

# Hautnah

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

No  
03

Welchen  
Hauttyp  
habe ich? S.5

Jugendliche  
und ihre Haut

«*Mich stören  
meine Pickel!*»

S.3



Sonnenlicht -  
die Haut  
vergisst nichts

S.8



# Inhalt

## Hautnah

- 4 Unsere Haut
- 5 Helle Haut – dunkle Haut:  
Welchen Hauttyp hast du?
- 6 Normale, fettige und trockene Haut
- 7 Interview mit einer Hautärztin
- 8 Sonnenlicht – die Haut vergisst nichts
- 12 Hautnah: Meine Haut steht mir gut!
- 14 Akne – was ist das?
- 16 Wie viel Pflege braucht meine Haut?
- 16 Rasieren und Haarentfernung
- 20 Hautschutz bei der Arbeit
- 22 Natürliche Haut(sachen)



Deine Haut steht dir gut! **S. 12**



Falten?

**S. 22**



Hautpflege

**S. 16**



Vergleich  
Haarentfernungs-  
methoden

**S. 17**



Trockene Haut

**S. 6**



### Impressum

1. Auflage 2010  
10 000 Ex.

### Herausgeber

Gesundheitsförderung und  
Prävention Basel-Stadt

**Redaktion** Monika Steuerwald, Jacqueline Fürer,  
Caroline Guggisberg, Franziska Lizzi,  
Susann Seiler, Anne-Katrin Oehling

**Gestaltung** VischerVettiger, Basel

**Druck** Gremper AG, Basel

## Fühlst du dich wohl mit deiner Haut? Meinungsumfrage bei Jugendlichen zum Thema Haut

Ja, ich fühle mich wohl in meiner Haut. Ich habe ein paar Pickel, aber die überdecke ich mit Schminke. Die Pickel gehen irgendwann einmal weg. Ich passe aber auch auf, dass ich nicht zu viel Schminke darauf mache, weil die nicht so gut für die Haut ist.  
**Aimée, 14 Jahre**

Ich benutze Creme für meine Haut. Ich bekomme leider schnell Pickel. Hoffe, dass es mal langsam aufhört, da ich es schon ziemlich lange habe.  
**Dafina, 16**

Ich fühle mich im Grossen und Ganzen ziemlich wohl. Wäre aber gerne etwas dunkler im Sommer. Ich habe leider eine sehr helle Haut.  
**Anika, 16**

Habe heute eine perfekte Haut, weil ich vor einem Jahr Tabletten für Pickel genommen habe. Kann diese nur weiterempfehlen! Ich bekomme von Freunden heute viele Komplimente, da ich jetzt eine sehr weiche Haut habe und kein einziger Pickel mehr da ist.  
**Dominik, 17**

Bin sehr zufrieden, bekomme aber schnell einen Sonnenbrand, da ich helle Haut habe.  
**Marcel, 18**

Ja, eigentlich schon! Vielleicht wäre es schön, wenn man weder Pickel noch Sommersprossen haben könnte, ansonsten fühle ich mich wohl!  
**Rea, 14 Jahre**

Ich fühle mich eigentlich ziemlich wohl. Über meine Haut kann ich mich nicht beschweren, denn ich habe fast keine Pickel.  
**Nuna, 15 Jahre**

Allgemein fühle ich mich gut in meiner Haut, nur an der Stirn habe ich Probleme mit Pickeln. Ich benutze Creme.  
**Djonday, 15 Jahre**

Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Weil ich sehr dunkle Haut habe wurde ich früher zum Teil ausgelacht.  
**Lea, 17 Jahre**

Ich fühle mich recht wohl in meiner Haut. Mein Problem sind die Unreinheiten in meinem Gesicht. Wenn ich die meisten Mädchen aus meiner Klasse ansehe, haben sie eine perfekte Haut und ich habe tausend Pickel – das stört mich einfach an mir!  
**Naomi, 14 Jahre**



# Unsere Haut

2 m<sup>2</sup>

Unsere Haut bildet die Aussengrenze unseres Körpers und ist zugleich dessen äussere Schutzhülle. Mit einer Fläche von ungefähr zwei Quadratmetern ist sie unser grösstes Organ. Insgesamt hat sie ein Gewicht von bis zu 10 Kilogramm und ist durchschnittlich wenige Millimeter dick. Der komplexe Aufbau der Haut ermöglicht vielfältige Funktionen. Sie schützt uns zum Beispiel vor Kälte und Hitze und reguliert auch unseren Wärme- und Wasserhaushalt durch Schwitzen.

Haut kann viele Sinnesreize aufnehmen und ist so gleichzeitig auch das grösste Sinnesorgan. Durch Krankheitserreger und Verletzungen kann die Haut zwar zerstört werden, sie hat aber die Fähigkeit, sich selbst wieder zu reparieren. Manchmal entstehen dabei Narben. Unsere Haut hat also viele verschiedene Funktionen und prägt auch das Erscheinungsbild der Menschen. Dabei haben auch natürliche Veränderungen, wie Falten, Sommersprossen oder Leberflecken oder künstliche Veränderungen, wie Schminken, Piercen oder Tätowieren, einen Einfluss.

## Oberhaut

(Epidermis)

Sie ist die äusserste Hautschicht und ist hauptsächlich für die Bildung neuer Hautzellen zuständig. Sie ist durchschnittlich 0.1 mm dick.

## Lederhaut

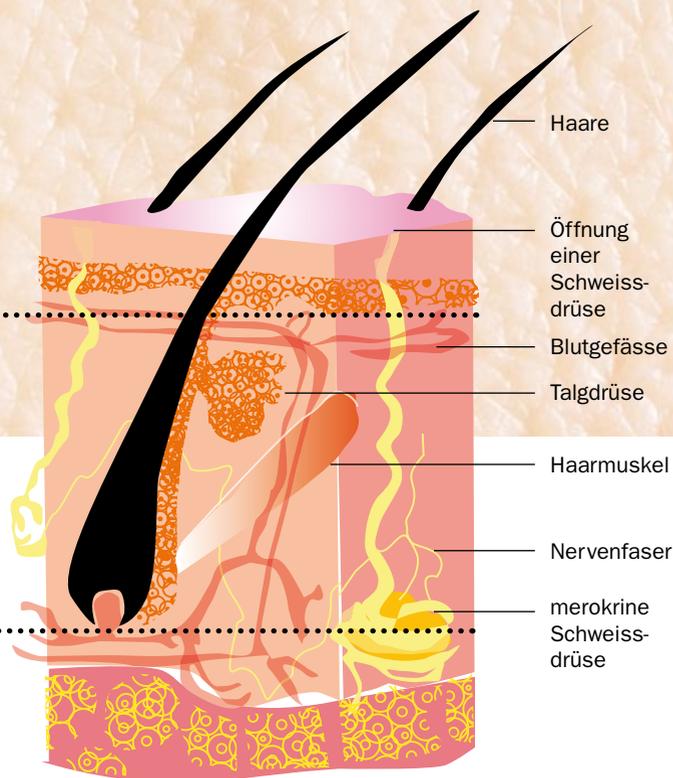
(Korium)

Diese Schicht ist dick, robust und hat einen hohen Anteil an Bindegewebe. Dieses hält die Haut elastisch. Hier befinden sich Blutgefässe, Schweiß-, Duft- und Talgdrüsen, Haarwurzeln und Nervenfasern.

## Unterhaut

(Subkutis)

Sie besteht aus lockeren Bindegewebsfasern, die in das Fettpolster eingelagert sind. Die Unterhaut verbindet die Haut mit den darunter liegenden Geweben.



# Helle Haut – dunkle Haut

## Welchen Hauttyp hast du?

Wie viel und welche Art von Melanin unsere Haut bildet, ist durch unsere Gene vorgegeben. Sie entscheiden darüber, ob wir eine hellere oder eine dunklere Haut haben und wie schnell wir beim Sonnenbaden braun werden. Die meisten Menschen in Europa haben einen

Hauttyp zwischen heller Haut (Typ 1) und mediterraner bräunlicher Haut (Typ 4). Menschen mit dunklem (Typ 5) oder schwarzem Teint (Typ 6) gibt es vor allem im arabischen Raum, auf dem afrikanischen, dem asiatischen und dem australischen Kontinent.

Hier kannst du testen, welchen Hauttyp du hast (Test für die Hauttypen 1–4).

### Wie sieht deine Haut aus?

- Sie ist sehr hell, fast durchsichtig. (1)
- Sie ist hell. (2)
- Sie ist hell bis hellbraun. (3)
- Sie ist braun bis oliv. (4)

### Welche Augenfarbe hast du?

- Hellgrün oder Hellblau. (1)
- Intensives Grün, Blau oder Grau. (2)
- Dunkelgrau bis Graubraun. (3)
- Dunkelbraun bis Schwarz. (4)

### Hast du Sommersprossen?

- Ja, jede Menge. (1)
- Ja, ein paar. (2)
- So gut wie keine. (3)
- Nein. (4)

### Wie reagiert deine Haut auf Sonne?

- Ich bekomme sehr schnell einen Sonnenbrand. (1)
- Ich bekomme schnell einen Sonnenbrand. (2)
- Einen Sonnenbrand habe ich sehr selten. (3)
- Ich bekomme keinen Sonnenbrand. (4)

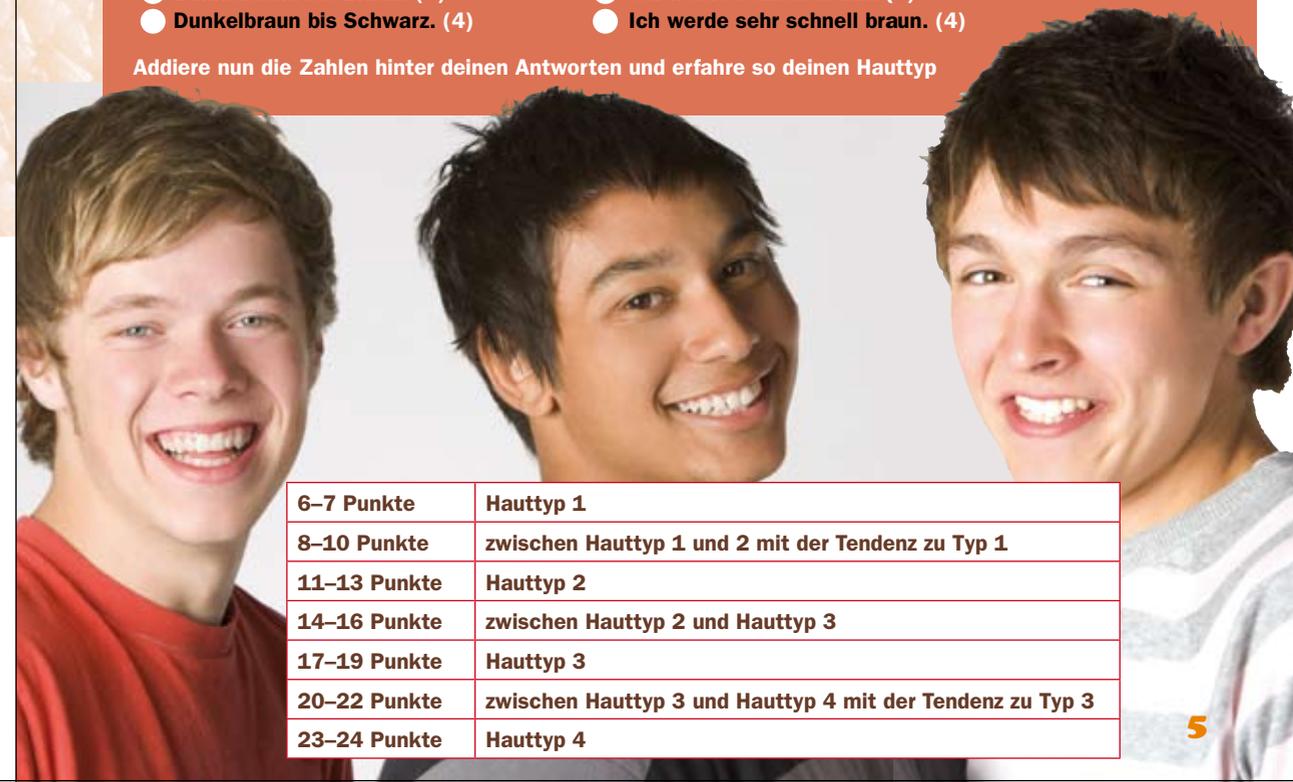
### Welche Haarfarbe hast du?

- Weissblond bis leichtes Rot. (1)
- Hellblond bis Braun. (2)
- Dunkelblond bis Braun. (3)
- Dunkelbraun bis Schwarz. (4)

### Wie braun wirst du?

- Ich werde nicht richtig braun. (1)
- Ich werde leicht braun, meine Haut schält sich schnell. (2)
- Ich werde schnell braun. (3)
- Ich werde sehr schnell braun. (4)

Addiere nun die Zahlen hinter deinen Antworten und erfahre so deinen Hauttyp



|              |   |
|--------------|---|
| 6–7 Punkte   | Hauttyp 1   |
| 8–10 Punkte  | zwischen Hauttyp 1 und 2 mit der Tendenz zu Typ 1         |
| 11–13 Punkte | Hauttyp 2   |
| 14–16 Punkte | zwischen Hauttyp 2 und Hauttyp 3                          |
| 17–19 Punkte | Hauttyp 3   |
| 20–22 Punkte | zwischen Hauttyp 3 und Hauttyp 4 mit der Tendenz zu Typ 3 |
| 23–24 Punkte | Hauttyp 4   |

# Normale, fettige und trockene Haut

Die Haut an unserem Körper ist nicht überall gleich. Trockene, fettige und normale Hauttypen können sich abwechseln. So kann zum Beispiel die Haut an den Wangen trocken und an der Stirn fettig sein. Dies nennt man Mischhaut.

## Normale Haut

Als «normal» bezeichnet man Haut, die rosig, glatt und geschmeidig ist, matt glänzt, feine Poren hat und wenig empfindlich ist. Dabei sind Fettgehalt und Feuchtigkeit ausgeglichen. Reinigung und Pflege sind einfach. Sie kommt in natürlicher Form vor allem bei Kindern, seltener auch bei Erwachsenen vor.



## Trockene Haut

Trockene, fettarme Haut wird in der Regel von innen durch unsere Gene bestimmt oder durch äussere, austrocknende Faktoren wie z.B. durch Heizungsluft, Klimaanlage und Wasser hervorgerufen. Sie ist sehr empfindlich, entzündet sich leicht und spannt. Oft wirkt sie fahl und reagiert schnell mit roten Flecken oder Schuppen.

## Fettige Haut

Fettige Haut hat grosse Poren und ist oft unrein (Pickel und Mitesser). Meistens glänzt sie stark und wirkt blass. Fettige Haut ist relativ unempfindlich. Diesen Hauttyp findet man an Körperstellen mit vielen Talgdrüsen wie z.B. im Gesicht, am Rücken und über der Brust.



## Interview

Wir haben Frau Dr. med. Tanja Graf, Assistenzärztin an der Dermatologischen Abteilung am Unispital in Basel, zum Thema Jugendliche und ihre Haut befragt.



Dr. med. Tanja Graf

### Welche Hauterkrankungen/Hautprobleme bei Jugendlichen sehen Sie am häufigsten in Ihrer Praxis?

Am häufigsten sehe ich Jugendliche, die Probleme mit Akne, Muttermalen (Naevi) und Ekzemen, z.B. bei allergischer Veranlagung auf Haarfärbemittel, haben. Aber auch Sonnenbrand und Hautausschläge bei Infektionen sind häufige Gründe für einen Besuch in unserer dermatologischen Ambulanz.

### Welche Tipps haben Sie für die Jugendlichen, damit sie eine möglichst gesunde Haut haben?

Ich rate sowohl von der Verwendung von aggressiven Kosmetika ab als auch von kosmetischen Eingriffen ohne Absprache mit einer Hautärztin oder einem Hautarzt. Ausserdem ist eine regelmässige Anwendung von Sonnenschutz wichtig.

### Was ist eine Allergie und wie gefährlich ist das?

Es gibt zwei verschiedene Typen von Allergien. Die eine ist die Soforttypallergie, das heisst, sie tritt wenige Minuten bis maximal Stunden nach dem Kontakt mit dem Allergen auf. Es entsteht dabei eine starke Reaktion, meist mit Nesselfieber (Urticaria), Atemnot oder Kreislaufkollaps. Dies kann sehr gefährlich und sogar lebensbedrohlich sein. Auftreten kann diese Art von Allergie vor allem nach Bienen- und Wespenstichen, Nahrungsmittelallergien (Erdnüsse etc.) oder bei Allergie auf Medikamente. Die Spättypallergie tritt erst nach einigen Tagen bis 1 Woche verzögert auf und äussert sich in einem juckenden Ausschlag. Sie ist jedoch normalerweise ungefährlich.

### Sehen Sie Sonnenbrand als etwas Gefährliches für Jugendliche an?

Ein einzelner Sonnenbrand ist nicht direkt gefährlich im Sinne einer Lebensbedrohung. Er führt jedoch zu einem bleibenden, zunächst gar nicht sichtbaren Hautschaden. Vielleicht bleiben als Zeichen dafür Sonnenflecken, neue Muttermale. Aber die Haut altert schneller und wir sehen dann bei älteren Menschen die Folge mit weissem oder schwarzem Hautkrebs, Faltenbildung, erweiterten Äderchen

oder Rötungen am Hals und im Gesicht. Die Haut erinnert sich an alle Sonnenstrahlen, die sie im Leben empfangen hat, und kann sich immer weniger gut davon erholen.

### Wie kann man gesund braun werden und was halten sie dabei vom Bräunen im Solarium?

Aus dermatologischer Sicht gibt es keine gesunde Bräune, ausser man sprüht sie sich auf die Haut, dabei kommt es natürlich auf die Inhaltsstoffe des jeweiligen Produktes an. Wir raten sehr von den Besuchen eines Solariums ab, denn dort werden UV-A-Strahlen verwendet, die vorzugsweise zu einer Sofortbräunung, aber gleichzeitig auch zu einer vermehrten Hautalterung führen und das Hautkrebsrisiko erhöhen.

### Was ist Ihnen besonders wichtig, um es Jugendlichen im Zusammenhang mit gesunder Haut mitzuteilen?

Tragt Sorge zu eurer Haut, denn sie ist euer grösstes Organ und euer Schutz vor Umwelteinflüssen. Jede Haut ist so individuell wie jeder Mensch, daher sollte man Unterschiede zu andern auch als Persönlichkeitsmerkmal sehen. Überlegt genau Pro und Kontra von Piercings, Tattoos und Sonnenbaden, dann bleibt eure Haut auch in Zukunft gesund.

**Herzlichen Dank, Frau Dr. Graf, für dieses Interview!**

# Sonnenlicht

Die Haut vergisst nichts



## Sonnenlicht macht dich fit

Sonnenlicht hebt unsere Stimmung und wir fühlen uns fit. Durch die UV-Strahlen bräunt sich die Haut und sie bildet Vitamin D. Dies ist auch wichtig für den Aufbau der Knochen.

## Die Haut vergisst nichts

Zu viel Sonne schadet deiner Haut. Sie bekommt Sonnenbrand und altert schneller. Beim Sonnenbrand reagiert die Haut mit einer Entzündung und einer Verdickung der obersten Hautschicht. Die körpereigenen Reparaturfähigkeiten werden mit der Zeit überfordert und es kann sich schneller Hautkrebs bilden. Äusserlich ist der Sonnenbrand zwar nach wenigen Tagen abgeheilt, aber in den unteren Hautschichten können dauerhafte Schäden entstehen.

**TIPP**

Für deine Gesundheit ist es wichtig, dass du auch im Winter oder an bewölkten Tagen mindestens **10 bis 15 Minuten im Freien** bist und Licht tankst.

## Mythos No 1

### Kann man mit einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor sorglos in der Sonne liegen?

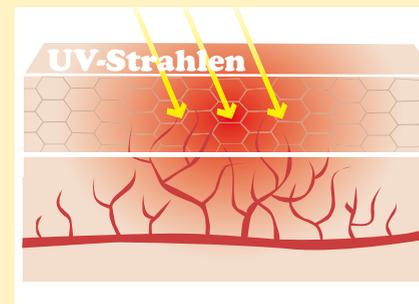
Man sollte sich nie uneingeschränkt in die Sonne legen. Ein hoher Lichtschutzfaktor (LSF) schützt die Haut zwar effizient, oft brauchen empfindlichere Körperpartien aber zusätzlichen Schutz. Nicht alle Körperpartien reagieren gleich. Gesicht oder Hals sind meist empfindlicher als die Rückenpartie. Beim Sonnenbaden also immer auf die empfindlichen Hautpartien achten.

## UV-Strahlen und schwarzer Hautkrebs

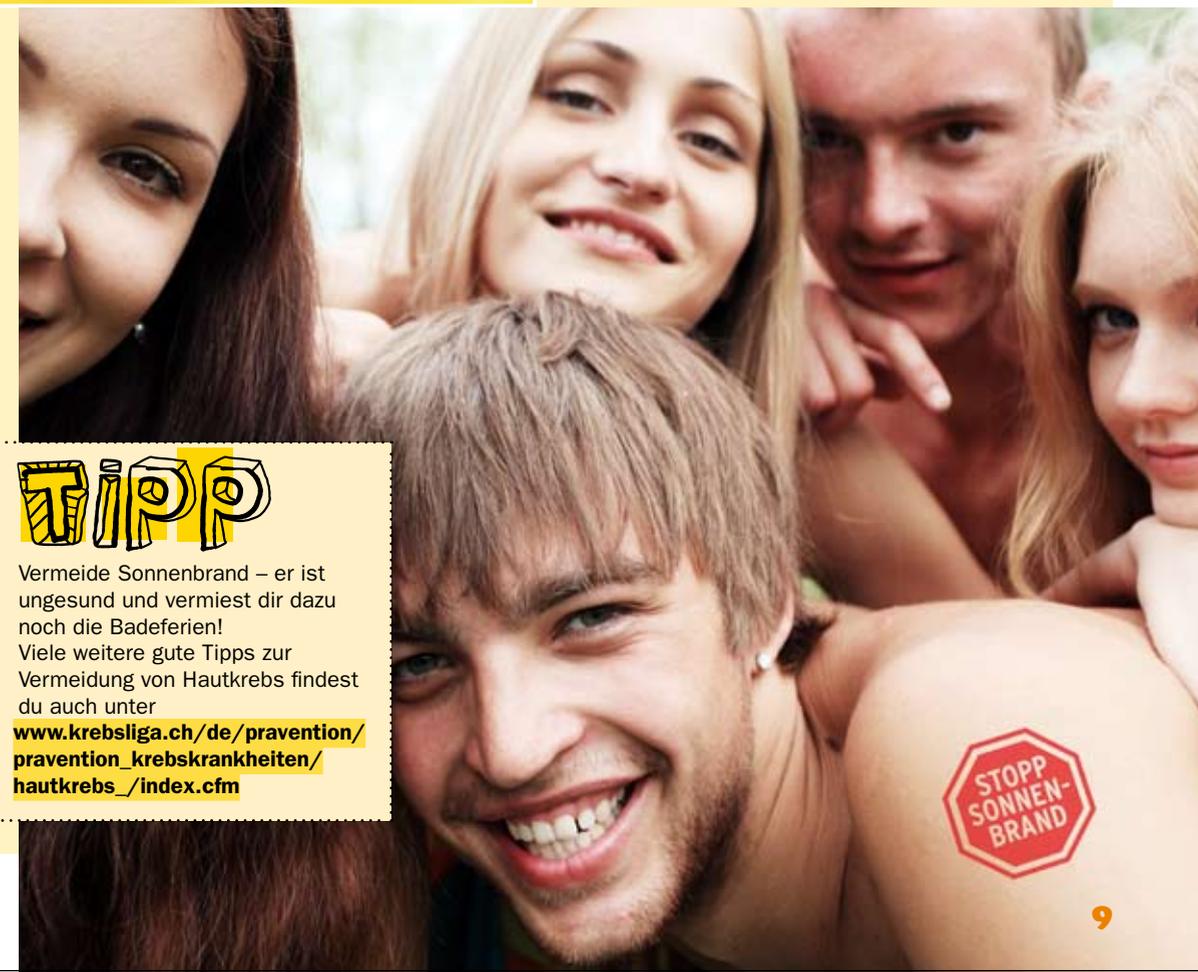
Der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) entsteht durch eine bösartige Veränderung von Zellen in der tieferen Hautschicht. Ob man an Hautkrebs erkrankt, hängt von vielen Faktoren ab. Je nach Hauttyp ist das Risiko grösser oder kleiner. Auch genetische Voraussetzungen spielen eine Rolle.

## Was kann ich tun?

Wenn du zu viel Sonne, starke Sonnenbestrahlung und Sonnenbrände vermeidest kannst du das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, deutlich verringern. Kinderhaut ist sehr empfindlich und Sonnenbrände während der Kindheit sind besonders gefährlich.



Hast du gewusst, dass wir in der Regel bis zum 20. Lebensjahr schon drei Viertel der Sonnendosis von unserem gesamten Leben aufgenommen haben? Darum ist es sehr wichtig, auch schon in der Kindheit und der Jugend wirksamen Sonnenschutz zu verwenden.



**TIPP**

Vermeide Sonnenbrand – er ist ungesund und vermiest dir dazu noch die Badeferien! Viele weitere gute Tipps zur Vermeidung von Hautkrebs findest du auch unter [www.krebsliga.ch/de/pravention/pravention\\_krebskrankheiten/hautkrebs\\_/index.cfm](http://www.krebsliga.ch/de/pravention/pravention_krebskrankheiten/hautkrebs_/index.cfm)

# Richtig bräunen

## So kannst du dich richtig bräunen

- Meide die Mittagssonne
- Bedenke, dass auch an bedeckten Tagen noch bis zu 80% der UV-Strahlung wirken
- Schütze deine Haut durch Kleidung und geeignete Sonnenschutzmittel
- Verwende eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor, vor allem am Anfang und bei empfindlicher Haut
- Benutze genug Sonnenschutzmittel und creme dich am ganzen Körper ein
- Denke ans Eincremen auch nach dem Baden und dem Sport
- Verwende Lippen- oder Pflegestifte mit Lichtschutzfaktor, da Lippen sehr empfindlich sind



## TIPP

Der beste Sonnenschutz sind und bleiben der Schatten und das Tragen von Kleidung und Sonnenhut



### Vorsicht bei After-Sun-Produkten

Nach einem Sonnen- und Bade-tag ist die Haut meist trocken und strapaziert. Deshalb braucht sie vermehrt Pflege. Oft wird hierfür eine so genannte «After-Sun-Creme» verwendet. Diese enthält jedoch häufig Alkohol und trocknet die Haut noch mehr aus.



### Sonnenschutzmittel

Sonnenschutzmittel sind vor allem dazu da, die Haut vor zu viel schädigenden UV-Strahlen zu schützen. Durch sie wird man langsamer, aber gesünder braun. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel länger man sich mit einem Sonnenschutzmittel der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

## TIPP

Auch Sonnenschutzmittel können Allergien auslösen und sind häufig Ursache für die so genannte «Sonnallergie». Wenn auch du schon einmal so etwas bei dir beobachtet hast, lasse dich ärztlich beraten.



**10-15 Minuten pro Tag im Freien (Sonnen-)Licht tanken**



## Sonnenstudios

Durch den Besuch eines Solariums wird die Haut langsam gebräunt. Trotzdem kann man bei falscher Anwendung Sonnenbrand bekommen. Die Gefahr für bleibende Hautschäden steigt und die Haut altert schneller.

Bei der Behandlung von einigen Hauterkrankungen wie z.B. Neurodermitis und Schuppenflechte wird die Benutzung von Sonnenstudios manchmal ärztlich verordnet. Wenn man das Solarium nur gelegentlich besucht und sich dabei vorsichtig bräunt, ist dies meist problemlos. Auf keinen Fall sollten Kinder und Jugendliche, sehr hellhäutige Menschen und Menschen mit Pigmentstörung ohne ärztliche Rücksprache ins Solarium gehen.

## Mythos No 2

### Schützen Bräunungscremes vor Sonnenbrand?

Sogenannte Selbstbräuner enthalten künstliche Inhaltsstoffe, die mit dem Eiweiss der obersten Hautschicht reagieren. Dadurch kommt es zur Bräunung. Da Bräunungscremes keinen Lichtschutzfaktor enthalten und sie deshalb nicht vor der Sonne schützen, erhöht sich das Risiko für Sonnenbrand und die Haut trocknet zusätzlich aus.



# Hautnah: Meine Haut steht mir gut!

Die Haut ist der Spiegel unserer Seele. Die Redewendung «sich in seiner Haut wohlfühlen» beschreibt das sehr gut. Wir können Gefühle und Emotionen über die Haut ausdrücken. Wenn wir uns wohlfühlen, leuchten die Augen und das Gesicht strahlt. Bei Unwohlsein und negativen Gemütszuständen hingegen kann die Haut mit Jucken, Brennen oder mit einem Ausschlag reagieren.

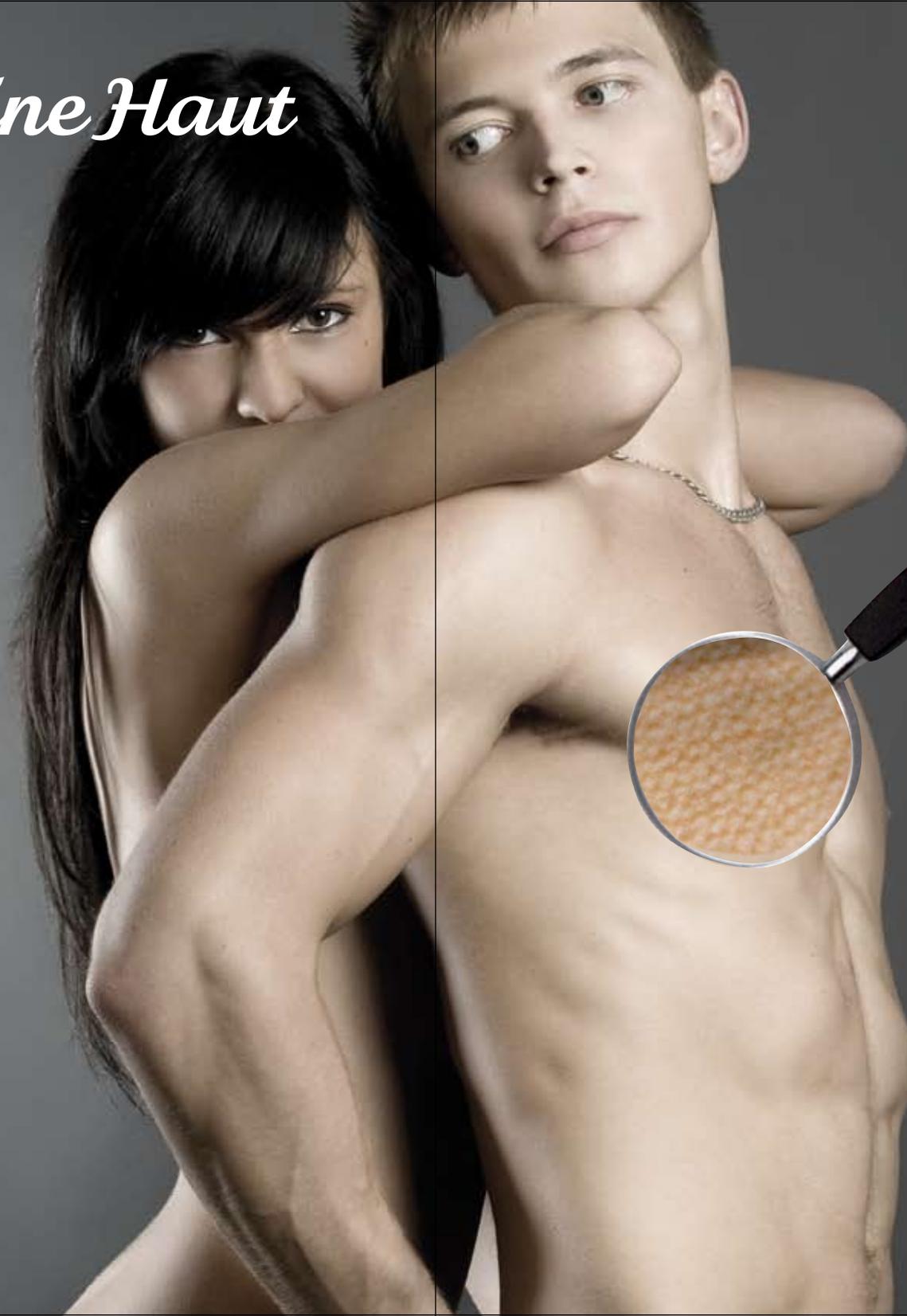
Hautveränderungen oder -reaktionen entstehen meist nicht zufällig. Auch wenn keine chronischen Erkrankungen vorliegen, kann unsere Haut trotzdem äusserlich sichtbar reagieren, zum Beispiel aufgrund von Kälte, Hitze oder wegen falscher Pflege.

Bei chronischen Hauterkrankungen weiss man, dass die Psyche häufig ein wichtiger Auslöser für eine Veränderung der Hautgesundheit ist. Manchmal fühlen wir uns dann im wahrsten Sinne des Wortes «in unserer Haut nicht wohl».

## Mythos No 3

### Jemand wird «gelb vor Neid»

Gelb kennen wir als Signalfarbe, meist symbolisiert sie auch Licht, Sonne oder Lebensfreude. Bei der Redensart «gelb vor Neid werden» wird der Farbe Bosheit oder eben Neid zugeschrieben. Dies geht vermutlich auf das Mittelalter zurück. Das Gewebe der Galle hat eine gelbliche Färbung. Damals dachten die Menschen, dass Gallensaft hochsteigt, wenn man sich stark ärgert.



## Von der «Gänsehaut» und vom «Rotwerden»

Wer kennt sie nicht, die «Gänsehaut»? Sie ist eine Reaktion des Körpers auf einen emotionalen Reiz, oft ausgelöst durch Gefühle wie Aufregung oder Angst. Manchmal zieht sich die Haut auch zusammen, weil man friert. Durch das Zusammenziehen wird weniger Blut an die Körperoberfläche gepumpt und der Körper schützt sich so vor Wärmeverlust.

«Rotwerden» ist ein weiteres Beispiel dafür, welche Wirkung Emotionen auf die Haut haben können. Gefühle wie Scham, Wut, Aufregung, Freude oder Schüchternheit lassen «das Blut ins Gesicht schliessen». Diese Rötung entsteht durch eine erhöhte Adrenalinausschüttung.



## Das ist ja zum «Aus-der-Haut-Fahren»!

Die Redewendung «Aus-der-Haut-Fahren» beschreibt einen inneren Zustand, ein negatives Gefühl. Jemand ist so wütend oder aufgebracht, dass er oder sie am liebsten den eigenen Körper verlassen möchte. Sich «in seiner Haut wohlfühlen» bedeutet hingegen zufrieden sein und sich gut fühlen. Diese Formulierungen machen deutlich, dass Haut und Seele in einer engen Verbindung stehen. Die Psyche beeinflusst unseren Körper und umgekehrt. An Tagen, an denen man sich in seiner Haut nicht wohlfühlt, traut man sich manchmal kaum an die Öffentlichkeit. Prüfende Blicke und verletzendes Bemerkungen nagen dann am Selbstbewusstsein. Wenn wir uns dagegen wohlfühlen, strahlen wir das auch aus und wirken zufrieden – haut(nah): Meine Haut steht mir gut!



# Akne

## Was ist das?

In der Pubertät verändert sich der Körper zunehmend, die Hormonproduktion stellt sich um, die Gefühle geraten durcheinander und die Interessen verändern sich. Manchmal führt diese Umstellung zu Problemen, eines davon kann «schlechte Haut» sein. Eine Umfrage hat ergeben, dass etwa jede 5. Schülerin und etwa jeder 4. Schüler im Kanton Basel-Stadt unter Akne leiden. Meist sind Jungen häufiger davon betroffen als Mädchen.

### Akne ist eine Erkrankung der Talgdrüsen

Jedes feine Härchen unserer Haut sitzt auf einer Talgdrüse. Talg wird durch feine Gänge an die Hautoberfläche befördert, wo er eine wichtige Aufgabe erfüllt: Er schützt vor dem Austrocknen und vor Umwelteinflüssen. Bildet sich jedoch zu viel Talg, verstopfen die Poren und es können Mitesser und Pickel entstehen.

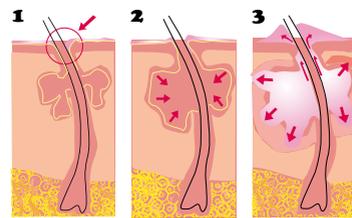
Mit Eiter gefüllte Pickel sind die sichtbaren Folgen einer Entzündung. Von Akne spricht man, wenn sich die Pickel häufig und ausgeprägt an bestimmten Stellen des Körpers zeigen. Gesicht, Kopfhaut, Rücken und Ausschnitt sind besonders häufig betroffen. Am bekanntesten und häufigsten ist die Acne vulgaris oder auch «gewöhnliche Akne», die vor allem in der Pubertät auftritt und normalerweise im frühen Erwachsenenalter wieder aufhört.

### Mythos No 4

#### Hilft Zahnpasta gegen Pickel?

Zahnpasta hat keinerlei heilende Wirkung. Sie trocknet kurzfristig zwar die Haut aus und somit auch einen Pickel. Die Wahrscheinlichkeit ist aber gross, dass sich die Haut an dieser Stelle stärker entzündet und das Problem nur noch schlimmer wird.

### Entstehung von Akne



- 1 Verhornungsstörung mit Verschluss des Talgdrüsenfollikels
- 2 Gesteigerte Talgdrüsenproduktion
- 3 Follikelwand platzt, Entzündungsreaktion

Die individuelle Veranlagung, Lebensumstände, Umwelteinflüsse und persönliche Gewohnheiten haben eine Auswirkung auf Akne.

### Innere Faktoren für Akne

- Erbliche Veranlagung
- Hormonelle Schwankungen
- Pubertät
- Schwangerschaft

### Äussere Faktoren für Akne

- Arbeiten in feuchtem Milieu mit Fetten oder Ölen
- Chemische Substanzen
- Nikotin und Alkohol
- Fett- und ölhaltige Kosmetika
- Medikamente

### Mythos No 5

#### Wer sich nicht genug wäscht, bekommt Akne?

Zu viel Pflege, Reinigung und Peelings können genau den umgekehrten Effekt haben und zu Hautirritationen führen. Gereizte Haut und falsches Waschen begünstigen sogar Akne.

### Mythos No 6

#### Ist Akne spätestens bis 20 vorbei?

Zwischen 80 und 90 Prozent der Jugendlichen leiden irgendwann unter unreiner Haut oder Akne. Es kann sein, dass Erwachsene unter Akne leiden, das ist gar nicht so selten. Bis zu 30 Prozent der 25- bis 40-Jährigen haben Pickel und Hautunreinheiten – mehr Frauen als Männer. Gründe für die so genannte Erwachsenenakne können hormonelle Schwankungen, falsche Hautpflege oder Stress sein. Meist geht Akne aber definitiv um 40 herum weg.

## Das kannst du bei Akne tun

1 Intensives Sonnenbaden und das direkte Sonnenlicht meiden

2

3 Peelings am besten nur sparsam anwenden

4 Die Haut schonend und regelmässig reinigen

5 Make-up vor dem Schlafengehen immer entfernen

6 Auf gesunde, ausgewogene Ernährung achten

7 Mitesser oder Pickel nicht ausdrücken – Achtung: Entzündungsgefahr!

8 Wenig Alkohol trinken und am besten die Finger vom Rauchen lassen

## TIPP

Wenn du mit deiner Akne nicht zurechtkommst, lasse dich dermatologisch beraten. Denke daran, dass starke Akne Narben hinterlassen kann.

# Pflege

## Welche Pflege braucht die Haut?

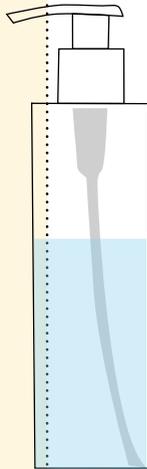
Du kannst deiner Haut helfen, ihre natürliche Schutzfunktion zu bewahren und zu verbessern. Dabei kommt es auf die richtige Reinigung und Pflege an. Reinigung bedeutet, dass Schmutz, abgestorbene Hautzellen, Schweiß und eventuell Rückstände von Kosmetikprodukten entfernt werden. Hautpflege soll die Haut ausserdem mit Feuchtigkeit versorgen.

## Weniger ist mehr: So hilfst du deiner Haut

- Dusche oder bade nicht zu oft und nicht zu lange
- Verwende pH-neutrale (5,5) Duschgels
- Für den Intimbereich reichen Wasser oder eine spezielle Waschlotion
- Trockne dich gründlich am ganzen Körper ab
- Benutze rückfettende Cremes, Lotionen oder ein Hautöl
- Verwende für dein Gesicht gut verträgliche und milde Produkte

## So bleibt deine Haut gesund

- Bewege dich täglich an der frischen Luft
- Ernähre dich gesund und trinke genug
- Meide zu viel Sonne
- Verzichte auf Rauchen, die Haut altert schneller
- Reduziere Stress und entspanne dich zwischendurch
- Schlafe regelmässig und genug



## Mythos No 7

### Kosmetik – eine neue Erfindung?

Das Wort Kosmetik stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet übersetzt «Kunst des Schmückens». Das Schmücken und Pflegen des Körpers ist so alt wie die Menschheit selbst. Kosmetik kann ein Lebensgefühl ausdrücken und versucht, die Schönheit zu unterstützen oder das Aussehen zu verändern.

# Rasieren & Haarentfernung

## Körperhaare

Abgesehen von den Haaren am Kopf können Körperhaare beim Menschen ganz schön lästig sein. Wie viele Körperhaare jemand hat, an welchen Stellen und wie stark die Haare wachsen, hängt vom Geschlecht und von der genetischen Voraussetzung ab. Hormone und das Alter sind zusätzliche Faktoren, die das Wachstum beeinflussen.

In der Pubertät verstärkt sich das Haarwachstum im Gesicht, an den Beinen, Armen, unter den Achseln, auf der Brust und im Intimbereich. Je nach Kultur und Gesellschaft werden Körperhaare zur Schau gestellt oder im Gegenteil: Der haarlose Körper gilt als Ideal. Sei es aus ästhetischen, religiösen oder hygienischen Gründen – viele Menschen entscheiden sich für eine Art der Haarentfernung, zum Beispiel die Rasur.

Die Rasur wird schon länger praktiziert, als man vielleicht denkt – es gibt Höhlenmalereien die zeigen, dass sich die Menschen bereits vor Tausenden von Jahren mithilfe von geschärften Steinen und Muscheln die Behaarung abgeschabt haben.

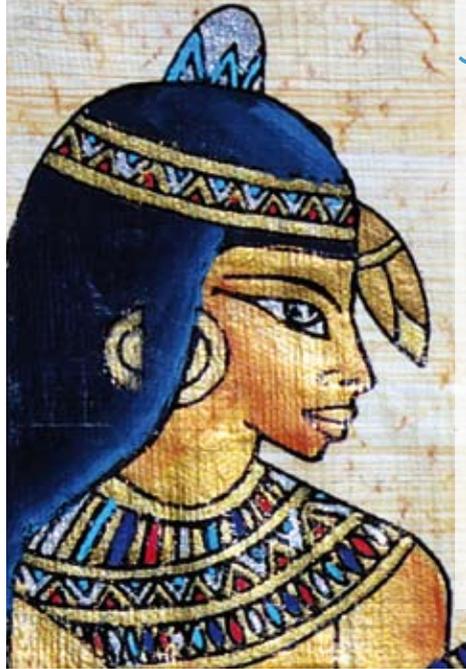


## Mythos No 8

### Wenn man sich rasiert, wachsen die Haare nachher schneller und stärker nach?

Wer sich rasiert, hat häufig den Eindruck, dass die ungewollten Haare danach stärker nachwachsen. Dies sieht lediglich so aus, da die Haarspitzen gerade abgeschnitten werden. Ältere, nicht rasierete Haare sind an den Spitzen dünner und wirken deshalb feiner.

|                    | Trockenrasur  | Nassrasur  |
|--------------------|---|--|
| <b>Material</b>    | Elektrischer Rasierapparat  | Rasierpinsel aus Dachshaaren<br>Rasierklingen und -halter<br>Rasiercreme   |
| <b>Zeitaufwand</b> | Ist in kurzer Zeit erledigt (5 Min.)                                      | Dauert länger (ca. 10 Min.)  |
| <b>Wartung</b>     | Den Rasierapparat nach der Rasur gründlich reinigen, Barthaare entfernen  | Rasierpinsel gründlich auswaschen und zum Trocknen an die Halterung hängen<br>Rasierklingen unter fließendem Wasser auswaschen                     |
| <b>Kosten</b>      | Anschaffung eines Rasierapparates, je nach Marke zwischen 100 und 300 CHF | Anschaffung eines Pinsels<br>Klingen müssen erneuert werden<br>Rasiercreme laufend erneuern<br>Kostenpunkt pro Monat ca. 10 bis 15 CHF             |
| <b>Vorteile</b>    | Braucht weniger Zeit<br>Kostet auf lange Sicht gesehen wenig              | Bei der Nassrasur fühlt sich die Haut fein und glatt an  |
| <b>Nachteile</b>   | Bei der Trockenrasur bleiben «Bartstoppel» auf der Haut                   | Anfänglich ist die Verletzungsgefahr grösser<br>Wer sehr empfindliche Haut hat oder unter Akne leidet, reizt die Haut bei der Nassrasur zusätzlich |



## Alte Gebräuche – Ganzkörper- und Intimirasur

Im alten Ägypten gehörte der haarlose Körper zum Schönheitsideal. Im antiken Rom war es normal, in den öffentlichen Badeanlagen auch Haare zu epilieren. Auch im Islam praktiziert man seit Jahrhunderten Ganzkörperenthaarung. Die Gründe dafür sind vielfältig: religiöse Reinlichkeitsregeln, Ästhetik oder einfach Hygiene. Erst im Mittelalter, als sich die Badekultur auch in Europa verbreitete, wurde die Haar- und insbesondere die Schamhaar-entfernung auch bei uns zur Regel – bei beiden Geschlechtern. Diese Praxis verlor sich doch allmählich wieder, öffentliche Bäder wurden wegen Kriegen und Epidemien geschlossen und der nackte Körper wurde wieder stärker tabuisiert.

### Die gängigsten Enthaarungsmöglichkeiten

|  | Ergebnis   | Dauerhaftigkeit   | Schmerzhaftigkeit                                     | Nachteile   |
|--|--|---|---|---|
| <b>Rasur</b><br>(Abschneiden der Haare an der Hautoberfläche)    | nur unmittelbar nach der Rasur vollständig glatt     | nach wenigen Stunden erste Stoppeln, tägliche Anwendung nötig                 | keine   | eventuell trockene Haut, leichte Rötung, Pickel oder eingewachsene Haare  |
| <b>Epilation/Wachsen</b><br>(Ausreißen der Haare mit der Wurzel) | zirka einen Monat lang vollständig glatt             | 4–6 Wochen, bis Haare mit dünner, weicher Spitze nachwachsen (keine Stoppeln) | anfangs hoch, nimmt jedoch mit Dauer der Anwendung ab | manchmal leichte Rötung, Pickel oder eingewachsene Haare<br><br>Übergangsphase von etwa einer Woche nötig, bis die Haare die notwendige Länge von 2–4mm haben |
| <b>Enthaarungscreme</b>  | nur unmittelbar nach der Anwendung vollständig glatt | nach wenigen Stunden erste Stoppeln, tägliche Anwendung nötig                 | keine   | kann zu allergischen Reaktionen führen  |



## Körperkult

Wegen der zunehmenden Präsenz von «Nacktheit» in den Medien setzte sich der Trend der Enthaarung von Beinen, Achseln und des Schambereichs seit den 90er-Jahren auch bei uns stärker durch. Zahlreiche prominente Frauen haben sich zu einem haarlosen Intimbereich bekannt. Schamhaare und andere Körperhaare werden also primär aus ästhetischen Gründen entfernt, um fremden oder eigenen Schönheitsvorstellungen zu entsprechen. Diese Praxis ist gerade bei jüngeren Frauen und Männern sehr verbreitet oder wird gar als selbstverständlich erachtet.



# Hautschutz bei der Arbeit

## Durch den Beruf bedingte Erkrankungen der Hände

Gesunde Haut hat eine Barrierefunktion gegenüber Schadstoffen. Ist diese Schutzfunktion durch falsches Verhalten oder Kontakt mit schädigenden Stoffen gestört, besteht die Gefahr für eine Entzündung der Haut (Ekzem). Am Anfang zeigen sich dabei vor allem an den Händen und Handgelenken juckende, gerötete und/oder geschwollene Bereiche. Ohne Behandlung und bei wiederholtem Kontakt dringen die schädigenden Substanzen weiter in die Haut ein, und es kann zu bleibenden Hautschäden kommen.

## 90% der beruflichen Hauterkrankungen sind Ekzeme!

Hände leiden besonders dann, wenn sie mehr als insgesamt zwei Stunden pro Tag der Feuchtigkeit ausgesetzt sind (z.B. Friseurgewerbe, Reinigungsberufe) oder wenn flüssigkeitsdichte Handschuhe länger als zwei Stunden am Tag getragen werden (z.B. Gastronomie, Lebensmittelberufe). Stark belastend für die Hände ist, wenn sie häufig und intensiv gereinigt werden müssen (z.B. Pflegeberufe) oder wenn die Haut mit schädigenden Substanzen, wie z.B. chemischen Stoffen, Seifenlaugen, Reinigungs- und Desinfektionsmitteln, in Kontakt kommt (z.B. Chemiekanten, Metallberufe).

## TIPP

Wenn du Probleme mit der Haut hast, lasse diese rechtzeitig von einer Hautärztin/ einem Hautarzt untersuchen!



## Mythos No 9

### Hände nur nach getaner Arbeit eincremen?

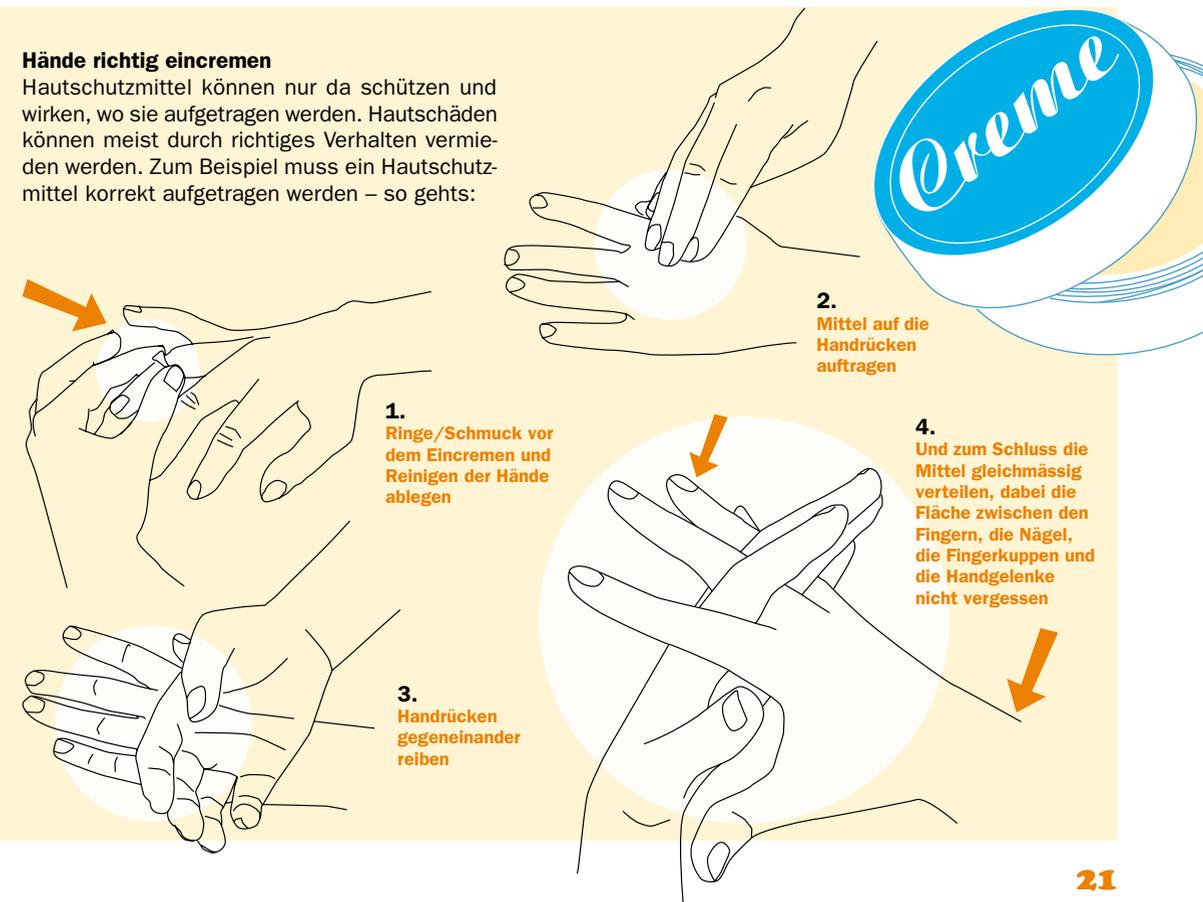
Um die Hände zu schützen, ist es wichtig, die Haut schon vor einer grossen Belastung einzucremen. Dafür gibts spezielle Produkte. Menschen, die in ihrem Alltag «mit den Händen» arbeiten, sollten nicht erst abends ihre Hände pflegen, sondern schon vor der Arbeit eine Hautschutzcreme auftragen.

## Der Hautschutzplan

Ein Hautschutzplan beschreibt, welche Mittel sich für den jeweiligen Arbeitsplatz eignen, um damit die Haut zu schützen (Hautschutzmittel), sie schonend zu reinigen (Hautreinigungsmittel) und richtig zu pflegen (Hautpflege Mittel). In der Regel hängt er in jedem Betrieb am Waschbecken und die Mittel werden vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellt.

## Hände richtig eincremen

Hautschutzmittel können nur da schützen und wirken, wo sie aufgetragen werden. Hautschäden können meist durch richtiges Verhalten vermieden werden. Zum Beispiel muss ein Hautschutzmittel korrekt aufgetragen werden – so gehts:



# Natürliche Haut(p)tsachen

## Wie entstehen eigentlich Falten?

Ohne Falten in der Haut könnten wir die Stirn nicht runzeln, nicht lachen oder die Nase rümpfen. Diese Falten verleihen unserem Gesicht den **besonderen Ausdruck**. Mit zunehmendem Alter jedoch verliert die Haut ihre Festigkeit und sie wird dünner. Falten werden deutlicher sichtbar, die Zellen erneuern sich langsamer und die Elastizität nimmt ab. Die Alterung der Haut ist ein normaler und natürlicher Prozess.

## Was ist Orangerhaut?

Orangerhaut (Cellulite) ist keine Krankheit, sondern eine biologisch bedingte Veränderung des Bindegewebes. Fast nur Frauen und Mädchen sind davon betroffen, weil sie eine andere Haut als Männer haben. Frauenhaut ist weicher, die oberste Hautschicht dünner und die darunter liegende Fettschicht dicker. Das Bindegewebe beim Mann ist stabiler und dehnt sich weniger aus, so dass es von Natur aus straffer ist. Bei der Cellulite drücken sich besonders stark gefüllte Fettzellen zwischen den Bindegewebsfasern an die Hautoberfläche durch und führen dort zu den typischen Dellen. Diese bilden sich besonders leicht an Oberschenkeln, Oberarmen, dem Gesäss und an der Hüfte.

## Mythos No 10

### Nur wer Übergewicht hat, bekommt Cellulite?

Cellulite ist keine Krankheit, auch wenn die Kosmetikindustrie uns dies gerne glauben machen möchte. Cellulite kratzt am Bild der makellosen Schönheit, welche uns in den Hochglanzmagazinen und in der Werbung präsentiert wird. Hauptverantwortlich für die ungeliebten Dellen in der Haut ist nicht das Körpergewicht, sondern in erster Linie das Bindegewebe. Wie stark oder schwach unser Bindegewebe ist, ist ganz einfach erblich bedingt.

## Warum gibt es Dehnungsstreifen?

Dehnungsstreifen entwickeln sich durch eine starke Dehnung des Gewebes. Begünstigt wird ihre Entstehung durch eine Bindegewebsschwäche oder eine starke Gewichtszunahme, z.B. bei einer Schwangerschaft oder als Folge von starkem Übergewicht. Sie treten bevorzugt an Bauch, Hüften, Gesäss, Oberarmen und Brüsten auf.

## Leberflecken/Muttermale

Der Begriff «Leberfleck», für den oft gleichbedeutend auch das Wort «Muttermal» verwendet wird, kommt aus der Umgangssprache. In der Regel meint man damit eine gutartige Vermehrung von pigmentbildenden Zellen der Haut (Melanozyten). Aus bestimmten Arten von Leberflecken oder Muttermalen kann sich aber auch bösartiger Hautkrebs (malignes Melanom) bilden.

## Sommersprossen

Sie kommen besonders oft bei Menschen mit blonden oder rötlichen Haaren und sehr heller Haut vor. Bei Menschen mit Sommersprossen wird vermehrt der braune Farbstoff Melanin produziert, der sich als kleine Flecken auf der Haut ablagert. Sie haben normalerweise eine gelblichbraune Farbe und sind harmlos.

## Hautkrebs

Bei Hautkrebs ist die Früherkennung sehr wichtig. Deshalb rät die Krebsliga Schweiz, die Haut auf folgende Symptome zu untersuchen:

- Ist ein Leberfleck aufgetreten und schnell gewachsen?
- Ist ein bestehender Leberfleck rasch grösser geworden?
- Hat ein Muttermal seine Farbe verändert?
- Hat ein Muttermal seine Form verändert und zeigt nun einen unregelmässigen Rand?
- Gibt es ein Muttermal, das entzündet ist, juckt, schmerzt oder blutet?

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet hast, solltest du rasch eine Hautärztin/einen Hautarzt aufsuchen. Weitere Informationen zum Thema «Hautkrebs» findest du auch unter

[www.krebsliga.ch/de/pravention/pravention\\_krebskrankheiten/hautkrebs\\_/index.cfm](http://www.krebsliga.ch/de/pravention/pravention_krebskrankheiten/hautkrebs_/index.cfm)

# TIPP

Früherkennung von Hautkrebs kann lebensrettend sein!



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

## Bereich Gesundheitsdienste

► Gesundheitsförderung und Prävention



# Links

### Haut und Sonne

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

### Hautschutz im Beruf

[www.suva.ch/home/suwapro/branchenfachthemen/hauschutz.htm](http://www.suva.ch/home/suwapro/branchenfachthemen/hauschutz.htm)

### Jugendhomepage Gesundheitsförderung und Prävention

**MIXyourLIFE.CH**

[www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch)

### Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

[www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch)

# Adressen

### Schulärztliche Sprechstunde

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
St. Alban-Vorstadt 19  
CH-4052 Basel  
Tel. +41 (0)61 267 45 20  
[g-p@bs.ch](mailto:g-p@bs.ch)

### Dermatologie am Universitätsspital Basel

Petersgraben 4  
CH-4051 Basel  
Tel. +41 61 265 40 84  
[www.unispital-basel.ch](http://www.unispital-basel.ch)

**Neu**