

## Inhalt

Die trockene Haut	Seite 1
Die Haut und ihre Funktion	Seite 2
Pfletips für trockene Haut	Seite 2
Was ist Neurodermitis?	Seite 3
Kennen Sie den Unterschied?	Seite 4
Wer waren die Gewinner?	Seite 4
Mitglieder der Conpharm	Seite 4

## Editorial

Liebe Kundin, lieber Kunde

Bald haben wir die kalte Jahreszeit überstanden. Wir können uns bereits wieder auf den Frühling und ein paar wärmende Sonnenstrahlen freuen. Gleichzeitig wird auch unsere Haut aufatmen können. Denn sie hat eine harte Zeit hinter sich. Nicht nur draussen in der Kälte, sondern auch in den beheizten Räumen hat sie viel Feuchtigkeit verloren. Für eine aufbauende, feuchtigkeitsspendende Pflege wird sie uns deshalb dankbar sein. Fragen Sie uns, wir wissen, welche Produkte für Sie geeignet sind. Dabei können Sie sich auf unser Fachwissen verlassen.

Wir wissen, dass eine ausgetrocknete, juckende Haut die lästige Begleiterscheinung von Hautkrankheiten oder eine Nebenwirkung von gewissen therapeutischen Behandlungen sein kann. Zudem ist die trockene Haut selbst stark anfällig auf Entzündungen und Infektionen. Es lohnt sich daher, unsere Haut mit einer optimalen Pflege zu verwöhnen.

Das Thema «trockene Haut» greifen wir in der vorliegenden Kundenzeitung auf. Es wird uns auch durch die Informationskampagne vom 15. März bis zum 15. April 1999 in unserer Apotheke begleiten. Ich bin überzeugt, dass Sie bei uns wertvolle Informationen und viele nützliche Tips zu Ihrer Hautpflege erhalten. Sie sollen sich in Ihrer Haut wohl fühlen!

Herzliche Grüsse  
Ihre Apotheken

## Die trockene Haut – mehr als ein kosmetisches Problem

Trockene Haut macht sich insbesondere im Winter bemerkbar, sei's an den Händen, im Gesicht oder sogar am ganzen Körper.

Im Winter ist die Luft sehr trocken, weil sie aufgrund der tiefen Temperatur wenig Feuchtigkeit aufnehmen kann. In beheizten Räumen ist sie besonders trocken. Für die Haut sind vor allem die grossen klimatischen Unterschiede, denen sie im Winter ausgesetzt ist, eine grosse Belastung. Tritt man aus einem beheizten Raum ins Freie, müssen Gesicht



OPTIMA/MARTINE DUTRUIT

und Hände grosse Temperaturschwankungen ertragen.

Die Trockenheit der Haut steht auch mit dem Alter in Beziehung. Wie die anderen Organe des Körpers unterliegt die Haut dem Prozess der genetischen Alterung. Sie verliert ihre Fähigkeit, Wasser zu speichern, und die Talgdrüsen vermindern ihre Aktivität. Daher ist die alte Haut dünn, feinrunzelig, trocken und leicht verletzlich.

Das gleiche Bild zeigt sich auch bei chronischen Lichtschäden, d.h. bei übermässiger Sonnenexposition. Man spricht dann vom Umweltaltern unserer Haut.

Ausserdem machen der Haut häufiges Waschen und Duschen sowie Kontakt mit Seifen, Chemikalien und Kosmetika zu schaffen. Nach Einnahme gewisser Medikamente und bei Stress reagiert sie ebenfalls mit einer Veränderung ihres Erscheinungsbildes und häufig auch mit Juckreiz.

## Warum muss trockene Haut behandelt werden?

Das Hauptproblem trockener Hautzustände liegt darin, dass die Haut ihre Elastizität verliert. Bei geringster mechanischer Beanspruchung bilden sich kleine Risse und Sprünge in der Hornschicht. Diese kann dann ihre Barrierefunktion gegen äusserliche Einflüsse nicht mehr wahrnehmen. Trockene Haut neigt

deshalb sehr stark zu allergischen Ekzemen oder anderen Hautausschlägen. Diese wiederum bilden einen idealen Boden für Infektionen durch Bakterien und Pilze. Dieser Krankheitsverlauf ist durch eine rechtzeitige Pflege und Befeuchtung der Haut vermeidbar.

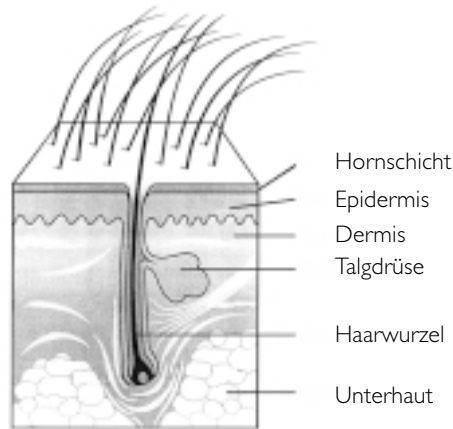
Bon für Pflegeset auf Seite 3/4

# Die Haut und ihre Funktion

Unsere Haut ist ein lebenswichtiges Organ. Als Grenzschicht zwischen unserem Körper und der Umwelt schützt sie uns vor schädlichen Stoffen. Die gesamte Fläche der Haut beträgt beim Erwachsenen 1,5 bis 2 Quadratmeter.

Die äussere Hülle unseres Körpers und damit die sichtbare Haut bildet die Hornschicht. Sie besteht aus toten, abgestossenen Hautzellen und ist bis zu 4 mm dick. Bei einer gesunden Haut erneuert sich die Hornschicht innerhalb von 28 Tagen durch Zellteilung in der Epidermis. Durch Berührung, Waschen und Kleidung werden so viele Zellen abgerieben, wie nachwachsen.

Unterhalb der Epidermis liegt die Dermis, auch Lederhaut genannt.



Sie sorgt für Elastizität und Reissfestigkeit der Haut. Diese Eigenschaften werden durch zwei Fasertypen gewährleistet: Die elastischen Fasern sorgen dafür, dass sich die Haut nach Verformung in die ursprüngliche Form zurückzieht. Die kollagenen Fasern be-

wirken die Reissfestigkeit und Spannkraft der Haut. Da Kollagen Wasser binden kann, trägt es wesentlich zum glatten, straffen Aussehen der Haut bei. Mit zunehmendem Alter verlieren die elastischen und kollagenen Fasern unwiderruflich und sichtbar ihre Eigenschaften: Die Haut bekommt Falten. In der Dermis sind ausserdem wichtige Hautanhangsgebilde wie Haarwurzeln, Talgdrüsen und Schweißdrüsen eingebettet. Die Unterhaut ist das Druckpolster gegen Schläge und Stösse von aussen. Sie enthält fast den gesamten Fettanteil der Haut. Bis zu 20 kg Fett können hier für schlechte Zeiten eingelagert werden.

## Wie behandelt man trockene Haut?

Trockene Haut verliert zuviel Wasser. Konsequenterweise geht es bei der befeuchtenden Pflege nicht primär um das Zuführen der Feuchtigkeit, sondern darum, den übermässigen Wasserverlust zu reduzieren. Um dies zu erreichen, ste-

hen zwei unterschiedliche Ansätze zur Verfügung:

- 1) Das Einschliessen von Wasser in der Hornschicht durch Aufbringen einer wasserundurchlässigen Schicht. Diese Okklusion erreicht man durch Anwendung von reinen Fettsalben wie z.B. Vaseline und Melkfett oder von verschiedenen Ölen wie Jojobaöl, Paraffinöl, Mandelöl oder neuerdings auch Nachtkerzenöl.
- 2) Das Festhalten von Wasser durch Feuchtigkeitsbinder. Diese Substanzen, z.B. Harnstoff, Glycerin, Kollagen oder Hyaluronsäure, kommen in praktisch allen Pflegeprodukten vor.

Die leichten, gut eindringenden Pflegeprodukte wie Tagescrèmen, Lotionen und Pflegemilchen sind Öl-in-Wasser-Emulsionen. Die reichhaltigeren Nachtcrèmen und fettangereicherten Lotionen und Milchen trägt man in Form von Wasser-in-Öl-Emulsionen auf.

## Pflege-tips für die trockene Haut

- Schonende Hautreinigung mit milden, alkaliseifenfreien Reinigungspräparaten.
- Reinigungspräparate sparsam anwenden und sorgfältig abwaschen.
- Nicht zu häufiges Duschen oder Baden. Immer rückfettende Präparate verwenden. Danach die Haut nicht trocken rubbeln, sondern nur sorgfältig abtupfen.
- Empfindliche Haut braucht regelmässige Feuchtigkeitspflege, d.h. morgens und abends, zumindest aber nach jeder Reinigung.
- Vorsicht bei Pflege-Experimenten: Viele oder ungeeignete Wirksubstanzen können die Haut zusätzlich reizen. Möglichst unparfümierte, milde Präparate verwenden!
- Die Haut gegen Kälte, UV-Strahlung und aggressive Substanzen schützen.
- Bei heftigen, unerwarteten oder unangenehmen Hautreaktionen den Rat des Apothekers oder des Arztes einholen.



# Was ist Neurodermitis?

Die Neurodermitis, auch atopische Dermatitis genannt, ist eine häufige, chronisch verlaufende, von Rückfällen geprägte und psychisch sehr belastende Hautkrankheit, die manchmal Jahre und Jahrzehnte dauern kann.

Neurodermitis stellt eine Sonderform der Ekzemkrankheiten dar, da sie nicht ausschliesslich von äusseren Faktoren ausgelöst wird, sondern auf einer vererbten Veranlagung beruht. Die Erkrankung wird in vielen Fällen von Allergien (z.B. Heuschnupfen, allergischem Asthma) begleitet, ist aber selber keine Allergie.

Kommt die Krankheit zum Ausbruch, so ist sie gekennzeichnet durch starken, oft nahezu unerträglichen Juckreiz.

## Wie sieht eine Neurodermitis aus?

Die Haut ist meist sehr trocken und spröde. Das Ekzem äussert sich als stark juckende, gerötete, gelegentlich nässende, oft schuppende Hautveränderung. Im frühkindlichen Alter finden sich die Ausschläge meist im Gesicht oder am behaarten Kopf (Milchschorf), während in der Kindheit vor allem Kniekehlen, Ellenbeugen oder Handgelenke betroffen sind. Beim Erwachsenen tritt die Hautkrankheit vorwiegend an Hals, Gesicht,

Nacken, Schultern, Arme und Beine auf.

## Ursachen für die Auslösung

Die Neurodermitis kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden und stellt einen sehr komplexen Mechanismus dar. Dazu gehören u. a. Wärme, Kälte, wollhaltige oder zu enge Kleider, Übergangszeit (Herbst, Frühling) sowie psychische Faktoren wie Aufregung, Angst oder Stress, aber auch die schon vorhandene Trockenheit der Haut.

## Wie kann man die Neurodermitis behandeln?

Trotz der enormen Fortschritte in der wissenschaftlichen Forschung ist die Ursache, die zu Juckreiz und Ekzemen führt, immer noch unbekannt. Man kennt jedoch viele Teilfaktoren, die das Ausbrechen dieser Krankheit begünstigen oder ermöglichen. Da es auf Grund der genetischen Veranlagung keine ursächliche Heilung gibt, können lediglich die Symptome behandelt werden. Deshalb muss versucht werden, die auslösenden Faktoren, die bei jedem Patienten individuell verschieden sein können, zu verringern beziehungsweise auszuschalten, oder man muss versuchen, die Hautveränderungen

durch entsprechende Behandlung zu verbessern oder abzuheilen. Es gibt kein Patentrezept.

Juckreizstillende Mittel können eine Linderung der Beschwerden herbeiführen. Darüberhinaus wird Kortison bei extrem starken Krankheitsschüben eingesetzt. Klimawechsel kann ebenfalls eine Linderung bringen.

Die richtige Hautpflege steht aber bei allen therapeutischen Massnahmen an erster Stelle. Eine konsequente und richtige Hautpflege ist deshalb einer der grundlegenden Schritte auf dem Weg zum Erfolg.

**Nicht zu häufig und zu warm duschen (warmes Wasser kann Juckreiz fördern); das gilt auch für das Haarewaschen.**

**Milde, rückfettende Produkte verwenden.**

**Keine aggressiven alkalischen Seifen oder Duschgels brauchen.**

## Nützliche Adresse:

Verein Atops  
Postfach 418  
4142 Münchenstein  
Tel. + Fax 061/411 75 35

**Bon für ein Pflegeset  
im Wert von Fr. 16.–**

**Gratis** (solange Vorrat)

Bringen Sie einfach diesen Talon ausgefüllt in Ihre Conpharm-Apotheke



# Kennen Sie den Unterschied?

Es gibt bei den Hautpflegeprodukten solche für trockene Haut und andere für feuchtigkeitsarme Haut. Haben Sie sich auch schon gefragt, was eigentlich der Unterschied zwischen diesen beiden Hauttypen ist?

**Trockene Haut:** Personen mit trockener Haut haben nachweislich einen niedrigen Fettgehalt in der Hornschicht ihrer Haut. Dies kann z.B. die Folge einer zu geringen Aktivität der Talgdrüsen sein. Auch Personen, welche bestimmte Medikamente einnehmen oder ältere Leute neigen zu trockener Haut. Sie brauchen vor allem reichhaltige, nährnde Pflegeprodukte.

**Feuchtigkeitsarme Haut:** Bei diesem Hauttyp ist der Wassergehalt in der Hornschicht gering. Viele

Personen leiden besonders im Winter an feuchtigkeitsarmer Haut, weil dann der Feuchtigkeitsgehalt der Luft niedrig ist. Es gibt auch Hautkrankheiten, die durch einen geringen Anteil an feuchtigkeitsbindenden Substanzen gekennzeichnet sind. Diese Leute benötigen Pflegeprodukte, welche Feuchtigkeitsbinder enthalten.



# Mitglieder der Conpharm

## Conpharm:

Der Zusammenschluss von engagierten Apotheken der Nordwestschweiz

- Barfüsser-Apotheke, Basel
- Birseck-Apotheke, Arlesheim
- Breite-Apotheke, Basel
- Engel-Apotheke, Basel
- Flugplatz-Apotheke, Basel
- Apotheke Füllinsdorf, Füllinsdorf
- Hammer-Apotheke, Basel
- Handschin-Apotheke, Gelterkinden
- Hard-Apotheke, Birsfelden
- Kreuz-Apotheke, Basel
- Liebrüti-Apotheke, Kaiseraugst
- Löwen-Apotheke, Basel
- Apotheke Oberwil, Oberwil
- Paradies-Apotheke & Drogerie, Allschwil
- Schwarzbuebe-Apotheke, Breitenbach
- Stadt-Apotheke, Liestal
- Stern-Apotheke, Basel
- St. Gallus-Apotheke, Basel
- Vogesen-Apotheke, Basel
- Apotheke Drogerie zum Wendelin, Riehen

# Wer waren die Gewinner?

Erinnern Sie sich? In der letzten Ausgabe unserer Kundenzeitung konnten Sie den Talon auf der letzten Seite ausfüllen und in Ihrer



Conpharm-Apotheke abgeben. Automatisch haben Sie dadurch an der Verlosung von attraktiven Preisen teilgenommen.

Sämtliche Preise wurden von der Firma WANDER gestiftet.

Der Hauptgewinn, ein Abendessen zu zweit im Wert von Fr. 300.-, fiel an Frau Myriam Bloch aus Basel. Herr Laubscher überreichte der glücklichen Gewinnerin im Namen



von WANDER den Gutschein. Der 2.-10. Preis, je ein Frühstückskorb im Wert von Fr. 50.-, ging an folgende Gewinnerinnen und Gewinner: Frau Margrit Schwarz aus Birsfelden, Frau Michèle Häner aus Breitenbach, Frau Pia Lorenz aus Basel, Frau Erika Soltermann aus Basel, Frau Lucrezia Rovito aus Basel, Herr Ernst Kleiner aus Basel, Herr Kurt Thalmann aus Basel, Frau Berta Schnell aus Birsfelden

und Herr Georges Rua aus Kaiseraugst. Sie konnten jeweils in ihrer Apotheke den gefüllten Korb entgegen nehmen und ein reichhaltiges Frühstück geniessen. Herzlichen Glückwunsch!



Gewinnerin eines Frühstückskorbes  
Frau Michèle Häner, Breitenbach

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

# Ihre Conpharm-Apotheke