HAUTPROBLEME

Wie im Hühnerstall

Im Winter leben viele Menschen wegen der tieferen Luftfeuchtigkeit mit trockener Haut oder gar Ekzemen.

VON MICHÈLE MUTTI

Über die Haut stehen wir in Kontakt zu unserer Umwelt. Kann das grösste Organ des Menschen seine Funktionen nicht mehr aufrechterhalten, ist es wie in einem Hühnerstall, in den ein Marder oder Fuchs eindringt. Es herrscht Aufruhr, die Haut wird empfindlicher und durchlässiger für unerwünschte Bakterien, Allergene und andere Erreger. Häufig kann es zu Spannungsgefühlen, Rötungen, Juckreiz und Trockenheitsfältchen kommen.

«Gerade im Winter leben viele Menschen wegen der tieferen Luftfeuchtigkeit mit trockener Haut oder gar Ekzemen», bestätigt Apothekerin Ladina Jenni von der Apotheke Dr. Hysek.

Barriere. Die Haut erfüllt viele wichtige Aufgaben. Sie schützt unseren Körper vor äusseren Einflüssen wie Bakterien, UV-Strahlung und Verletzungen. Zudem reguliert sie die Körpertemperatur und trägt zur Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts bei. Viele Faktoren beeinflussen die Haut: der Hauttyp, das Klima, die Körperhygiene aber auch die Einnahme von Medikamenten wie die Antibabypille oder Grunderkrankungen der Haut wie Neurodermitis.

Langes und heisses Duschen oder Baden entzieht der Haut Feuchtigkeit. Die Apothekerin rät davon ab und empfiehlt kurze, lauwarme Duschen. Ausserdem sollten Pflegeprodukte den für die Haut richtigen pH-Wert haben, so dass sie die Hautschutzbarriere unterstützen. Jenni: «Wird der Säureschutzmantel wiederholt und über einen längeren Zeitraum beeinträchtigt, trocknet die Haut aus. Normalerweise bedeutet neutraler pH-Wert 7; bei der Haut jedoch liegt der ideale säuerliche Wert bei 5,5; entsprechende Produkte werden oft extra mild oder hautschonend genannt.»

Sie rät bei trockener Haut zu Salben oder fettreichen Cremes statt Lotionen, weil das Verhältnis von Wasser zu Fett ebenfalls entscheidend ist für die richtigen Hautpflegeprodukte. Abhilfe bei trockener Haut kann auch ein Luftbefeuchter schaffen. «Oder nasse Kleider zum Trocknen in den Wohnräumen aufhängen», sagt Jenni.

Anhaltender Juckreiz. Trockene Haut tritt vor allem da auf, wo wenige Talgdrüsen vorhanden sind, wie beispielsweise an Händen und Füssen. Auch Schienbein und Ellenbogen sind oft betroffen. «Auf trockener Haut, die sich entzündet, können Ekzeme entstehen», weiss die Apothekerin. «Im Gegensatz zu trockener Haut treten bei einem Ekzem in der Regel immer juckende Ausschläge auf. Zum starken, anhaltenden Juckreiz können brennende, stechende Schmerzen dazukommen.»

Eine häufige Form eines Ekzems ist das Kontaktekzem, eine entzündliche, nicht infektiöse Reaktion der Haut auf äussere Substanzen und Einflüsse. «Bei einer Kontaktdermatitis (Kontaktekzem) entzündet sich die Haut, wenn sie mit Substanzen in Kontakt gekommen ist, die sie nicht verträgt», erklärt Jenni. Es seien unzählige Auslöser bekannt. Diese sind zum Beispiel in Schmuck, Kosmetika, Shampoos, Haarfärbemitteln, Desinfektionsmitteln, Reinigungsmitteln oder verschiedenen Baumaterialien enthalten. Das Meiden des auslösenden Reizstoffes ist deshalb sehr wichtig. Dadurch wird eine Abheilung des Ekzems ermöglicht und ein langanhaltendes Leiden verhindert. Ist der Auslöser bekannt, sollte nach Alternativen oder Schutzmassnahmen gesucht werden. «Mit einer guten Pflege der Haut kann die Hautschutzbarriere wiederhergestellt werden», sagt die Apothekerin. ■

PROBLÈMES DE PEAU

Comme un renard dans un poulailler

En hiver, de nombreuses personnes vivent avec une peau sèche, voire de l'eczéma en raison d'un air plus sec.

PAR MICHÈLE MUTTI

C'est par la peau que nous sommes en contact avec notre environnement. Si le plus grand organe de l'être humain ne peut plus assurer ses fonctions, c'est comme si une martre ou un renard s'introduisait dans un poulailler. C'est la panique: la peau devient plus sensible et plus perméable aux bactéries indésirables, aux allergènes et autres agents pathogènes. Des tiraillements, rougeurs, démangeaisons et ridules de sécheresse apparaissent.

«C'est surtout en hiver, en raison d'un air plus sec, que beaucoup de gens vivent avec une peau sèche, voire de l'eczéma» explique Ladina Jenni, pharmacienne à l'enseigne «Dr Hysek».

Barrière. La peau remplit de nombreuses fonctions importantes. Elle nous protège des influences extérieures telles que les bactéries, les rayons UV et les blessures. De plus, elle régule notre température interne et contribue au maintien de l'équilibre hydrique. De nombreux facteurs influencent la peau: son type, le climat, l'hygiène corporelle mais aussi la prise de médicaments comme la pilule contraceptive ou des maladies sous-jacentes de la peau à l'exemple de la dermatite atopique.

Les douches ou les bains chauds et prolongés déshydratent la peau. La pharmacienne les déconseille et recommande des douches courtes et tièdes. De plus, les produits de soin devraient avoir un pH (potentiel hydrogène) adapté, afin de renforcer la barrière protectrice de la peau. «Si le manteau protecteur acide est altéré de manière répétée et prolongée, la peau se dessèche. Le pH neutre est de 7, mais sa valeur idéale pour la peau est de 5,5, soit légèrement acide; les produits correspondants sont souvent appelés extra doux ou dermoprotecteurs», explique Ladina Jenni. En cas de peau sèche, celle-ci conseille d'appliquer des pommades ou des crèmes riches en matières grasses plutôt que des lotions, car le rapport entre l'eau et la matière grasse est également déterminant pour choisir le bon produit de soin. Un humidificateur peut aussi remédier à la sécheresse de la peau. «Il est possible de suspendre des vêtements mouillés pour les faire sécher dans les pièces de vie», relève Ladina Jenni.

Démangeaisons persistantes. La peau sèche se manifeste surtout dans les zones pauvres en glandes sébacées, comme les mains et les pieds. Les jambes et les coudes sont également souvent touchés. «L'eczéma se développe sur une peau sèche qui s'enflamme», note la pharmacienne. Contrairement à la peau sèche, l'eczéma se manifeste pratiquement toujours par des éruptions cutanées qui démangent. Des douleurs brûlantes et lancinantes s'ajoutent parfois aux démangeaisons fortes et persistantes.

L'eczéma de contact, une réaction inflammatoire et non infectieuse de la peau à des substances et influences extérieures, en est une forme courante. «Dans le cas d'un eczéma de contact, la peau s'enflamme après un contact avec des substances qu'elle ne tolère pas», dit encore Ladina Jenni. D'innombrables déclencheurs sont connus. Ils se trouvent par exemple dans des bijoux, cosmétiques, shampooings, teintures pour cheveux, désinfectants, produits de nettoyage ou divers matériaux de construction. Il est donc très important d'éviter l'irritant responsable de la réaction. Cela permet à l'eczéma de guérir et évite une atteinte persistante. Si le coupable est connu, il convient de rechercher des alternatives ou des mesures de protection. «Un bon soin de la peau permet de restaurer la barrière protectrice». ■

DER RAT LE CONSEIL

Ladina Jenni, Pharmacie Dr. Hysek Apotheke, Biel/Bienne

«Bei trockener Haut oder einem Ekzem ist die Apotheke die erste Anlaufstelle für eine niederschwellige Beratung. Wir schätzen ein, ob ein Arztbesuch beim Dermatologen nötig ist. Oft reichen unsere von Dr. Hysek entwickelten Hausspezialitäten oder unsere hauseigene Kosmetiklinie aus, um trockene Haut zu pflegen. Apothekerinnen und Apotheker sind befugt, im Falle einer Entzündung wie einem Ekzem kortisonhaltige Präparate rezeptfrei abzugeben. Für therapeutische Zwecke wird das körpereigene Hormon Kortison meist in höheren Konzentrationen verwendet und wirkt dann vor allem entzündungshemmend. Wenn die trockene Haut oder das Ekzem dort auftritt, wo die Haut besonders dünn ist wie beispielsweise im Gesicht, raten wir eher zu einem Arztbesuch.»

«En cas de peau sèche ou d'eczéma, la pharmacie est le premier point de contact pour un conseil à bas seuil. Nous évaluons si une consultation médicale chez un dermatologue est nécessaire. Souvent, nos propres spécialités développées par le Dr Hysek ou notre ligne de cosmétiques maison suffisent à soigner la peau sèche. Les pharmaciens sont habilités à délivrer sans ordonnance des préparations contenant de la cortisone en cas d'eczéma. La cortisone est une hormone produite par l'organisme. Utilisée à des fins thérapeutiques, elle s'utilise généralement à des concentrations supérieures et a alors surtout un effet anti-inflammatoire. Si une sécheresse ou un eczéma apparaît là où la peau est particulièrement fine, comme sur le visage, nous recommandons de consulter un médecin.»

NEWS

Im Winterhalbjahr sind Atemwegserkrankungen häufig. Auslöser sind verschiedene Viren oder Bakterien, welche die oberen Atemwege, aber auch Bronchien und die Lunge befallen können. Gegen Grippe oder Covid-19 wird bestimmten Personengruppen im Herbst eine Impfung empfohlen. Von Montag, 10. November bis Samstag, 15. November 2025 findet zum ersten Mal die Nationale Impfwoche statt. Sie löst den bisherigen Nationalen Grippeimpftag ab. Wer sich impfen lassen möchte, kann sich in dieser Woche in den teilnehmenden Arztpraxen und Impfapotheken beraten und gegen Grippe, Covid-19 oder andere Krankheiten zu einem vorteilhafteren Preis impfen lassen.

Les maladies respiratoires sont fréquentes pendant le semestre d'hiver. Différents virus ou bactéries, qui peuvent affecter les voies respiratoires supérieures, mais aussi les bronches et les poumons, en sont responsables. Contre la grippe ou le Covid-19, il est recommandé à différents groupes de personnes de se faire vacciner en automne. Du lundi 10 au samedi 15 novembre 2025 aura lieu pour la première fois la semaine nationale de la vaccination. Elle remplace l'ancienne journée nationale de vaccination contre la grippe. Durant cette semaine, les personnes le souhaitant peuvent obtenir des conseils et se faire vacciner contre la grippe, le Covid-19 ou d'autres maladies à un prix plus avantageux dans les cabinets médicaux et les pharmacies pratiquant la vaccination et participant à l'opération.

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

Votre pharmacie -
Votre lieu de référence pour toute question de santé.

regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

BIEL / BIENNE	
Apotheke Dr. Hysek Dr. Hysek Cédric	Bözingenstrasse 162 032 345 22 22
Apotheke im Spitalzentrum Helene Studer	Vogelsang 84 032 324 23 00
Battenberg Apotheke Durtschi Peter	Mettstrasse 144 032 341 55 30
Geno Apotheke Dr. Ambühl Philipp	General-Dufour-Strasse 4 032 329 39 59
Geno Apotheke Krapf Beatrice	Zentralstrasse 45 032 329 39 79
NIDAU	
Schloss Apotheke Nidau Gosteli Chiorean Ana	Hauptstrasse 30 032 331 93 42
LENGNAU	
Geno Apotheke Vogel David	Bürenstrasse 1 032 652 44 13
LYSS	
Apotheke Lyssbach Arnold Dominik	Steinweg 26 032 384 54 54
Bahnhof-Apotheke Lyss Friedli Daniela	Bahnhofstrasse 6 032 384 13 70