Ratgeber

Haut

Haut: Multitalent und grösstes Organ

Sie ist zart und doch so widerstandsfähig. Erfahren Sie, was unsere Haut alles leistet – und wie Sie sie bestmöglich unterstützen.

Mehr Wissen

Viel Spass beim Lesen des Ratgebers. Für weitere spannende Inhalte besuchen Sie unsere digitalen Kanäle.

Blog
helsana.ch/blog

Newsletter
helsana.ch/abonnieren

Social Media
instagram.com/helsana.ch
facebook.com/helsana.de

Gesundheitsberatung von Helsana

Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Ob zu Ernährung, Bewegung oder zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose – bei uns erhalten Sie fundierte und auf Sie zugeschnittene Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen.
helsana.ch/gesundheitsberatung

058 340 15 69
Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden.

Inhalt

WISSEN

4 **Facts & Figures**
Von Kuhhaut bis Hausstaub

6 **Alles andere als oberflächlich**
Unser vielschichtiges Wunderwerk

8 **Ein Organ, viele Talente**
Unsere Haut kann (fast) alles

10 **Hautarten**
Innere und andere Häute

12 **Schicht um Schicht**
Von der Ober- bis in die Unterhaut

18 **Häufige Hautkrankheiten**
Wenn die Haut verrücktspielt

22 **«Viele glauben, sie hätten einen harmlosen Ausschlag»**
Experteninterview über Hautkrebs

26 **Hautgeschichten**
Unsere Haut ist ein offenes Buch

TIPPS

36 **Gesunde Haut**
Pflegetipps nach Lebensphasen

44 **Derma-Don'ts**
Schädliche Pflegeroutinen

46 **Welcher Hauttyp sind Sie?**
Machen Sie den Test

52 **Erste Hilfe bei Verletzungen**
Stich, Schürfung, Schnitt & Co.

54 **Das steckt dahinter**
Blick auf gängige Inhaltsstoffe

56 **Grund zur Sorge?**
Hautveränderungen rechtzeitig erkennen

60 **Wahr oder falsch?**
Mythen vs. Fakten

ERFAHRUNGEN

16 **Tattoo-Entfernung**
Wenn Jugendsünden keinen Platz mehr haben

48 **Leben mit Neurodermitis**
Wie eine Betroffene gelernt hat, damit umzugehen

58 **Diagnose Krätze**
Eine Familienmutter erzählt

Facts & Figures



«Das geht auf keine Kuhhaut!»

Heisst: Etwas ist masslos. Im Mittelalter glaubte man, der Teufel notiere die Sünden der Menschen auf Kuhhaut. Bei vielen reichte sie kaum aus.

Glücksgefühle

Hautkontakt baut Stress ab, stärkt die Beziehung und schenkt Wohlbefinden. Es ist unsere erste Wahrnehmung im Mutterleib – und prägt unsere Entwicklung.



Aus dem Labor

Bei grossen Verbrennungen wird aus eigenen Hautzellen künstliche Haut gezüchtet. Nanofasern sollen die Wundheilung künftig verbessern.



Einzigartig!

Jeder Fingerabdruck ist anders. Deshalb kann man anhand der Muster einen Menschen eindeutig identifizieren.

Fehlende Pigmente

Menschen und Tiere mit Albinismus bilden wegen eines Gendefekts kaum Melanin. Darum sind Haut und Haar sehr hell, die Augen blassgrau oder rosa – ohne Schutz vor Sonnenlicht.

Cleverer Schutz

Hautfarben sind eine evolutionäre Anpassung an den Lebensraum: Dunkle Haut schützt besser vor UV-Strahlung. Helle Haut sorgt für mehr Vitamin D.

Heller Wahnsinn

Schönheit kennt keine Hautfarbe – dennoch boomen Hautbleichmittel weltweit. Das ist ethisch fragwürdig und riskant: Aufheller enthalten oft Giftstoffe wie Quecksilber, die Krebs und Organschäden verursachen können.



Gewichtig

Bei einer erwachsenen Person wiegt die Haut allein etwa zehn Kilogramm.

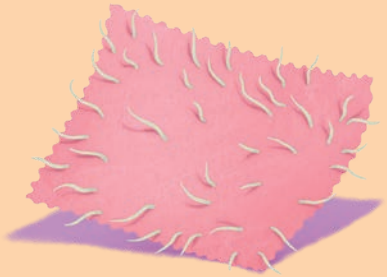


Hautstaub

Wir verlieren jede Minute circa 30 000 Hautzellen. Die meisten landen als feine Schüppchen im Hausstaub. Sie machen etwa die Hälfte davon aus.

Fühl mal!

Die Schweizer Künstlerin Pamela Rosenkranz hat 2015 eine Briefmarke entworfen, die wie Haut aussieht – und sich dank Hightech-Druckverfahren auch so anfühlt.



Alles andere als oberflächlich

Sie schützt, fühlt und erneuert sich stetig: Unsere Haut ist ein wahres Wunderwerk.

«Sie prägt unser Erscheinungsbild und ist doch weit mehr als eine äussere Hülle: Unsere Haut schützt uns vor Umwelteinflüssen, lässt uns Wärme, Schmerz und Berührung empfinden und spielt eine bedeutende Rolle im Stoffwechsel. Sie ist ein echtes Regenerationstalent: Etwa alle 28 Tage bildet sich die oberste Hautschicht vollständig neu.

Dennoch denken die meisten von uns kaum darüber nach, welche lebenswichtigen Aufgaben sie täglich erfüllt.



Dabei verrät unser grösstes Sinnesorgan oft mehr über uns, als wir vermuten. Unsere Haut verbindet uns mit der Umwelt und trägt sichtbare Spuren unseres Lebens. Sie reagiert auf innere und äussere Reize – und ist damit auch ein Kommunikationsorgan.

Das Thema Haut ist vielschichtig, im wahrsten Sinne des Wortes. Mich als Dermatologen fasziniert dieses Organ jeden Tag aufs Neue. Die über 3000 verschiedenen Hauterkrankungen, komplexe Therapien, die präzisen operativen Eingriffe – und Patientinnen und Patienten, die das ganze Spektrum des Lebens widerspiegeln: vom Neugeborenen bis zur Hundertjährigen.

Unsere Haut begleitet uns ein Leben lang. Sie verdient unsere Aufmerksamkeit und unsere Pflege. Tragen wir also Sorge zu ihr.» ●



Dr. med. Christian Greis, MBA
Leitender Oberarzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich



Ein Organ, viele Talente

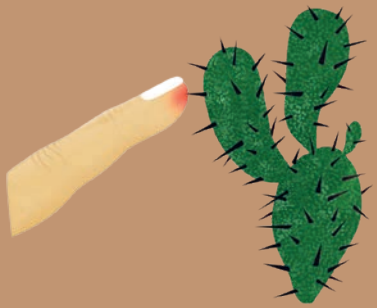
Sie ist Bodyguard, Managerin, Detox-Expertin – und sie verrät uns, wer zusammenpasst.



Schutzschild
Unsere Haut dämpft Schläge, Stiche, Strahlen und wehrt Krankheitserreger mit ihrem Säureschutzmantel ab. Auch Haare und Nägel schützen uns: Nägel sichern die sensiblen Finger- und Zehenkuppen. Haare schirmen uns vor Sonne, Staub und Schmutz ab.

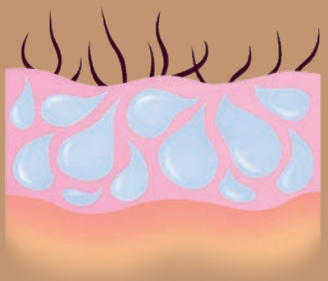


Wärmeregulatorin
Bei Kälte verengen sich die Hautgefässe, so bleibt Wärme im Körper. Bei Hitze gibt die Haut Schweiss ab und kühlt uns. Ihr Ziel: eine konstante Temperatur von rund 37 Grad.



Sinnesorgan
Dank der Nervenenden auf der Haut nehmen wir Reize wie Berührungen, Wärme, Kälte und Schmerz wahr.

Energiespeicher
In der Oberhaut bindet die Haut Wasser und speichert so Feuchtigkeit – was sie geschmeidig macht. Aus der Fettschicht der Unterhaut gewinnt der Körper Energie, zum Beispiel beim Fasten.





Vitamin-D-Produzentin
Wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft, stellt sie Vitamin D3 her. Der Körper nimmt dieses sofort auf. Täglich zwanzig Minuten Aufenthalt im Freien reichen aus, um bis zu neunzig Prozent des Bedarfs selbst zu decken. Im Winter, wenn die UV-Strahlung schwächer ist, können eine Vitamin-D-reiche Ernährung sowie Vitamin-D-Präparate sinnvoll sein.

Entsorgungsorgan
Über Talg und Schweiss stösst die Haut neben Salz, Wasser und Fett auch Abfallprodukte in kleinsten Mengen ab. Sogar Alkohol wird ein wenig über die Haut abgeleitet.





Vermittlerin
Haut und Haare prägen unser Aussehen. Auch riecht jeder Mensch anders. Gefällt uns der Duft eines Menschen, kann das auf genetische Kompatibilität hindeuten.

Hautarten

Der Mensch hat mehr als nur eine Haut. Ein Überblick über fünf spezielle Hautarten.



Schleimhäute

Sie kleiden Hohlorgane wie Mund, Nase, Bronchien, Magen, Darm und Geschlechtsorgane aus. Ihre feuchte Oberfläche schützt vor Krankheitserregern, nimmt Nährstoffe auf oder scheidet Stoffwechselprodukte aus.

Horn- und Bindehaut

Sie sind für klare Sicht und Schutz zuständig. Die Hornhaut bricht Licht und schützt das Auge. Die Bindehaut hält das Auge feucht und dient als Barriere gegen Fremdkörper und Keime.

Hirnhäute

Drei Schichten – Dura mater, Arachnoidea und Pia mater – umgeben Gehirn und Rückenmark. Sie regulieren den Fluss der Gehirnflüssigkeit und schützen das zentrale Nervensystem vor Erschütterungen.

Trommelfell

Diese straff gespannte, dünne Haut trennt das äussere vom mittleren Ohr. Das Trommelfell leitet Schallwellen weiter, damit wir hören können. Zudem sorgt es dafür, dass kein Wasser oder Schmutz ins Mittelohr gelangt.

Knochenhaut

Sie umhüllt die Knochen und ist reich an Blutgefässen und Nerven. Die Knochenhaut versorgt den Knochen mit Nährstoffen und spielt eine wichtige Rolle bei Heilung und Wachstum – etwa nach Brüchen oder Operationen.



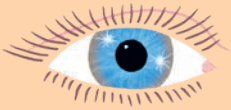
1–1,5 Liter

Die Schleimhäute produzieren täglich bis zu 1,5 Liter Schleim – rund 550 Liter pro Jahr. So bleiben sie feucht.



0,1–0,5 Millimeter

Die Knochenhaut ist sehr dünn und enthält viele Nerven. Da sie bei einem Knochenbruch oft verletzt oder gedehnt wird, tut ein Bruch auch so höllisch weh.



7–10 Tage

Die oberste Zellschicht der Hornhaut (Epithel) repariert kleine Verletzungen schnell. Etwa alle 7 bis 10 Tage erneuert sie sich.

Schicht um Schicht

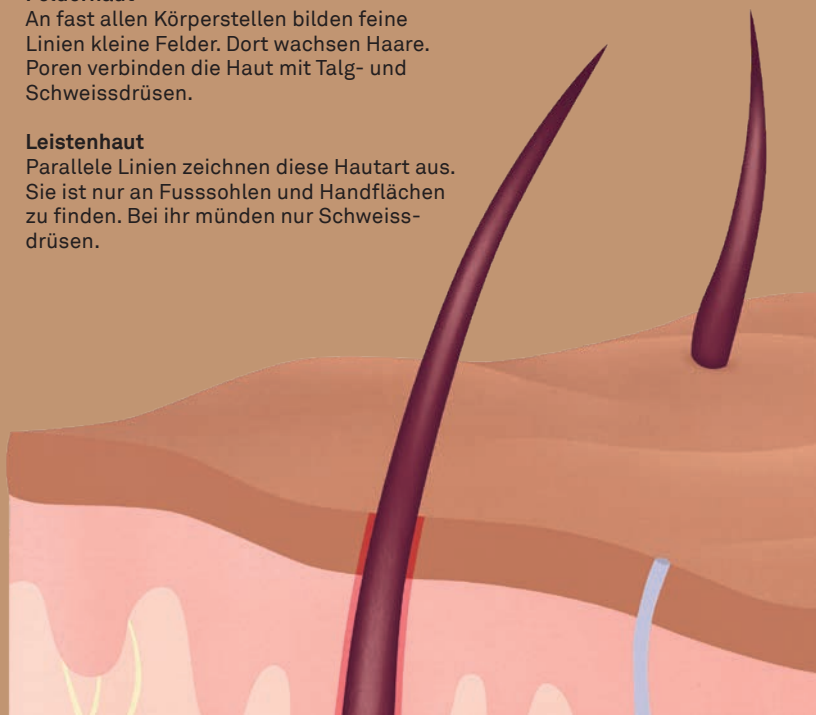
Unsere Haut besteht aus drei Schichten. Sie haben ihre besonderen Aufgaben und Superkräfte.

Epidermis – die Oberhaut

Die äusserste Schicht der Haut ist bis zu vier Millimeter dick, etwa an den Fusssohlen. Je nach Oberflächenstruktur unterscheidet man zwei Arten:

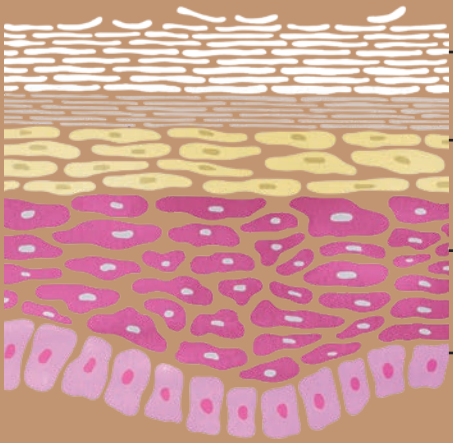
Felderhaut
An fast allen Körperstellen bilden feine Linien kleine Felder. Dort wachsen Haare. Poren verbinden die Haut mit Talg- und Schweissdrüsen.

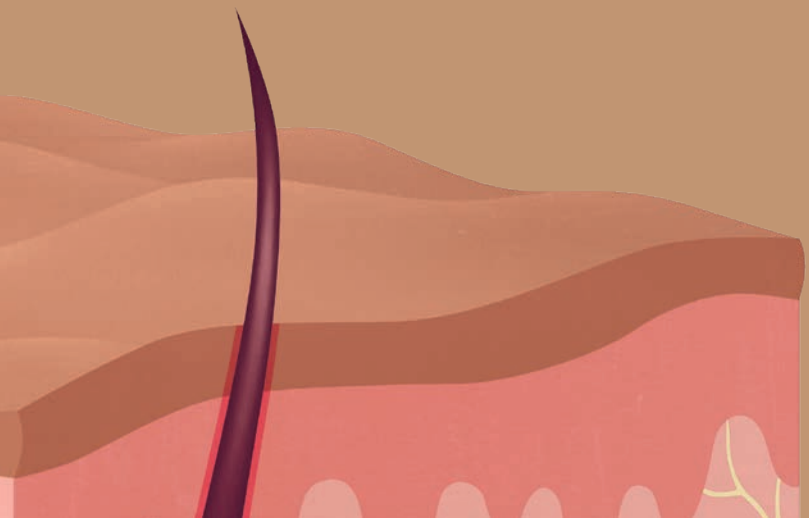
Leistenhaut
Parallele Linien zeichnen diese Hautart aus. Sie ist nur an Fusssohlen und Handflächen zu finden. Bei ihr münden nur Schweissdrüsen.



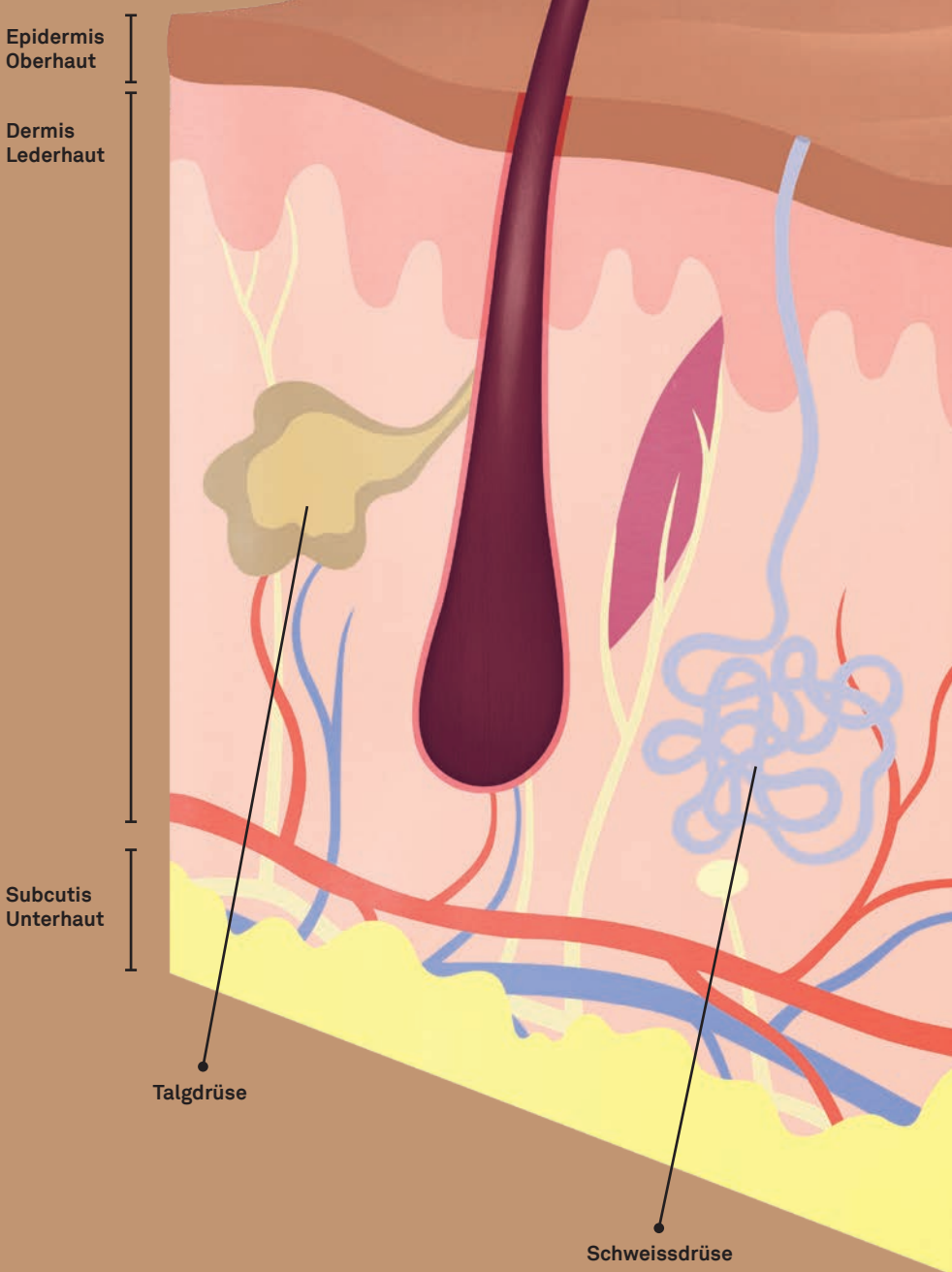
So regeneriert sich die Haut

Die unterste Schicht unserer Oberhaut, die Basalzellschicht, bildet ständig neue Zellen: Diese wandern in 28 Tagen durch die verschiedenen Zellschichten nach oben. In dieser Zeit entwickeln sich die Zellen weiter und führen wichtige Funktionen aus. Sie produzieren etwa das Protein Keratin. Das ist Horn, Hauptbestandteil von Haar und Nägeln. In der obersten Zellschicht, der Hornzellschicht, verhornen die Zellen und bilden so eine Schutzbarriere, bis sie abgestossen werden.





Zu den tieferen Hautschichten →


Epidermis
Oberhaut
Dermis
Lederhaut
Subcutis
Unterhaut
Talgdrüse
Schweissdrüse



Dermis – die Lederhaut

Hier werden Kollagen und Elastin produziert. Die beiden Proteine machen die Haut stark und elastisch. Die Papillen in der oberen Schicht bilden Hügelchen. Ihnen verdanken wir die Muster der Hautlinien, etwa der Fingerabdrücke. In der Tiefe liegen Nervenenden, Blutgefässe, Fett, Haarwurzeln, Talg- und Schweissdrüsen.

Subcutis – die Unterhaut

Sie besteht aus Fettzellen, eingebettet in Bindegewebe. Sie schützt Muskeln und Knochenhaut vor Kälte und Stössen.

«Eine klassische Jugendsünde»

Daniele Angioletti, 26, lässt sich zwei Tattoos entfernen

«Das Tattoo am Hals ist eine klassische Jugendsünde: Mit achtzehn liess ich mir das Symbol für mein Sternzeichen Stier hinters Ohr stechen. Heute sind Tattoos an gut sichtbaren Körperstellen für mich tabu.

Damals arbeitete ich als Coiffeur, da spielte es keine Rolle. Seit drei Jahren bin ich aber bei einer Bank tätig und wünsche mir ein neutrales Erscheinungsbild. Mein Äusseres soll zu meiner Veränderung passen.

Das zweite Tattoo, das ich weglasern lasse, ist ein Schriftzug auf meinem Arm. ‹Familie, wo das Leben beginnt und die Liebe nie endet›, steht da auf Italienisch. Ich liebe diesen Satz, aber das Tattoo sieht nicht mehr schön aus. Vielleicht lasse ich es später wieder stechen.

Vor dem ersten Termin im Laserstudio hatte ich Angst, weil mir Freunde von ihren schmerzhaften Erfahrungen erzählten. Aber meine Laserspezialistin geht sehr behutsam vor und kühlt die Hautstellen davor leicht. Das hilft.

Die Laserbehandlungen tun dennoch mehr weh, als sich tätowieren zu lassen – und sie sind aufwändiger: Gestochen war das Tattoo am Hals in zehn Minuten und der Schriftzug am Arm innert einer halben Stunde. Jetzt sind für die Entfernung etwa zehn Sitzungen nötig. Es ist auch teurer: Für das Stier-Tattoo bezahlte ich einen Freundschaftspreis von fünfzig Franken. Das Lasern kostet das Dreifache pro Sitzung.

Das Sternzeichen ist nach fünf Behandlungen schon fast weg. Beim Schriftzug braucht es mehr, weil die Farbpigmente tiefer liegen. Nach dem Lasern fühlt es sich einen Tag lang so an, als hätte ich einen Sonnenbrand. Die Haut braucht etwa einen Monat, um sich von der Laserbehandlung zu erholen. Trotzdem habe ich schon eine Idee für ein neues Motiv. Jetzt suche ich einen Tattoo-Künstler mit Erfahrung und Können. Da bin ich wählerischer geworden.» ●



Zwei seiner elf Tattoos lässt sich der Basler Daniele Angioletti weglasern. Jenes am Arm soll bald nicht mehr sichtbar sein.

Häufige Hautkrankheiten

Unsere Haut schützt uns – doch manchmal braucht sie auch Unterstützung.

Akne

Ursache/Auslöser: Verstopfte und entzündete Poren durch vermehrte Talgproduktion, abgestorbene Hautzellen und Bakterien. Akne ist hormonell bedingt, tritt meist in der Jugend auf, kann aber auch Erwachsene betreffen.

Symptome: Pickel, Mitesser und Entzündungen im Gesicht, am Rücken oder Dekolleté.

Therapie: Cremes, bei starker Akne auch Antibiotika oder Tabletten, z. B. mit dem Wirkstoff Isotretinoin.

Rosazea

Ursache/Auslöser: Trigger wie Temperaturschwankungen, Sonnenlicht, Alkohol, scharfes Essen oder Stress. Rosazea ist chronisch-entzündlich und flammt immer wieder auf. Sie entsteht durch ein Zusammenspiel aus genetischer Veranlagung, Gefässinstabilität, immunologischer Überreaktion, Demodex-Milben und einer empfindlichen Hautbarriere.

Symptome: Rötungen im Gesicht, sichtbare Blutgefässe und gelegentlich Pickel und Pusteln, besonders an Wangen, Stirn und Nase.

Therapie: Cremes, Tabletten, bei sichtbaren Äderchen und Rötungen auch Lasertherapien.

Schuppenflechte (Psoriasis)

Ursache/Auslöser: Zusammenspiel aus unterschiedlichen Faktoren wie Stress, bestimmten Medikamenten, Nikotin, Alkohol, Infektionen, Hautreizungen und erblicher Veranlagung. Psoriasis verläuft chronisch und meist in Schüben.

Symptome: Silbrig-weissliche Schuppenbeläge an Ellenbogen, Knien, Kopfhaut oder anderen Körperstellen

Therapie: Shampoos, Vitamin-D- oder Kortisonpräparate. Bei schweren Verläufen Tabletten, Spritzen oder Lichttherapien, die das Wachstum der Hautzellen verlangsamen und Entzündungen reduzieren. Zusätzlich helfen eine Hautpflegeberatung sowie der Verzicht auf entzündungsfördernde Stoffe (Alkohol und Tabak).

Fieberbläschen (Herpes)

Vorsicht: Übertragbar

Ursache/Auslöser: Herpes-simplex-Viren, die lebenslang in den Nervenknoten verweilen. Herpes bricht bei Stress und geschwächter Immunabwehr immer wieder aus.

Symptome: Schmerzhafte, juckende Bläschen an den Lippen.

Therapie: Antivirale Cremes und Tabletten.

Neurodermitis (Atopisches Ekzem)

Ursache/Auslöser: Gestörte Hautbarriere, Allergene, Textilien oder Hausstaubmilben, aber auch körpereigene Faktoren wie Stress. Neurodermitis tritt häufig bei Kindern auf und verläuft chronisch.

Symptome: Juckreiz am gesamten Körper (insbesondere an Ellenbeugen und Kniekehlen), trockene, schuppige Haut und Rötungen. Die Beschwerden bessern oder verschlechtern sich zeitweise und schwinden oft mit zunehmendem Alter.

Therapie: Hautpflege mit Harnstoff, rückfettende Lotionen, entzündungshemmende und allenfalls kortisonhaltige Salben, UV-Licht, Tabletten oder Spritzen.

Nesselsucht (Urtikaria)

Ursache/Auslöser: Insektenstiche, Infekte, Hitze, Kälte, Stress oder Allergene. Die Freisetzung entzündungsfördernder Stoffe wie Histamin verursacht einen Hautausschlag – ähnlich wie beim Kontakt mit Brennnesseln.

Symptome: Kleine und grössere juckende Quaddeln, akut (innerhalb weniger Wochen abklingend) oder chronisch.

Therapie: Kühlende Umschläge, Antihistaminika, bei schweren Schüben Kortisonpräparate oder Spritzen.

Hautkrebs

Arten: Weisser Hautkrebs – Basalzellkarzinom (Basaliom) oder Spinalzellkarzinom (Spinaliom) – ist die häufigste Hautkrebsart. Schwarzer Hautkrebs (Melanom) ist seltener, aber bösartiger, da er früh und relativ häufig Absiedlungen bildet.

Ursache/Auslöser: UV-Strahlen, erbliche Veranlagung, Kontakt mit krebserregenden Stoffen oder chronische Hautentzündungen.

Symptome: Bei weissem Hautkrebs oft nicht heilende Wunden, rote Knötchen, schuppige und raue Stellen (Keratosen), vor allem an lichtexponierten Körperstellen wie Gesicht, Handrücken oder Glatze. Bei schwarzem Hautkrebs auffällige Pigmentmale oder neue, dunkle und ungewöhnliche Hautflecken. Mehr dazu auf den Seiten 56–57.

Therapie: Entfernung des Tumors, begleitet von Medikamenten oder einer Strahlentherapie im fortgeschrittenen Stadium.

Hautkrebs: Prävention kann Leben retten

Welcher Hauttyp sind Sie und wie schützen Sie sich am besten vor der Sonne?
Wissenswertes dazu auf S. 46–47.

Unterschätzter Hautkrebs: Experteninterview mit Dermatologe Christian Greis
auf den nachfolgenden Seiten.

«Viele glauben, sie hätten einen harmlosen Ausschlag»

Menschen in der Schweiz haben oft Hautkrebs. Dermatologe Christian Greis über die Gründe – und worauf Sie achten sollten.

Herr Greis, wird Hautkrebs unterschätzt?

Ja. Viele denken, eine Hautveränderung sei normal, das passiere einfach – und Hautkrebs hätten bloss die anderen. Doch der potenziell tödliche schwarze Hautkrebs kommt in der Schweiz 2500-mal pro Jahr vor, beim harmloseren weissen Hautkrebs sind es gar 25 000 Fälle pro Jahr. Die Neuerkrankungen haben sich in den letzten dreissig Jahren verdoppelt.

Weshalb diese Zunahme?

Es wird in der Schweiz viel Hautkrebs diagnostiziert, wohl um einiges öfter als in anderen Ländern. Die hohen Fallzahlen haben also auch mit unserem guten Gesundheitssystem und der Vorsorge zu tun. Je nachdem, welcher Statistik man glaubt, hat die Schweiz gar die höchste Hautkrebsrate der Welt. Tatsache ist: Menschen haben hierzulande relativ oft Hautkrebs.

Warum sind wir in der Schweiz anfällig dafür?

Je heller die Haut, desto weniger Melanin hat sie und desto ungeschützter ist sie. Menschen in der Schweiz sind häufig hellhäutig, zudem sind sie gerne draussen. Sie gehen in die Berge oder verreisen im Winter nochmals kurz in die Wärme. Solche saisonalen Schwankungen sind ein

Problem. Sie lassen die Haut kaum zur Ruhe kommen. Im Frühling und Sommer dagegen kann sich die Haut langsam an die UV-Strahlen gewöhnen.

Das grösste Risiko sind UV-Strahlen?

Ja. Weisser und schwarzer Hautkrebs treten am häufigsten dort auf, wo die Sonne am stärksten auf die Haut scheint: auf Nasenrücken, Stirn, Ohrmuschel, Unterlippe sowie Hals, Handrücken und Unterarme. Sonnenbrände, insbesondere in der Kindheit, erhöhen das Risiko für Hautkrebs signifikant. Weitere Risikofaktoren sind ein heller Hauttyp, viele Pigmentflecken und wenn Hautkrebs schon bei jemandem in der Familie vorgekommen ist.

«Sonnenbrände erhöhen das Risiko signifikant.»

Worin unterscheiden sich die beiden Hautkrebsarten?

Der schwarze Hautkrebs ist aggressiver: Er kann schon früh Metastasen bilden, die anderes Gewebe angreifen. Jährlich sterben daran etwa hundert Menschen in der Schweiz. Weisser Hautkrebs kommt zwar häufiger vor, ist aber meistens einfacher heilbar: Man schneidet die betroffene Stelle raus. Doch auch weisser Hautkrebs kann gefährlich sein und in die Breite und Tiefe wachsen. Diese Variante wird gemeinhin unterschätzt.

Man nimmt weissen Hautkrebs zu wenig ernst?

Ja. Viele Menschen glauben, sie hätten einen harmlosen Ausschlag, eine Warze oder eine schlecht heilende Wunde – etwa an der Nase von der Lesebrille. Doch wenn Hautstellen über mehrere Wochen nicht heilen oder sich verändern, muss man auch an Krebs denken. Deshalb: Ist ein Muttermal oder eine Hautstelle ungewöhnlich, soll man sie dem Hausarzt oder der Hausärztin zeigen. Man

kann die Stelle auch fotografieren und via Online-Hautarzt prüfen lassen. Da gibt es gute und niederschwellige Angebote.

Wie gehen Patientinnen und Patienten mit der Diagnose Hautkrebs um?

Es gibt jene, die Routine damit haben, weil sie sich oft etwas rausschneiden lassen müssen. Bei schwarzem Hautkrebs sind Patienten verständlicherweise häufig psychologisch sehr belastet. Es ist eine Alarmdiagnose. Häufig heilen wir auch diesen Krebs mit der Operation. Doch wenn er streut, ist die Erkrankung schwer und lebensbedrohlich. Da unterstützen wir die Patienten auch psychologisch. Wir haben dafür zum Beispiel eine Skin Cancer Nurse. Sie ist für diese Patienten da. Wir Ärzte haben dafür leider oft zu wenig Zeit.

«Es ist eine Alarmdiagnose.»

Sie operieren an exponierten Stellen wie im Gesicht oder am Hals. Ist das heikel?

Nicht unbedingt. Mit der sogenannten Mohs-Chirurgie haben wir eine gute Methode zur Hand. Wir schneiden mit knappem Abstand das betroffene Gewebestück heraus. Darauf wird es an den Schnitträndern mikroskopisch untersucht. Finden sich Tumorreste, wird an dieser Stelle gleichentags weiteroperiert. Diese Schritte werden wiederholt, bis keine Tumorreste mehr da sind. Mit dieser Methode kommt es viel seltener zu Rückfällen. Zudem ist das ästhetische Resultat besser, wir entfernen nur so viel Gewebe wie nötig.

Zur Vorsorge und zum Schutz vor UV-Strahlen: Soll man Sonnencreme täglich auftragen?

Ich mach's jeden Tag, und ich würde es jeder Person mit hellem Hauttyp empfehlen. Sonnencreme schützt vor Hautkrebs und ist nebst Textilien das Wichtigste. Meine

Sonnencreme hat einen Lichtschutzfaktor 50+ und ist wie eine Tagescreme. Es ist im Übrigen auch das beste Anti-Aging, das Sie machen können, weil die Sonnencreme auch die elastischen Fasern vor der Sonne schützt. Abgesehen davon gilt: Schützen Sie sich mit langärmeligen Kleidern, einer Mütze mit Schirm und Nackenschutz sowie Sonnenbrille. Vermeiden Sie direkte Sonne zwischen 11 und 16 Uhr und besuchen Sie keine Solarien.

Kann ein Zuviel an Sonnencreme schädlich sein?

Es gibt keine Studien, die belegen, dass Sonnencreme Hautkrebs auslöst. Es gibt aber viele Studien, die zeigen, dass Sonne Hautkrebs auslöst – und dass Sonnencreme vor Sonne schützt. Die Faktenlage ist aus meiner Sicht klar. ●



Dr. med. Christian Greis, MBA
Der Dermatologe ist Leitender Oberarzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich. Seine Spezialgebiete sind Dermatochirurgie, Lasermedizin und Ästhetik sowie digitale Dermatologie.



Haut-geschichten

Wie geht es uns wirklich? Was haben wir erlebt? Unsere Haut kann einiges über uns erzählen.



Gänsehautmomente
Ein erotischer Augenblick, ein eisiger Wind oder ein mitreissender Song. Gänsehaut entsteht, wenn das Gehirn dem Körper signalisiert: Da berührt uns etwas – tief und unmittelbar.





Zeichen der Zeit
In der Jugend noch faltenlos, altert unsere äussere Hülle mit uns mit. Aus Fältchen werden Falten. Stille Erinnerungen an all die lauten Lacher, die wir erlebt haben, zeichnen sich ab.



Spuren des Lebens
Narben erinnern an kleine und grosse Unfälle, Krankheiten oder Konflikte. Pigmentveränderungen zeugen von einer chronischen Hautkrankheit, von zahlreichen Sonnenstunden oder der Einnahme von Medikamenten. Aber auch von hormonellen Umbrüchen und vom Älterwerden.



Ohne Filter
Wir schwitzen und erröten automatisch. Schweiss verdunstet auf unserer Haut und kühlt den Körper – bei Hitze, Anstrengung oder Angst. Schämen wir uns, werden die Wangen zudem plötzlich rot. Der Grund dafür ist noch nicht vollständig geklärt. Der Mensch ist allerdings das einzige Wesen, das errötet.









Beherzt
Unsere Haut kämpft für uns. Juckt sie nach einem Mückenstich, hilft sie dem Körper, den Mückenspeichel loszuwerden. Bei Sonnenbrand beschleunigt die Haut ihren Erneuerungsprozess: Sie schält sich und schafft Platz für frische, gesunde Zellen.

Gesunde Haut

Von der Wiege bis ins hohe Alter: Je nach Lebensphase braucht unsere Haut eine andere Pflege.

Babyhaut

Ihre Haut ist zart und schutzbedürftig. Babys haben eine dünne Hautbarriere, deshalb sind sie empfindlich gegenüber Reizen, Temperatur und Keimen. Ihre Haut trocknet tendenziell schneller aus, nimmt Feuchtigkeit aber auch rascher wieder auf.

Pflegetipps: Weniger ist mehr, in allen Belangen. Zum Waschen reicht anfangs Wasser. Später kann man eine milde, rückfettende und parfümfreie Waschlotion verwenden. Baden Sie Ihr Baby nur ein- bis zweimal pro Woche in lauwarmem Wasser nicht länger als zehn Minuten. Cremen Sie Ihr Kind nur wenn nötig ein. Vermeiden Sie in seinem ersten Lebensjahr direkten Sonnenschein. Vor UV-Strahlen schützen Sie es mit UV-Kleidung, Mütze und einer Baby-Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Waschen Sie neue Textilien mit mildem Waschmittel, bevor sie Babys Haut erstmals berühren.



Empfindliche Stellen
Babyhaut ist besonders empfindlich im Windelbereich, an Kopf, Gesicht, Händen, Füssen – und beim Babyspeck: Zwischen den Hautfalten sammeln sich häufig Fussel, Keime und Cremereste an. Sie soll man sanft wegwaschen, um Rötungen oder Entzündungen vorzubeugen.



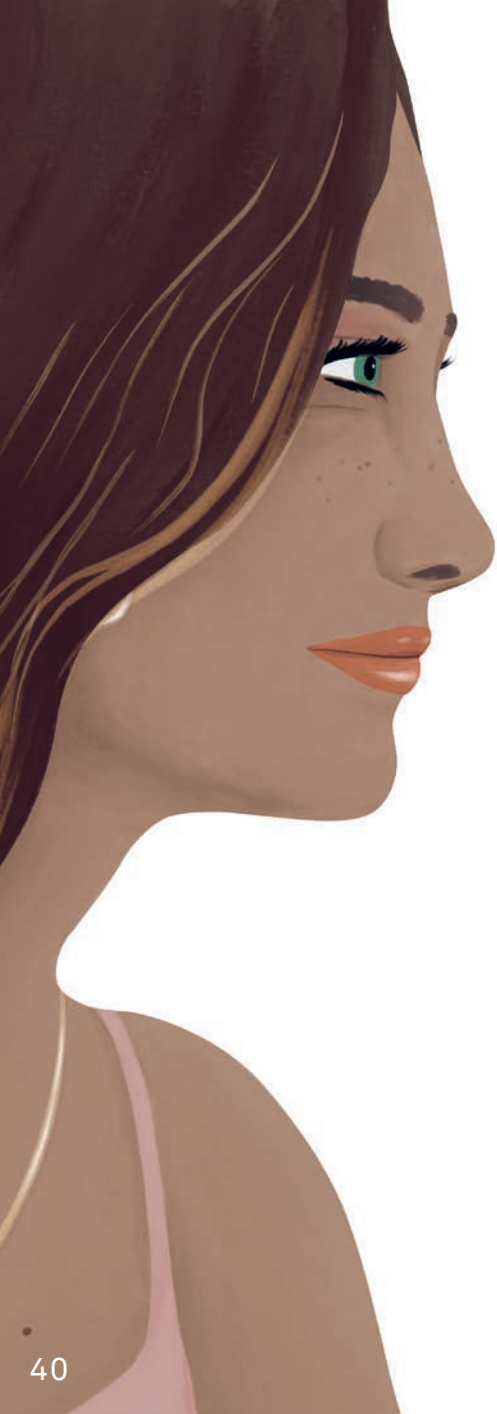
Kinder- und Teenagerhaut

Die oberste Hautschicht ist noch nicht vollständig entwickelt: Kinderhaut ist deshalb besonders sensibel und anfällig für Reize. Ab der Pubertät sorgen die hormonellen Veränderungen für eine erhöhte Talgproduktion. Akne kann entstehen.

Pflegetipps: Gesunde Kinderhaut braucht ausser Sonnenschutz keine spezielle Pflege. In den Teenagerjahren empfiehlt sich eine einfache Routine aus täglichem Waschen, Feuchtigkeitspflege und Sonnenschutz. Beim Eincremen Hals und Dekolleté nicht vergessen. Wichtig: Nicht zu aggressiv gegen Pickel vorgehen (keine alkoholhaltigen Mittel, kein starkes Peeling). Ernährung, Bewegung und Stress beeinflussen die Haut sichtbar. Bei Akne können Milchprodukte, Mehl und Zucker das Problem verschlimmern.

Mehr zum Thema Akne erfahren:
helsana.ch/akne

Skin Food!
Unsere Haut steht auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und gesunden Fetten. Lebensmittel wie Rüebli, Tomaten, Blaubeeren, Zitrusfrüchte, grüner Tee, Nüsse und fetter Fisch liefern wichtige Nährstoffe wie Vitamine (A, C, E), Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren.



Erwachsenenhaut

Im Alter von etwa 25 bis 30 Jahren beginnt der Kollagenabbau. UV-Strahlung, Stress oder Schlafmangel beeinflussen zunehmend die Haut. Sie benötigt Feuchtigkeit, auch wenn sie nicht trocken wirkt.

Pflegetipps: Je nach Hauttyp ist die Pflege eine andere. Nebst Mischformen, die vorrangig die Gesichtshaut betreffen, unterscheidet man vier Hauptgruppen: die normale, die trockene bis sehr trockene, die fettige und die empfindliche Haut.

Tragen Sie feuchtigkeitsspendende Cremes direkt nach dem Waschen auf die abgetrocknete Haut auf. So lässt sich die in der Haut befindliche Feuchtigkeit besser halten. Duschen Sie warmkalt. Eine Wechseldusche regt die Durchblutung an und unterstützt so ein gesundes Bindegewebe. Trinken Sie ausreichend, ernähren Sie sich ausgewogen – und schlafen Sie sich schön: Sieben bis acht Stunden Schlaf sind ideal, so

kann sich die Haut optimal erholen. Grund: In der Tiefschlafphase werden eine Menge Wachstumshormone ausgeschüttet. Sie bewirken, dass sich die Hautzellen regenerieren.

Besonderes: Die tägliche Rasur kann bei Männern die Haut reizen und den Säureschutzmantel angreifen. Tipp: Milde, beruhigende Rasierprodukte verwenden, um die Hautbarriere zu schützen. Bei Frauen kann die Haut je nach Zyklusphase von rein und strahlend (nach dem Eisprung) bis zu fettig, unreiner oder trockener sein. Eine angepasste Hautpflege kann helfen, diese Probleme zu mildern.



Männer haben eine dickere Haut
Sie ist fester, robuster und bleibt länger straff als Frauenhaut. Doch neigen Männer eher zu fettiger Haut, auch ist die Faltenbildung ausgeprägter. Pflegen sollten Männer ihre Haut vorwiegend mit feuchtigkeitsspendenden Produkten und – wie Frauen auch – mit einer Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

Reife Haut und Altershaut

Ab etwa vierzig Jahren wird sie dünner, trockener, häufig auch empfindlicher. Falten und Pigmentflecken entstehen und die Erneuerung der Haut verlangsamt sich. Es gilt, ihr weiter Sorge zu tragen: Die Haut schützt uns unter anderem vor Krankheitserregern.

Pflegetipps: Die Haut benötigt vor allem reichhaltige und feuchtigkeitsspendende Pflege, damit ihre Barrierefunktion aufrechterhalten wird und Entzündungen verringert werden. Hier haben sich Wirkstoffe wie Kollagen, Elastin, Hyaluronsäure oder Urea bewährt. Der Schutz vor UV-Strahlen bleibt zentral. Regelmässige sanfte Peelings fördern die Hauterneuerung.

Besonderes: Sehr trockene Haut kann zu Juckreiz und Rötungen führen. Bei Juckreiz eignen sich besonders harnstoffhaltige Lotionen mit zwei bis zehn Prozent Urea.

Ernährung, Bewegung, Schlaf
Ein gesunder Lebensstil ist entscheidend für eine gesunde Haut. Dazu gehören etwa eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Wasser, Sonnenschutz, Bewegung, wenig negativer Stress. Als Schönheitskiller gelten UV-Strahlen, Schlafmangel, Alkohol und Nikotin. Sie lassen die Haut austrocknen. Hautprobleme nehmen zu.





Wie Pigmentflecken vorbeugen und behandeln?
→ **helsana.ch/pigmentflecken**

Derma-Don’ts

Manche Pflegeroutinen schaden mehr, als sie nutzen.



Zu häufiges Peeling

Eine sanfte Schälkur ein- bis zweimal pro Woche entfernt abgestorbene Hautzellen und verfeinert die Hautstruktur. Wer häufiger peelt, riskiert Reizungen, Rötungen und eine geschädigte Hautbarriere.

Zu viele Produkte verwenden

Sieben- bis Achtzehnjährige nutzen im Schnitt sechs Gesichtspflegeprodukte. Dabei lassen sie sich von Social-Media-Trends beeinflussen. Das zeigt eine US-Studie mit Mädchen und Teenagerinnen. Mischt man jedoch Wirkstoffe oder trägt sie mehrfach auf, reizt dies oft die Haut.



Pickel ausdrücken

Wer Unreinheiten ausquetscht, drängt deren Inhalt möglicherweise tiefer in die Haut hinein. Das verstärkt Entzündungen, macht einen Pickel sichtbarer und kann Narben hinterlassen. Fachleute raten deshalb: Finger weg davon! Verwenden Sie stattdessen Produkte mit Salicylsäure oder Benzoylperoxid oder lassen Sie sich von einer Kosmetikerin oder einem Dermatologen behandeln.

Unzureichende Feuchtigkeit

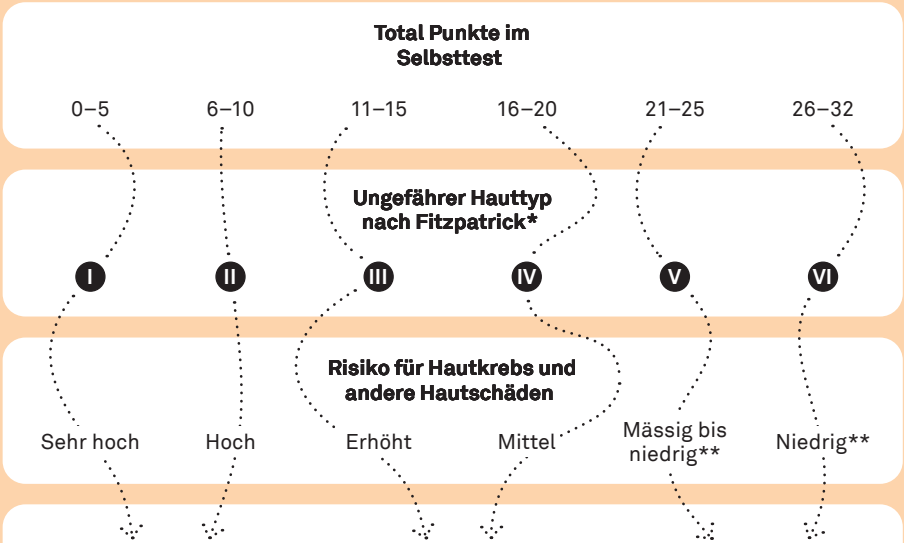
Feuchtigkeitspflege ist für alle Hauttypen empfehlenswert, auch für fettige Haut. Sie macht die Haut geschmeidiger und widerstandsfähiger. Zudem verhindert sie eine übermässige Talgproduktion – eine häufige Ursache für Pickel.

Heisses und häufiges Duschen

Beides entzieht der Haut Fett, schwächt ihre Schutzfunktion und trocknet sie aus. Duschen Sie daher höchstens einmal täglich – lauwarm und nicht länger als zehn Minuten. Bei trockener Haut empfiehlt es sich, nur einige Male pro Woche zu duschen.

Welcher Hauttyp sind Sie?

Mit diesem Selbsttest erfahren Sie, wie Sie sich am besten vor der Sonne schützen.



Sehr hoher Sonnenschutz empfohlen

- Sonnencreme mit LSF 30–50+ verwenden
- Alle 2 Stunden und nach dem Schwimmen/ Schwitzen nachcremen
- Zwischen 11 und 15 Uhr Schatten aufsuchen
- Schutzkleidung tragen, z. B. einen Hut mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz

Hoher Sonnenschutz empfohlen

- Sonnencreme mit LSF 30 verwenden
- Alle 2 bis 3 Stunden nachcremen
- In der Mittagssonne Schatten suchen
- Wenn möglich, Schutzkleidung tragen

Mittlerer Sonnenschutz empfohlen

- Sonnencreme mit LSF 20–30 verwenden
- Bei längerer Sonnenexposition nachcremen
- Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen

* Die Fitzpatrick-Skala ist eine dermatologische Einteilung der Hauttypen.

** jedoch nicht immun

Augenfarbe

- 0 Hellblau, -grün oder -grau
- 1 Blau, Grün oder Grau
- 2 Dunkelblau oder -grün, Hellbraun
- 3 Dunkelbraun
- 4 Braun-schwarz

Natürliche Haarfarbe

- 0 Rot
- 1 Blond
- 2 Kastanienbraun oder Dunkelblond
- 3 Dunkelbraun
- 4 Schwarz

Natürliche Hautfarbe

- 0 Rötlich
- 1 Sehr blass
- 2 Hell- oder olivbraun
- 3 Braun
- 4 Dunkelbraun

Sommersprossen auf nicht sonnen-exponierter Haut

- 0 Viele
- 1 Einige
- 2 Wenige
- 3 Sehr wenige
- 4 Keine

Hautreaktion auf längere Sonnen-einwirkung***

- 0 Schwerer Sonnenbrand, Blasen, Hautablösung
- 1 Mässiger Sonnenbrand, Blasen, Hautablösung
- 2 Manchmal Sonnen-brand, Hautablösung
- 3 Selten Sonnenbrand
- 4 Nie Sonnenbrand

Bräunung nach Sonnen-einwirkung***

- 0 Nie
- 1 Selten
- 2 Manchmal
- 3 Oft
- 4 Immer

Stärke der Bräunung***

- 0 Kaum oder gar nicht
- 1 Leicht
- 2 Mässig
- 3 Stark
- 4 Sehr stark

Sonnen-empfindlichkeit des Gesichts***

- 0 Sehr empfindlich
- 1 Empfindlich
- 2 Leicht empfindlich
- 3 Sonnenverträglich
- 4 Sehr sonnenverträglich

Total Punkte:
0



*** Wenn Sie keine Sonnencreme aufgetragen haben

«Es war mir unangenehm, wenn Leute starrten»

Alina Sara Hediger, 36, lebt mit Neurodermitis

«Meine Neurodermitis ist immer da, sie zeigt sich einfach nicht mehr so häufig wie früher. Den ersten schlimmen Schub, an den ich mich erinnern kann, hatte ich mit elf Jahren. Danach war meine ganze Jugend geprägt von heftigen Ausbrüchen. Meist an den Händen.

Das Ekzem war so stark, dass die Haut in den schlimmsten Zeiten verbrannt aussah. Meine Hände schwollen an und schmerzten. Einen Stift zu halten, war oft schwierig. Ich musste meine Hände bandagieren, damit sie besser heilen konnten – aber auch, um sie vor Blicken anderer zu schützen. Es war mir unangenehm, wenn Leute darauf starrten, teilweise war das beschämend. Einige haben sich wohl geekelt. Ausgegrenzt wurde ich deswegen aber nie. Meine Freundinnen und Freunde wussten von meiner Krankheit und haben sie als einen Teil von mir angenommen.

Klar, manchmal war ich traurig. Als Teenager will man so normal wie möglich sein. Das war ich nicht. Ich musste auf vieles verzichten. Ich konnte nicht ins Schwimmen, auch Flötespielen war nicht mehr möglich. Weil meine Entzündungen so krass waren, musste ich schliesslich meine Lehre als Gärtnerin abbrechen.

Ständig war ich beim Arzt und bekam neue Medikamente, bis ich eine Bananenschachtel voller Produkte hatte. Kortison hat zwar geholfen, die Haut wurde dadurch aber noch dünner und anfälliger. Irgendwann musste ich sie sogar lasern lassen, weil sie nicht mehr von selbst zusammengewachsen ist. Ich fühlte mich verloren und hilflos. Nichts wirkte nachhaltig. Irgendwo breitete sich ständig eine Entzündung aus. Dieses Gefühl des Ausgeliefertseins machte mich wütend. Ich wollte verstehen, warum mein Immunsystem so reagiert und was mein Körper braucht, damit mich die Neurodermitis nicht mehr eingrenzt.

Ich begann mich deshalb intensiv mit den Inhaltsstoffen aus-



Fühlt sich nach langer Leidenszeit wohl in ihrer Haut: Alina Sara Hediger aus Winterthur (ZH).



Ohne Schmerzen und Bandagen. Die Hände von Alina Sara Hediger sind heute heil.

einanderzusetzen und nach für mich passenden Produkten zu suchen. Propolis oder Mikronährstoffe zum Beispiel helfen meinem Stoffwechsel. So wurde ich zur Spezialistin meiner selbst. Ich esse heute bewusster, verzichte auf Milch- und Laktoseprodukte und ich führe regelmässig Bluttests durch, damit ich ganz genau weiss, welche Vitamine und Mineralstoffe ich benötige.

«Ich weiss, wie ich einen Schub abfedern kann.»

Wegen meiner Krankheit habe ich meinem Körper mehr Aufmerksamkeit geschenkt als meiner Seele. Auch das wollte ich in Einklang bringen, Coachings unterstützten mich dabei. In der Atemtherapie habe ich etwa gelernt, mit Stress und Angst umzugehen, um so Neurodermitis-Ausbrüche regulieren zu können. Ausserdem gönne ich mir so oft es geht einen Klimawechsel, denn die feuchte, warme Luft am Meer hilft mir und meiner Haut am besten.

Meine ‹Neuro› ist inzwischen fast verschwunden und die Faszination für das Thema Haut konnte ich letztlich zum Beruf machen. Seit acht Jahren arbeite ich als Kosmetikerin. Ich wende mein Wissen an, um Menschen in ähnlichen Situationen zu helfen. Natürlich habe ich Angst vor einem Rückfall. Aber ich vertraue auf meine selbst erlernten Fähigkeiten und weiss, wie ich einen Schub abfedern kann. Mein Körper und ich sind wieder ein Team. Das ist ein gutes Gefühl.» ●

Wirksame Behandlungsmöglichkeiten
Bei Neurodermitis handelt es sich um eine chronische Hautkrankheit, die häufig in Schüben verläuft. Darunter leiden auch Kinder, Kleinkinder und Babys. Was sind mögliche Ursachen und was kann helfen? Mehr zu Neurodermitis bei Säuglingen und ihrer Behandlung:
➔ **helsana.ch/neurodermitis-baby**

Erste Hilfe bei Verletzungen

Bissverletzung

Behandlung: Blutung stillen, reinigen, desinfizieren. Bei Giftschlange sofort 144 alarmieren, betroffenen Körperteil ruhigstellen.
Ärztliche Hilfe: Immer, da hohes Infektionsrisiko.

Verbrennung

Behandlung: Zwanzig Minuten mit lauwarmem Wasser kühlen. Im Gesicht hilft feuchtes Tuch. Grossflächige Verbrennungen nicht kühlen (Unterkühlungsgefahr). Blasen ärztlich versorgen lassen. Wunden bis zur medizinischen Behandlung locker steril abdecken, z. B. mit Frischhaltefolie. Betroffene vor Wärmeverlust schützen.
Ärztliche Hilfe: Bei kleineren Verbrennungen mit Blasenbildung (2. Grad).
Rettung rufen: Bei grossflächigen Verbrennungen 1. und 2. Grades (mit und ohne Blasenbildung) und bei allen Verbrennungen 3. Grades (Hautschichten zerstört) sowie an Gesicht, Genitalien, Gelenken.

Schürfung

Behandlung: Unter fliessendem Wasser reinigen, Fremdkörper mit sauberer Pinzette entfernen, desinfizieren und pflegen je nach Grösse und medizinischer Empfehlung.
Ärztliche Hilfe: Wenn stark verunreinigt, grossflächig, bei Infektion und fehlendem Tetanusschutz.



Stichverletzung

Behandlung: Oberflächliche Verletzungen wie Schnittwunden behandeln. Bei tieferen Verletzungen allfälligen Fremdkörper in der Wunde belassen, keimfrei abdecken und 144 alarmieren.
Ärztliche Hilfe: Sofort bei tiefer Verletzung oder Infektion.

Insektenstich

Behandlung: Stelle kühlen und hochlagern. Stachel vorsichtig mit Pinzette entfernen. Antihistamin-Gel. Bei Insektengift-Allergie Notfallmedikamente nehmen.
Ärztliche Hilfe: Sofort Rettung rufen bei schwerer allergischer Reaktion und bei Stich in Gesicht, Hals, Mund oder Rachen, bei Infektion oder Unwohlsein.

Sonnenbrand

Behandlung: Haut mit feuchten Tüchern kühlen oder vorsichtig lauwarm duschen (Eisbeutel sind zu kalt), viel trinken, Hautpflege nach medizinischer Empfehlung.
Ärztliche Hilfe: Bei Blasen, Fieber, starken Schmerzen oder Übelkeit.

Schnitt- und Platzwunde

Behandlung: Unter fliessendem Wasser reinigen, Gaze auf Wunde pressen, bis die Blutung nachlässt. Kleine Wunden desinfizieren und vorsichtig mit Wundnahtstreifen verschliessen. Grössere Wunden hochlagern, Blutung mit Druckverband stoppen, steril verbinden und ärztlich versorgen lassen.
Ärztliche Hilfe: Bei starker Blutung, tiefer Wunde, Kreislaufversagen, fehlendem Tetanusschutz.



Tipps zur Wundheilung

- Halten Sie die Wunde mit fetthaltiger Creme feucht, so bildet sich kein Schorf.
- Wechseln Sie den Verband täglich.
- Vermeiden Sie Reibung und Druck.
- Schützen Sie die frische Narbe vor Sonne.
- Massieren Sie sie täglich sanft kreisförmig mit Narbencreme.

Erstellt in Zusammenarbeit mit Samariter Schweiz.

Das steckt dahinter

Harmlos oder potenziell gefährlich? Ein Blick auf gängige Inhaltsstoffe.



Alkohol

- Ist meist in Gesichtswasser, -reinigern und Akne-Mitteln, teilweise auch in Körper- und Sonnencremes.
- Kann hoch dosiert die Haut reizen und austrocknen sowie Krankheiten wie Neurodermitis oder Akne verschlimmern. Begünstigt die Hautalterung. Pflegende Fettalkohole wie Cetearyl Alcohol sind unkritisch.
- **Faustregel:** Sollte auf der Verpackung nicht unter den ersten fünf Inhaltsstoffen sein. Je weiter oben gelistet, desto mehr Alkohol ist im Produkt enthalten. In Sonnencremes vermeiden, das stresst die Haut neben den UV-Strahlen zusätzlich.

→ z. B. Alcohol Denat., Ethanol, Ethyl Alcohol

Duftstoffe

- Oft in Haarpflegeprodukten, Duschgels, Lotionen, Deos oder Parfüms zu finden.
- Können Kontaktallergien auslösen. Auch Reizungen der Atemwege sind möglich. Menschen mit empfindlicher Haut sollten daher darauf verzichten.
- **Vorsicht:** Auch natürliche Duftstoffe können die Haut reizen. Tipp: Testen Sie neue Produkte zuerst an einer kleinen Hautstelle, z. B. in der Armbeuge.

→ z. B. Benzyl Alcohol, Coumarin, Citronellol, Anise Alcohol

Paraffine

- Unter anderem in Bodylotions, Handcremes, Salben oder Lippenpflegeprodukten.
- Sorgen für die richtige Konsistenz und machen Produkte haltbar. Halten die Haut feucht, können jedoch die Poren verstopfen – das fördert Mitesser und Pickel.
- **Gewusst?** Paraffine sind ein Abfallprodukt aus der Erdölindustrie und nicht nachhaltig.

→ z. B. Paraffinum Liquidum, Petrolatum (Vaseline)

Aloe Vera

- In Salben, Cremes oder kühlenden Gels.
- Wasserreiche Pflanze, kühlt und spendet Feuchtigkeit. Gel soll bei Sonnenbrand, leichten Verbrennungen, trockener Haut oder Schuppenflechte helfen.
- **Wichtig:** Nur Produkte aus reinem Blattgel verwenden. Allergische Reaktionen sind selten. Bei Brennen, Jucken oder Rötungen sofort absetzen.

→ z. B. Aloe Barbadensis Leaf Juice

Hyaluronsäure

- Ist in vielen Pflegeprodukten fürs Gesicht enthalten.
- Dieser körpereigene Stoff bindet Wasser. Das soll für glatte Haut sorgen und die Hautbarriere unterstützen. Befeuchtet gemäss Studien die Haut vorübergehend. Langfristige Effekte sind bisher aber nicht ausreichend bewiesen.
- **Tipp:** Beim Kauf auf niedermolekulare Hyaluronsäure achten – sie dringt tiefer in die Haut ein.

→ z. B. Hydrolyzed Hyaluronic Acid, Sodium Hyaluronate

Urea

- Typisch in Feuchtigkeitscremes für trockene Haut, Fusscremes oder medizinischer Hautpflege.
- Natürlicher Bestandteil der Haut, wirkt stark feuchtigkeitsspendend, lindert Spannungsgefühle. Für trockene Haut werden fünf bis zehn Prozent Urea empfohlen. Höhere Konzentrationen sind für stark verhornte Haut gedacht.
- **Wichtig:** Urea ab fünf Prozent kann bei entzündlichen Ekzemen brennen. Daher gerade bei Kindern vorsichtig sein.

→ Urea



Unsicher beim Kauf von Produkten?
Achten Sie auf die Inhaltsstoffliste. Je weiter oben ein Wirkstoff steht, desto mehr ist davon enthalten. Bekommen Sie Hautausschlag oder andere Beschwerden, melden Sie sich bei einer Ärztin oder einem Arzt.

Grund zur Sorge?

Altersflecken, Warzen oder veränderte Muttermale: So erkennen Sie gefährliche Hautveränderungen früh.

Ein Melanom kann an jeder Hautstelle neu entstehen oder sich aus bestehenden Pigmentmalen entwickeln. Beobachten Sie Ihre Haut regelmässig. Achten Sie auf neue oder veränderte Male. Die ABCD-Regel hilft Ihnen, verdächtige Hautveränderungen zu erkennen.



Asymmetrie: Das Mal ist nicht symmetrisch geformt.



Begrenzung: Die Ränder sind unregelmässig oder unscharf.



Colorit (Farbe): Das Mal ist fleckig und mehrfarbig.



Dynamik: Grösse, Farbe, Form oder Dicke verändern sich.



Wann handeln?

Die meisten Pigmentmale sind harmlos und bleiben es. Auch harmlose Hautwucherungen wie Warzen können im Laufe des Lebens entstehen. Sonnenlicht, Veranlagung und das Alter sind die häufigsten Ursachen für Hautveränderungen. Dennoch lohnt sich ein genauer Blick:

Verändert sich ein Pigmentmal? Juckt, blutet oder wächst es schnell? Zögern Sie nicht und lassen Sie es ärztlich abklären. Für Menschen mit Risikofaktoren wie heller Haut ist ein Hautkrebs-Screening ratsam: alle ein bis zwei Jahre oder nach ärztlicher Empfehlung. Früherkennung erhöht die Heilungschance deutlich. Ein regelmässiger Selbstcheck durch sich selbst oder eine vertraute Person ist unerlässlich.

Onlinecheck nutzen
Viele Dermatologinnen und Dermatologen prüfen Ihre Haut online. So erhalten Sie schnell von zu Hause aus eine erste Einschätzung. Oder nutzen Sie unsere Beratung:
→ **helsana.ch/medi24**

«Niemand sollte Krätze verschweigen»

Dragana Stojanović, 42, und ihre Kinder litten an Krätze

«Die Schulfreundin meiner Tochter kratzte sich ständig und hatte einen Ausschlag an den Beinen. Auf meine Frage meinte sie, es sei nichts Ansteckendes, und übernachtete bei uns. Kurz darauf fuhren wir in die Skiferien und schliefen alle im gleichen Zimmer. Als wir zurückkamen, juckte es uns plötzlich wie verrückt. Auf einen Termin beim Hautarzt mussten wir einen Monat warten, unser Hausarzt verschrieb uns vorerst eine Kortisoncreme.

Unterdessen, nach einem vollen halben Jahr, erhielt die Kollegin meiner Tochter die Diagnose: Krätze. In der Apotheke erzählte man mir, jemand habe sogar ein ganzes Jahr mit Scabies gekämpft. Ich stand kurz vor einem Nervenzusammenbruch. Ich informierte sofort Schule und Kantonsarzt – doch von der Direktion kam keinerlei Hinweis an die Eltern. Stattdessen setzte mich eine Mutter täglich unter Druck, mein Sohn solle nicht an Veranstaltungen teilnehmen. Ich wusch sämtliche Kleider und Bettwäsche täglich bei 95 Grad. Die Permethrinsalbe machte meine Haut jedoch so dünn, dass ich nach Alternativen suchte und schliesslich Teebaumöl fand. Wir rieben uns literweise damit ein. Nach vier Monaten waren wir die Krätze endlich los – aber es war für mich und die Kinder eine extrem belastende Zeit.

Die Behandlung von Krätze erfordert viel Disziplin und Verantwortung. Angesteckte Kinder stellen in der Schule keine Gefahr dar, dürfen jedoch nicht in engen Hautkontakt mit anderen treten – und Pyjamapartys gehen selbstverständlich nicht. Der Grund, warum sich die Krätze weiterverbreitet, ist oft Scham. Doch niemand kann etwas dafür – und niemand sollte Krätze verschweigen.» ●

Krätze – alles über Symptome, Auslöser und Behandlung:
helsana.ch/kraetze

Wir danken Dr. Esther Granitzer für die Vermittlung ihrer Patientin.



Krätzmilben brachten sie vor zwei Jahren fast um den Verstand. Dragana Stojanović aus St. Gallen.

Wahr oder falsch?

Haut-Mythen im Check: Was gilt, was nicht?

Wunden heilen besser an der Luft



Falsch. An der Luft trocknet eine Wunde aus und bildet eine harte Kruste. Ein feuchtes Milieu hingegen fördert das Wachstum neuer Zellen. Verbände schützen die Wunde zudem vor Schmutz. Bildet sich kein Schorf, ist auch das Risiko für Narben geringer.

Naturkosmetik ist die beste Pflege



Nicht immer. Zwar ist Naturkosmetik oft die umwelt- und hautschonendere Wahl: frei von Aluminium und synthetischen Stoffen. Aber auch natürliche Inhaltsstoffe wie ätherische Öle oder Duftstoffe können die Haut reizen.

Ernährung kann den Sonnenschutz erhöhen



Minimal. Der Pflanzenfarbstoff Beta-Carotin erhöht den körpereigenen Schutz höchstens um einen Lichtschutzfaktor von zwei bis drei – und dafür müsste man täglich grosse Mengen an Lebensmitteln wie Karotten oder Süsskartoffeln essen. Auch Beta-Carotin aus Kapseln bringt kaum etwas. Wirksam schützt nur Sonnencreme und Kleidung.

Solarium ist unbedenklich für die Haut



Falsch. UV-Strahlen, ob natürlich oder künstlich, erhöhen das Risiko für Hautkrebs und beschleunigen die Hautalterung. Das zeigen zahlreiche Studien. Das Bundesamt für Gesundheit rät daher vom Besuch im Solarium ab.

Herpes wird durch Küssen übertragen



Wahr. Das Herpesvirus ist ansteckend und wird über die Schleimhäute übertragen. Die meisten Menschen tragen das Virus bereits in sich, oft ohne es zu merken. Nur bei einem Teil bricht es aus und zeigt sich als Fieberbläschen.

Tattoos sind krebserregend



Unklar. Über die langfristigen Auswirkungen von Farbpigmenten und anderen Zusätzen in Tattoofarben ist bisher wenig bekannt. Fakt ist: Gewisse Tattoofarben enthalten schädliche Stoffe. In der Schweiz gibt es Verbote und Grenzwerte bei Inhaltsstoffen.

Wer Alkohol trinkt, lockt mehr Mücken an



Richtig. Mücken stechen bevorzugt Menschen, die ein Glas Bier getrunken haben. Alkohol regt die Durchblutung an und lässt uns mehr schwitzen. Der Geruch wirkt wie ein Lockruf für die Mücken.

Quark hilft bei Sonnenbrand



Nicht unbedingt. Quark hat zwar eine kühlende Wirkung. Einen Sonnenbrand kühlt man aber besser mit feuchten Tüchern. Hausmittel wie Quark könnten die Entzündung verschlimmern und die Heilung verzögern.

Experten

Der Ratgeber «Haut» entstand unter freundlicher Mitwirkung von:



Dr. med. Christian Greis, MBA
Der Dermatologe ist Leitender Oberarzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich. Seine Spezialgebiete sind Dermatochirurgie, Lasermedizin und Ästhetik sowie digitale Dermatologie.
usz.ch/dermatologie



Nadia Cifarelli
Die Helsana-Gesundheitsberaterin (BSc Psychologie, holistische Gesundheitsberaterin und Coach) unterstützt Kundinnen und Kunden bei Fragen rund um Prävention, Ernährung und mentale Gesundheit.

Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Beilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;
Online: helsana.ch/ratgeber **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun
Redaktion: Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori; Freie Mitarbeit: Tina Fassbind, Doris Hofer
Realisation: Helsana Versicherungen AG
Konzept und Gestaltung: Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner)
Übersetzung und Korrektorat: Supertext AG, Zürich
Druck: Stämpfli AG, Bern **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt; Die Inhalte wurden von der Redaktion sorgfältig recherchiert. Helsana übernimmt jedoch keine Haftung für falsche oder unvollständige Angaben sowie daraus entstehende Risiken oder Probleme.

©Helsana, 2026. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.

Bildnachweise: Lina Müller: Illustration
Anne Morgenstern: S. 17, 49–50, 59 **iStock / Misha Belly:** S. 26–27 **unsplash / Glen Hodson:** S. 28 **unsplash / Linh Ha:** S. 29 **iStock / Amawasri:** S. 30 **unsplash / Edu Bastidas:** S. 31 **unsplash / Nathan Dumlo:** S. 32 **unsplash / Liliya Grek:** S. 33 **Alamy / Konstantin Nechaev:** S. 34 **iStock / Larissa Stefanuyk:** S. 35 **zVg:** S. 7, 25, 64

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C016087

gedruckt in der schweiz

Ratgeber nachbestellen

Kennen Sie unsere Ratgeber? Bestellen Sie kostenlos verpasste Ausgaben oder lesen Sie das Magazin digital.



01: Stress
02: Kalorien
03: Atmung
04: Schlaf
05: Muskeln
06: Herz
07: Darm
08: Erste Hilfe
09: Rücken
10: Depression
11: Gewicht
12: Emotionen
13: Sucht
14: Schmerzen
15: Allergien
16: Hormone
17: Gut altern

Füllen Sie das Bestellformular auf unserer Webseite aus. Wir stellen Ihnen die Ratgeber gerne zu, solange der Vorrat reicht.

helsana.ch/ratgeber

18

Was berührt Sie?

Helsana

Engagiert für das Leben.