

Unsere Haut

Funktionen der Haut:

Die Haut ist das grösste Organ des Menschen, sie besteht aus 3 Hautschichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut.

Sie erfüllt äusserst wichtige Funktionen. Sie ist einerseits ein wichtiges Sinnes- und Ausdrucksorgan, andererseits leitet sie Reize wie Schmerz, Kälte oder Wärme an das Gehirn weiter und reagiert je nachdem mit Erröten, Erbleichen, Angstschweiss oder Gänsehaut.

Die Haut reguliert zudem teilweise den Flüssigkeitshaushalt und die Temperatur des Körpers. Besonders wichtig ist ihre Funktion als Schutzbarriere gegen verschiedenste schädigende Einflüsse von aussen. Die Haut hat auf ihrer Oberfläche einen fett- und säurehaltigen Schutzmantel, der vor unerwünschten Bakterien, Pilzen oder Viren schützt. Spezialisierte Zellen können Krankheitskeime erkennen und sofort abwehren.

Ausgetrocknete Haut verliert die Schutzfunktion. Zudem schuppt sie sich leicht und spannt schnell einmal.

Deshalb ist es besonders wichtig, dass man auf die folgenden Punkte achtet:

- Vermeiden Sie zu häufiges und zu langes Baden oder Duschen. Verwenden Sie warmes statt heisses Wasser.

- Verwenden Sie immer alkalifreie Hautreinigungsmittel z. B.:

- o Widmer Remederm Duschöl
- o Vichy Douche-Physio
- o Procutol
- o Der-med
- o Lubex

- Auch Ölbäder sind wohltuend, achten Sie dabei aber darauf, dass Sie sich nach dem Bad nur leicht abtupfen und nicht abreiben, damit der Ölfilm nicht entfernt wird.

- o Widmer Remederm Oelbad
- o Cremol Ritter Oelbad
- o Balmandol Oelbad

- Cremen Sie sich nach dem Duschen oder Baden immer ein. Da gibt es viele Möglichkeiten.
 - o Widmer Remederm Creme Fluide oder Remederm Körpercrème
 - o Excipial U Lipolotion
 - o Antidry Mandelöllotion
 - o Vichy Lipidiose 2

- Schützen Sie Ihre Haut vor chemischen und physikalischen Reizen mittels Handschuhen und verwenden Sie einen hohen Sonnenschutzfaktor oder Kälteschutz. Achten Sie darauf, dass Sie immer genügend trinken.