem ein Ekzem auf, kann Ihre TopPharm Apotheke weiterhelfen.

Neurodermitis (atopische Dermatitis)
Juckreiz ist das Hauptsymptom der Neurodermitis. Eines von zehn Kindern ist betroffen – zum Glück heilt sie bei den meisten bis zum Schulalter aus. Bis dahin gibt es Linderung durch gute Hautpflege – TopPharm Apotheken führen eine grosse Auswahl an hilfreichen Hautpflegeprodukten. Und es gilt, die Auslöser (Stress, bestimmte Textilien, Konservierungsstoffe,

Tierhaare und manche Lebensmittel) zu vermeiden. Bei Juckreiz lieber klopfen oder kühlen statt kratzen, denn dadurch wird ein Teufelskreis in Gang gesetzt. Entzündungen, die wegen der geschwächten Hautbarriere häufig sind, sollten Sie trotzdem dem Hautarzt zeigen.

Rosacea

Anstrengung, Stress, kalte Luft, aber auch Hitze, Sonne oder scharfe Gewürze erweitern bei dieser Erkrankung die Blutgefässe im Gesicht. Rötungen an Wangen, Nase, Kinn und Stirn sind die Folgen. Meist beginnt die Erkrankung im mittleren Lebensalter, später kommen dann oft entzündliche Knötchen hinzu. Um diese zu vermeiden, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt über eine Therapie sprechen: Bestimmte Antibiotika und Medikamente sind wirksam, eventuell auch eine Lasertherapie. Eine schonende Gesichtspflege mit ausreichendem UV-Schutz unterstützt die Behandlung, genau wie das Vermeiden der Auslöser.

Hauterkrankungen

Psoriasis
Unter der Schuppenflechte leiden etwa 150 000 Schweizer, meist schon seit dem zwanzigsten Lebensjahr. Man geht von einer erblichen Disposition für diese Fehlsteuerung des Immunsystems aus. Stress, Medikamente und hormonelle Veränderungen werden als Trigger (Auslöser) der Krankheit angenommen. Die schuppigen roten Hautveränderungen (an Ellenbogen, Kopf und Knien) bessern sich durch bestimmte Salben, Lichttherapie oder Medikamente. Spezielle Pflegeprodukte aus der TopPharm Apotheke sind sinnvoll.

Urtikaria
Die Nesselsucht ist sehr häufig, 25 Prozent aller Menschen erleben mindestens einen Urtikaria-Schub in ihrem Leben. Meist ist alles nach 24 Stunden wieder vorbei. Die weisslichen Quaddeln mit rotem Saum jucken stark. Als Auslöser gelten bestimmte Nahrungsmittel, Medikamente oder Insektenstiche. Antihistaminika aus Ihrer TopPharm Apotheke helfen gut dagegen. Bei längerer Dauer sollten Sie mit Ihrem Arzt den Einsatz von Kortison besprechen.

Kosmetik im Wandel der Zeit

Kosmetikprodukte wie parfümierte Salben und Badezusätze gehörten im alten Ägypten zur Schönheitspflege. Berühmt ist Königin Nofretete mit ihren geschminkten Lippen und Augen. In Europa dagegen war man von dieser Körperkultur lange Zeit weit entfernt. Im Barock und Rokoko (1600 bis 1780) war Reinlichkeit verpönt. Stattdessen puderten und parfümierten sich die Vornehmen, um sich vom gemeinen Volk abzuheben (und um Körpergerüche zu überdecken). Die meiste Zeit war Kosmetik ein Vorrecht der Reichen. Erst im Nachklang der industriellen Revolution wurde sie zum ersten Mal für alle erschwinglich.

Anfang des 19. Jahrhunderts verbreiteten sich Seifen und Deodorants. In dieser Zeit isolierte ein weissrussischstämmiger Chemiker den Emulgator Eucerin und ermöglichte damit die industrielle Herstellung der ersten stabilen Fett- und Feuchtigkeitscreme (Nivea). Der erste moderne Lippenstift wurde 1883 von Parfümherstellern präsentiert, setzte sich jedoch erst in den 1920er-Jahren durch, als der Preis dafür sank. 1928 entstanden erste Kosmetikinstitute, die Gesichtsmasken, Massagen oder Pflegecremes anboten.

Kosmetik im Wandel der Zeit

In den 1960ern war die Produktpalette bereits enorm gewachsen – auch um Kosmetik für Männer. Doch die Cremes waren einfach zusammengesetzt, sie enthielten auch tierische Wirkstoffe wie Kollagen aus Schweinehäuten. Der steigende Wohlstand ermöglichte immer mehr Menschen das Reisen.

In den 1970ern galt Bräune als schick und gesund. Sonnenschutzmittel standen vermehrt in den Badezimmern, allerdings selten mit einem höheren Lichtschutzfaktor als sechs. Sehr beliebt war dafür der neue Kosmetikstoff Aloe Vera, besonders seine beruhigende Wirkung bei Sonnenbrand.

In den 1980ern entdeckten Chemiker, wie sich Wirkstoffe durch die Hornschicht in die Oberhaut schleusen lassen – ein wichtiger Schritt für die Kosmetikindustrie. Wirkstoffe wurden immer genauer erforscht.

Ende der 1990er gelang es, eine haltbare Creme mit dem empfindlichen Vitamin C herzustellen. Naturkosmetik boomte. Im Fokus der Forschung stehen heute vor allem Strategien gegen das Altern der Haut.

Tipps

Sonne und Sonnenbrand
Sonne hebt die Stimmung und tut gut: Der Körper braucht ausreichend Licht, um Vitamin D zu produzieren. Doch zu viel Strahlung schadet der Haut. Gerade im Gebirge steigt mit der Höhe das Risiko – denn umso dünner wird die Luft, die auch als Schutzschicht zwischen Sonne und Haut fungiert. Im Winter reflektiert der Schnee die Sonne und verstärkt ihre Kraft. Zu jeder Jahreszeit ist deshalb Sonnenschutz nötig, mindestens Lichtschutzfaktor 15. Skifahrer sollten sich auch gut eincremen, wenn der Himmel über dem Tal bewölkt ist – oben auf dem Berg kann es anders aussehen. Für sie empfehlen sich fetthaltige Produkte, die auch vor Kälte schützen. Am Anfang verursacht zu viel Sonne meist keine Beschwerden. Erst Stunden später beginnt sich die Haut zu röten.

Helfen können dann feuchtkalte Tücher. Auch Quark oder Hydrokortisonlotionen kühlen angenehm. Bei den ersten Anzeichen kann auch eine Tablette mit Acetylsalicylsäure (Aspirin) die Entzündung bremsen.

Tipps

Schwangerschaft und Haut
Andere Umstände wirken sich auch auf die Haut aus: Bei Schwangeren ist sie besser durchblutet und meist rosig; Fältchen verschwinden, weil das Bindegewebe mehr Wasser einlagert. Und doch ist sie jetzt auch besonders empfindlich. Achten Sie auf ausreichend Sonnenschutz, wechseln Sie das Waschpulver oder das Parfum, wenn die Haut plötzlich gereizt reagiert. Gerade die Haut am Bauch wird besonders strapaziert. Eine regelmässige Öl-Massage mit einer weichen Bürste oder einem trockenen Frotteetuch hält sie geschmeidig.

Bräune aus der Tube
Gesunde Farbe bekommt die Haut mit Selbstbräunern. Ihr Wirkstoff DHA, ein zuckerartiges Molekül, reagiert lediglich mit der obersten Hornschicht. Damit nichts fleckig wird, vorher ein Peeling verwenden. Der Effekt hält einige Tage, dann wird die Hornschicht vom Körper abgestossen. Bei Farbpannen: lang und heiss baden, peelen und gut eincremen. Zitronensaft löst Flecken an den Fingerkuppen. Neu sind Bräunungsduschen, bei denen sich der Wirkstoff wie ein Sprühnebel um den Körper legt.

Links

www.krebsliga.ch/hautkrebs
Wie viel Solarium ist gesund? Welchen Sonnenschutz brauche ich? Mit kostenlosen Broschüren zum Bestellen.

www.aha.ch
Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma. Hier finden sich Informationen zu Kontaktdermatitis und Neurodermitis oder eine Liste mit Ernährungsberaterinnen, die bei Hautproblemen weiterhelfen.

www.dermatologie.usz.ch
Informationen über Krankheitsbilder der Haut und ihre Behandlungsmöglichkeiten sowie Broschüren zum Herunterladen.

www.derma.ch
Die Seite der Schweizerischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie bietet neben Fachinformationen auch eine Suchmaske für Dermatologen in Ihrer Nähe.

www.haut.de
Wissenswertes zu Haut, Haar und Körperpflege.

Für gesunde Haut!
Ihr Gesundheits-Coach.