

ORGANE

Lebenswichtig und doch unterschätzt

Sie ist mit eineinhalb bis zwei Quadratmetern nicht nur das grösste, sondern mit rund zehn Kilogramm auch das schwerste Organ des Menschen: die Haut.

VON ANDRÉ JABERG
Die Haut ist mit der Psyche eng verbunden. Darauf deuten Redewendungen wie «das geht mir unter die Haut» oder «sich in seiner Haut wohlfühlen» hin. Die Haut transportiert Emotionen auch visuell: Menschen kriegen Gänsehaut, wenn sie aufgeregt sind, eröten, wenn sie sich in einer unangenehmen Situation befinden, werden blass, wenn sie erschrecken.
Die Haut kann also Gefühle nach aussen sichtbar machen. Das lässt erahnen, wie wichtig sie für den Menschen ist. Dabei geht oft vergessen, dass es sich dabei – wie die Leber oder die Niere – um ein Organ handelt. Apothekerin Ana Chiorean von der Schloss Apotheke Nidau AG in Nidau: «Wir beraten immer wieder Patientinnen und Patienten, die uns mit Hautproblemen aufsuchen. Diese Personen leiden oft unter Ekzemen.»

Beratung. Wer für Ekzeme anfällig sei, solle achtsam mit seiner Haut umgehen. «Es ist sehr wichtig, für jedes Hautproblem die richtigen Produkte zu

verwenden. Die Verwendung eines falschen Mittels kann die Hautprobleme verschlimmern. Lassen Sie sich von einer medizinischen Fachperson beraten, beispielsweise einem Arzt oder einer Apothekerin», erklärt Ana Chiorean.

Auch Medikamente und Krankheiten können die Haut beeinflussen. Ein bestimmtes Medikament auf pflanzlicher Basis gegen Depressionen und ein Arzneimittel gegen Akne können zu sensiblerer Haut führen, hält Chiorean fest. «Hautverletzungen heilen beispielsweise langsamer bei Personen, die an Diabetes leiden.»

Wichtig für die Haut ist, dass man genügend Flüssigkeit zu sich nimmt (siehe «Der Rat unten»). Auch die Sonne ist Balsam. Der gemässigte Aufenthalt an der Sonne ist wichtig, damit der Körper das lebensnotwendige Vitamin D bilden kann. Einfache Verhaltensregeln helfen, die positiven Eigenschaften der Sonnenstrahlen zu nutzen und ihre Risiken zu vermeiden. «Im Sommer sollte die Sonne zwischen 11 und 16 Uhr gemieden werden, wenn die Sonnenstrahlen schädlich sind», so Chiorean.

Knochen. Vitamin D hat einen Einfluss auf gewisse Hormone und kann so die Psyche und Vitalität positiv beeinflussen. Das Vitamin stärkt auch die Knochen. Zudem hat Vitamin D einen direkten Effekt auf die Muskulatur und reduziert damit

das Sturzrisiko. «Etwa 50 Prozent der gesamten Bevölkerung und 80 Prozent der älteren Patienten und Patientinnen mit Hüftbruch weisen einen Vitamin D-Mangel auf», wie das Universitätsspital Zürich festhält. Die Haut kann nicht nur das lebenswichtige Vitamin D bilden, sondern reguliert durch Schwitzen auch die Körpertemperatur und speichert Wasser und Fett.

Hautschichten. Die Haut hat drei Schichten: Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Dermis), Unterhaut (Subcutis). Die Haut misst selbst an den dicksten Stellen nur wenige Millimeter. Dennoch ist sie mit etwa einem Siebtel des Körpergewichts das schwerste und grösste Organ des Körpers: Je nach Körpergrösse und -umfang wiegt sie zwischen 3,5 und 10 kg und hat eine Fläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern. Die Haut schützt den Körper vor äusseren Einflüssen, ist das zentrale Sinnesorgan und spielt eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel.

Die Hautoberfläche ist von einem Säureschutzmantel (Hydrolipidfilm) umgeben. Dieser entsteht durch die Produktion und Sekretion von Schweiß und Talg durch die Hautdrüsen sowie die Einlagerung von Hornzellen. Der durchschnittliche pH-Wert des Säureschutzmantels liegt im leicht sauren Bereich bei 5,5. Viele Mikroorganismen können sich in einer Umgebung mit einem niedrigen pH-Wert nicht vermehren. Dadurch kann die Haut Krankheitserreger wie Bakterien und andere Mikroorganismen effektiv abwehren.

Die Haut ist mehr als nur die Körperhülle – sie ist Schutzschild, Ausdrucksorgan und Sinnesorgan in einem. ■

ORGANES

Vitale et pourtant sous-estimée

Avec 1,5 à 2 m², la peau n'est pas seulement l'organe le plus grand de l'être humain, mais aussi le plus lourd avec ses quelque 10 kilos.

PAR ANDRÉ JABERG
La peau est étroitement liée au psychisme. Ce que suggèrent des expressions comme «ça me colle à la peau» ou «se sentir bien dans sa peau». Elle véhicule aussi visuellement les émotions: les gens ont la chair de poule lorsqu'ils sont excités, rougissent dans une situation désagréable et pâlisent lorsqu'ils sont effrayés.
La peau peut donc rendre les sentiments visibles. Cela donne une idée de l'importance qu'elle revêt pour l'être humain. On oublie souvent qu'il s'agit, comme le foie ou les reins, d'un organe. Ana Chiorean, pharmacienne à la Schloss Apotheke Nidau AG à Nidau: «Nous conseillons fréquemment des patientes et des patients qui viennent pour des problèmes de peau. Ces personnes souffrent souvent d'eczéma.»

Conseil. Les personnes sujettes à l'eczéma doivent être attentives à leur peau. «Pour chaque problème, il est très important d'utiliser des produits adaptés. L'utilisation d'un produit inapproprié

peut les aggraver. Demandez conseil à un spécialiste, par exemple un médecin ou un pharmacien», explique Ana Chiorean.

Selon elle, les médicaments et les maladies peuvent également exercer une influence sur la peau. Ainsi, un certain médicament à base de plantes contre la dépression et un médicament contre l'acné peuvent entraîner une plus grande sensibilité, constate la pharmacienne. «Et les lésions cutanées guérissent par exemple plus lentement chez les personnes atteintes de diabète.»

Il est important pour la peau de boire suffisamment (voir «Le conseil» ci-dessous). Le soleil est également un baume pour la peau. Il est important de s'y exposer modérément pour que le corps puisse produire la vitamine D, indispensable à la vie. Des règles de comportement simples permettent de profiter des propriétés positives des rayons du soleil et d'éviter leurs risques: «En été, il faut éviter de s'exposer entre 11 heures et 16 heures, lorsque les rayons sont nocifs», explique Ana Chiorean.

Os. La vitamine D agit sur certaines hormones et peut ainsi influencer positivement le psychisme et la vitalité. Elle renforce également les os. De plus, elle exerce une action directe sur la musculature et

réduit ainsi le risque de chute. «Environ 50% de la population et 80% des personnes âgées souffrant d'une fracture de la hanche présentent une carence en vitamine D», constate l'Hôpital universitaire de Zurich. La peau produit non seulement de la vitamine D, essentielle, mais régule aussi la température du corps par la transpiration et stocke de l'eau et des graisses.

Couches. La peau possède trois couches: l'épiderme, le derme et l'hypoderme. Elle ne mesure que quelques millimètres, même dans les zones les plus épaisses. Et pourtant, avec environ un septième du poids corporel, c'est l'organe le plus lourd et le plus grand du corps: selon la taille et la circonférence, elle pèse entre 3,5 et 10 kg et mesure de 1,5 à 2 m². La peau protège le corps des influences extérieures, est un organe sensoriel central et joue un rôle important dans le métabolisme.

Sa surface est entourée d'un manteau protecteur acide (film hydrolipidique). Celui-ci résulte de la production et de la sécrétion de sueur et de sébum par les glandes cutanées ainsi que de l'accumulation de cellules cornées. Avec un pH moyen de 5,5, ce manteau protecteur est légèrement acide. De nombreux micro-organismes ne peuvent pas se multiplier dans un tel environnement de pH bas. Cela permet à la peau de se défendre efficacement contre des agents pathogènes tels que les bactéries et autres micro-organismes.

La peau est plus qu'une simple enveloppe corporelle – elle est à la fois un bouclier, un moyen d'expression et un organe sensoriel. ■

DER RAT LE CONSEIL



Ana Chiorean, Schloss Apotheke Nidau AG, Nidau

«Es ist einfach und doch muss man immer wieder daran erinnern: Es ist elementar, dass man genügend trinkt. Das heisst: eineinhalb bis zwei Liter pro Tag. Und zwar ungesüsste Getränke, am besten Wasser. Wer genügend trinkt, sorgt für eine schönere und gesündere Haut. Die Hautzellen werden mit ausreichend Flüssigkeit versorgt, wodurch diese besser durchblutet werden. Wichtig ist diesbezüglich auch, dass man auf eine gesunde Ernährung achtet und ausreichend Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren zu sich nimmt. Für die Haut wichtig ist weiter, dass man sie vor zu starker Sonneneinstrahlung schützt, und zwar im Sommer wie auch im Winter.»

«C'est simple, et pourtant il faut sans cesse le rappeler: il est élémentaire de boire suffisamment. Cela signifie: d'un litre et demi à deux litres par jour. Des boissons non sucrées, de préférence de l'eau. Boire suffisamment permet d'avoir une peau plus belle et plus saine. Ses cellules sont suffisamment hydratées, ce qui leur permet d'être mieux irriguées. Il est également important de veiller à une alimentation saine et de consommer suffisamment d'acides gras oméga 3 et oméga 6. Il est aussi important pour la peau de la protéger d'une trop forte exposition au soleil, en été comme en hiver.»

NEWS

Die Schweizer Covid-19-Verordnung betreffend Zertifikate ist ausgelaufen. Das vom Bund bereitgestellte Zertifikatssystem wurde definitiv abgeschaltet und die technische Infrastruktur zurückgebaut. Es können keine Covid-Zertifikate mehr ausgestellt werden. Auch die «COVID Certificate»-App und die «COVID Certificate Check»-App werden nicht mehr weiterentwickelt und aus den App Stores entfernt. Vorhandene Zertifikate in der «COVID Certificate»-App sind nur lokal gespeichert. Sie können in eingeschränkter Form auch nach Einstellung des Zertifikatssystems in der App angezeigt werden. Alle anderen Funktionen sind nicht mehr verfügbar.

L'ordonnance suisse sur les certificats attestant la vaccination contre le COVID-19 a expiré. Le système de certificats mis à disposition par la Confédération a par conséquent été définitivement désactivé et l'infrastructure technique démantelée. Il n'est plus possible de délivrer des certificats Covid. De même, les applications «COVID Certificate» et «COVID Certificate Check» ne seront plus développées et seront retirées des App Stores. Les certificats déjà présents dans l'application «COVID Certificate» ne sont plus stockés localement. Ils peuvent donc encore être affichés dans l'appli sous forme limitée, même après l'arrêt du système de certificats le 1^{er} septembre. Toutes les autres fonctions ne sont plus disponibles.

regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.



Votre pharmacie - le premier point de repère pour toute question de santé.

JUCKREIZ IM INTIMBEREICH: INFEKT, PILZERKRANKUNG ODER WAS SONST?

Eine langfristige Linderung beginnt mit der richtigen Beratung. Ihre RegioPharm Apotheke unterstützt Sie professionell und gern.

DÉMANGEAISONS INTIMES: INFECTION, MYCOSE OU QUOI D'AUTRE ?

Un soulagement à long terme commence par des conseils appropriés. Votre pharmacie RegioPharm vous soutient volontiers et de manière compétente.

BIEL / BIENNE

Battenberg Apotheke	Mettstrasse 144
Durtschi Peter	032 341 55 30
Apotheke Dr. Hysek	Bözingenstrasse 162
Dr. Hysek Cédric	032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum	Vogelsang 84
Osswald Martin	032 324 23 00
Geno Apotheke Dr. Ambühl Philipp	General-Dufour-Strasse 4
	032 329 39 59
Geno Apotheke Fuhrmann Didier	Zentralstrasse 45
	032 329 39 79

NIDAU

Schloss Apotheke Nidau	Hauptstrasse 30
Ana Chiorean	032 331 93 42

LENGNAU

Geno Apotheke David Vogel	Bürenstrasse 1
	032 652 44 13

LYSS

Apotheke Lyssbach	Steinweg 26
Arnold Dominik	032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss	Bahnhofstrasse 6
Friedli Daniela	032 384 13 70

RECONVILIER

Pharmacie Bichsel	Rte de Tavannes 1
Bichsel Bernard	032 481 25 12