

# Hä?

**SEX FLUSHES<sup>6</sup> FALTEN<sup>7</sup> WUNDEN<sup>5</sup> SCHRUMPELFINGER<sup>5</sup> SCHMETTERLINGSKINDER<sup>10</sup> 100% TÄTOWIERT<sup>13</sup>  
AKNE, WARZEN, PILZ & CO.<sup>14</sup> UV & LSF<sup>17</sup> FISCHSCHUPPEN-BEAUTY<sup>19</sup>**

# LET'S TALK ABOUT...



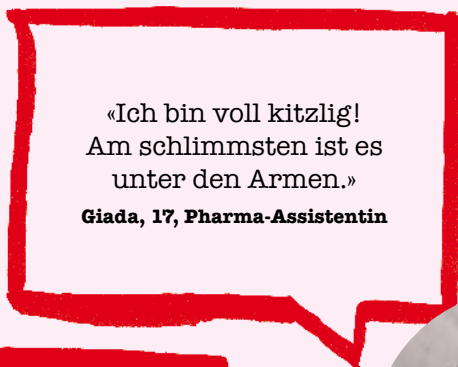
«Ich habe eine Sonnenallergie, darum verbringe ich recht viel Zeit mit Hautpflege – im Frühling und Sommer bis zu einer Stunde pro Tag.»

**Tringe, 30, Kleinkindbetreuerin**



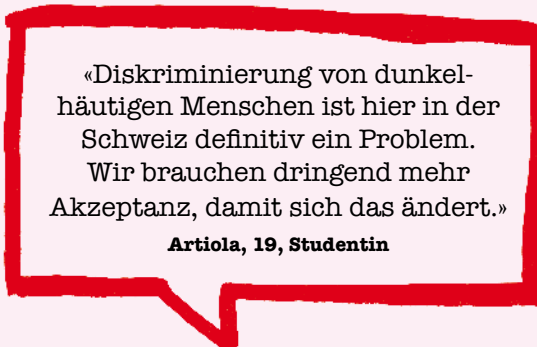
«Ich habe insgesamt 19 Tattoos. Mehr kommen nicht mehr dazu.»

**Jakob, 23, HR**



«Ich bin voll kitschig!  
Am schlimmsten ist es unter den Armen.»

**Giada, 17, Pharma-Assistentin**



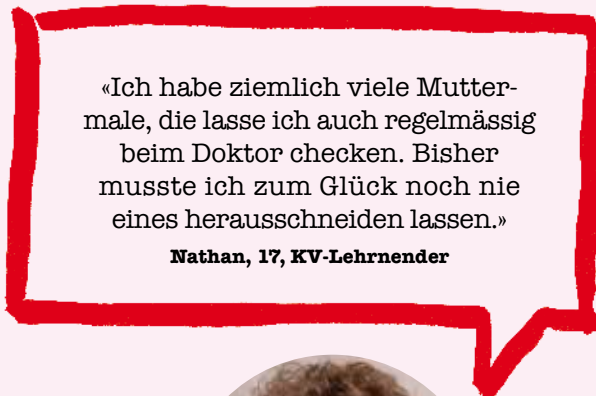
«Diskriminierung von dunkelhäutigen Menschen ist hier in der Schweiz definitiv ein Problem. Wir brauchen dringend mehr Akzeptanz, damit sich das ändert.»

**Artiola, 19, Studentin**



«Meine Wangen sind immer ein bisschen rot, das ist so eine Art Rosazea. Wirklich schlimm ist das nicht, aber klar würde ich gerne darauf verzichten.»

**Elif, 18, Pharma-Assistentin**



«Ich habe ziemlich viele Muttermale, die lasse ich auch regelmässig beim Doktor checken. Bisher musste ich zum Glück noch nie eines herauschneiden lassen.»

**Nathan, 17, KV-Lehrnender**



Die nächste Ausgabe zum Thema **BEHINDERT?** gibt's ab September in deiner Rotpunkt Apotheke!



**Hand in Hand,  
Haut auf Haut: Unser  
grösstes Organ ist  
unsere Connection  
zur Aussenwelt.**

**E**gal in welcher Farbe, egal wie faltig, fettig oder glatt: Die Haut ist mehr als nur eine Hülle.

Sie verbindet dich mit der Welt! Jede Berührung, jeder Kuss und jeder Swipe auf deinem Handy wird durch sie spürbar. Gleichzeitig bringt die Haut aber auch dein Innerstes an die Oberfläche – zum Beispiel in Form von verliebten roten Bägglis, Angstschweiss oder Gänsehaut.

Darum: Let's give a whole lot of love to the skin you're in.



Deine Rotpunkt Apotheke

## INHALT

- 4 ROTSTIFT**  
Sechs Fragen von Aufspritzen bis Durchkitzeln.
- 6 FACTS & FIGURES**  
Haut in all ihren Facetten.
- 8 THE SKIN I'M IN**  
Geschichten, die unter die Haut gehen.
- 14 FREQUENT PROBLEMS**  
Akne? Pilze? Trockene Haut? We can help.
- 16 SUNNY SIDE UP**  
Sonne: Ja bitte! Brand: Nein danke.
- 18 HAUT, FELL ODER PANZER?**  
Da sträubt sich sogar dir das Fell!
- 20 PSSST...!**  
Schuppenschnüffler, Lipstick-Schlucker und mehr.

«Hä?» - Das Rotpunkt-Magazin für Junge erscheint viermal jährlich und behandelt jeweils ein Thema rund um den Körper.

Noch mehr Fragen? Dann komm in unsere Rotpunkt Apotheken. Hier findest du uns ...



«Hä?»  
gibt's in 110  
Rotpunkt  
Apotheken!

**ROTPUNKT  
APOTHEKE**  
FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

Finde die Apotheke in deiner Nähe  
auf [rotpunkt-apotheken.ch](http://rotpunkt-apotheken.ch)

**NOCH  
MEHR?**

Vergangene Inhalte zu  
vielen weiteren Themen  
findest du auf unserer  
Website [haemagazin.ch](http://haemagazin.ch)

**Wieso braun? Warum Aufspritzen? Und wieso kitzlig? Wir klären sechs brennende Fragen zum Thema Haut.**



(Ganz) schön bleich?

## 1 Ist ein brauner Teint überall cool?

Überhaupt nicht! Weiße Haut gilt leider in vielen Teilen Afrikas und Asiens noch immer als elegant. In der Folge bleichen sich laut WHO in Nigeria über drei Viertel und in asiatischen Ländern bis zu 40 % die Haut mit Bleichmitteln – teilweise mit schlimmsten gesundheitlichen Folgen. Als nobel galt ein blasser Teint früher auch in unseren Gefilden, denn das bedeutete, dass man nicht unter der prallen Sonne arbeiten musste. Der Sonnenmangel führte bei Kindern zu schlimmen Deformierungen des Skeletts, einer sogenannten Rachitis. Den braunen Teint brachte erst Coco Chanel in den 1920ern so richtig en vogue. Sie hatte ihren Sonnenschirm vergessen und erhob ihre Bräune kurzerhand zum Trend. Leider auch nicht gesund...

## 2

### Warum sind nicht alle Menschen gleich kitzlig?

Killekille? Auf diese Frage kennen auch Wissenschaftler keine eindeutige Antwort. Aber ein paar interessante Theorien: So heisst es, dass Kitzeln ein Schutzreflex sein könnte, der unsere sensiblen Stellen wie Fusssohlen oder Achselhöhlen vor Verletzungen schützt. Für diese These spricht zum Beispiel, dass wir uns selbst nicht kitzeln können. Auch könnte das Kitzeln einen Zusammenhang mit unserem Persönlichkeitstyp haben – manche behaupten gar, kitzlige Menschen seien sozialer. Grundsätzlich interpretiert das Gehirn Kitzeln je nach Situation als angenehm, lustig oder unangenehm.

## 3

### Wo gibt es am meisten Hautkrebs?

Pro Jahr erkranken in der Schweiz rund 2'700 Menschen an schwarzem Hautkrebs, damit halten wir innerhalb von Europa einen traurigen Rekord. Seit den 1980ern hat sich die Verbreitung von schwarzem Hautkrebs in Europa übrigens versechsfacht. Mitverantwortlich dürften Sünnele, knappere Bademode und Solarien sein, deren negative Auswirkungen sich leider oft erst Jahre später bemerkbar machen.



4

### Wie funktioniert Aufspritzen?

Botulinumtoxin ist eines der stärksten Nervengifte dieser Welt. Ein Gramm reicht aus, um eine Million Menschen zu töten. Produziert wird es von Bakterien. Früher entwickelte sich das Gift vor allem in vergammelten Wurstwaren, daher der Name (lat. botulus = Wurst). Seit Ende der 1970er wird es als entkrampfendes Medikament genutzt, seit Ende der 80er als Faltenmittel. Als solches hält es ungefähr 5 Monate an, indem die Muskeln sich nicht mehr so stark zusammenziehen und damit sich die Haut darüber weniger «faltet».



5

### Wie heilt eine Wunde?

Egal ob Skate-Slam oder Papierschnitt: Die Wundheilung verläuft immer in vier Phasen. Zuerst wird die Wunde vom Körper provisorisch abgedeckt - zum Beispiel mit einer Blutkruste oder Wundsekret. Weisse Blutkörperchen und Fresszellen reinigen die Wunde und zersetzen Bakterien, Fremdkörper und Keime. Danach erneuern sich die Zellen, bei kleineren Verletzungen von oben her, bei grösseren Wunden entsteht zuerst ein sogenanntes Granulationsgewebe. Zum Schluss entsteht eine neue Hautoberfläche, verschlossen durch eine reissfeste Narbe.



Total aufgelöst?

6

### Wieso werden die Finger beim Baden schrumpelig?

Schon mal in der Badewanne eingeschlafen und mit Schrumpelfingern aufgewacht? Sieht gruslig aus! Der Grund für die Schrumpelhände und -füsse liegt nicht daran, dass sie sich mit Wasser vollsaugen, sondern darin, dass sich die Blutgefässe unter den Kuppen und Sohlen zusammenziehen. Gesteuert wird der Prozess von unseren Nerven. Warum genau aber die Rillen entstehen, dafür gibt es (noch) keine endgültige Antwort.

# FACTS & FIGURES

Von Basiswissen bis nice to know:  
Unsere Zahlen und Fakten über deine Haut.

## WEISSER HAUTKREBS

**Basaliome** befinden sich in der Oberhaut und sind die häufigste Hautkrebsart. Meist erscheinen sie im Gesicht als glänzende, erhobene Stelle oder Kruste. Sie sind meist heilbar, weil sie sehr langsam wachsen.

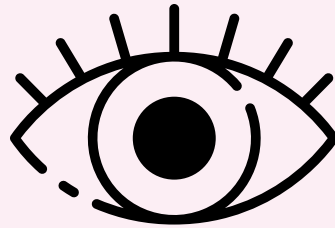
**Spinalome** sind die zweithäufigste Hautkrebsart und finden sich an sonnenexponierten Stellen wie Hals oder Kopf. Sie sind gefährlicher als Basaliome, da sie unbehandelt ins Gewebe einwachsen und Ableger hervorbringen können.

## SCHWARZER HAUTKREBS

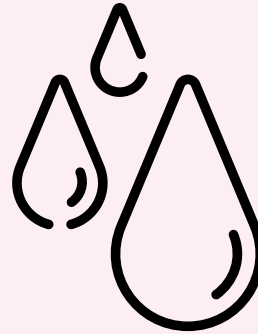
Sogenannte maligne Melanome entstehen durch eine veränderte Struktur innerhalb der Pigmentproduktion (Melanozyten). Diese Krebsart kann am ganzen Körper auftreten und wirkt oft wie Pigmentflecken. In vielen Fällen ist schwarzer Hautkrebs eine Spätfolge von zu viel UV-Strahlung.

## 40'000 Schuppen

Pro Minute verlieren wir bis zu 40'000 Hautschuppen – also rund 10 Gramm pro Tag.



Die **Hornhaut des Augapfels** verfügt über keine Gefässe und ist darum durchsichtig. Ebenfalls im Auge befindet sich die **Bindehaut**, die am äusseren Rand mit den Augenlidern verbunden ist.



Rund einen halben Liter Schweiss scheidet unsere Haut täglich aus. Bei extremer Anstrengung liegen aber auch mal 15 Liter drin...

## 4 mm

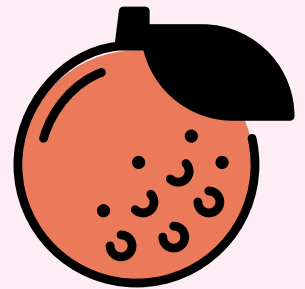
Die Haut an unseren Fusssohlen ist bis zu 4 mm dick, jene an den Augenlidern etwa 1,5 mm.

## Sex flushes...

...sind Rötungen auf der Gesichts-, Bauch- und Rückenhaut, die bei sexueller Erregung auftreten können. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

## Cellulite vs. Cellulitis

Unter Cellulitis versteht man eine Entzündung der Unterhaut. Mit Cellulite ist «Orangenhaut» gemeint. Diese kommt meist bei Frauen vor, da diese über eine andere Bindegewebe-Struktur verfügen als Männer.



**Akne** ist die weltweit häufigste Hautkrankheit.

## Lasern...

...lassen sich nicht alle Tattoofarben gleich einfach. Rot und Gelb sind schwieriger zu entfernen.



**SCHLEIMHAUT** verfügt über keinerlei Haare und obere Hornschicht. Sie wird ständig befeuchtet und findet sich in **Mund, Magen-Darm- und Atmungsorganen, Geschlechts- und Ausscheidungsorganen.**

## DRÜSEN

**Talgdrüsen** versorgen Haut und Haare mit Fett und schützen sie vor dem Austrocknen.

**Schweissdrüsen** sind für die Regulierung der Körpertemperatur und zur Ausscheidung von Abfallstoffen über die Haut verantwortlich.

**Duftdrüsen** dienen zur Duft-Kommunikation. Man findet sie zum Beispiel im Genitalbereich, unter den Achseln und um die Brust.

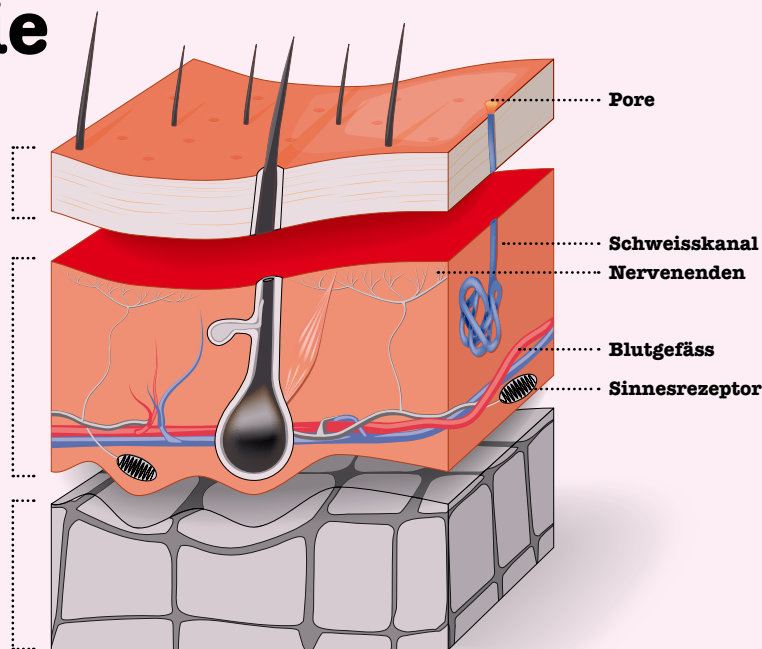
**Tränen- und Schmalzdrüsen** versorgen Ohren und Augen mit Flüssigkeit und halten sie sauber.

## Anatomie

Die **Oberhaut** (Epidermis) bildet die oberste Hautfläche.

In der **Lederhaut** (Dermis) befinden sich die Rezeptoren zur Sinneswahrnehmung sowie kollagene und elastische Fasern, die für die Straffheit der Haut verantwortlich sind.

Die **Unterhaut** (Subkutis) bildet mit Fett und Bindegewebe die unterste Hautschicht. Sie bildet die Struktur und polstert die darunterliegenden Organe.



Die **Hautalterung** hängt mit einer Vielzahl von Energie- und **Regenerations-einbussen** im Körper zusammen. Erste Fältchen bilden sich bei Frauen oft **um die Augen** herum, Männer **ergrauen** dafür früher und haben mehr **Pigmentflecken**.



Bis zu 90 % unseres **Vitamin-D**-Bedarfs kann der Körper über UVB-Strahlung auf der Haut generieren.

# 1,8 m<sup>2</sup>

**Unsere Haut ist mit etwa 1,8 m<sup>2</sup> Fläche und bis zu 10 Kilogramm Gewicht das grösste Organ im Körper.**



Wer viel **Rüebli** oder **Rüebli**saft zu sich nimmt, verfärbt sich leicht **orange**. Auch Durchblutung, Temperatur oder Krankheiten können sich zeitweise auf die Hautfarbe auswirken.

## CIPA-Syndrom

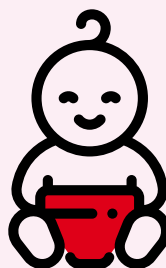
Menschen mit CIPA Syndrom fühlen keinerlei Berührungen und auch keinen Schmerz. Die wenigen Betroffenen spüren weder Hitze noch andere Gefahren und verletzen sich **darum ständig**.

Babys brauchen **Hautkontakt**, um sich schneller zu entwickeln: Frühgeborene werden darum oft aus dem Brutkasten geholt und zu ihrer Mutter gelegt.

Im Mutterleib schützt eine **Fettschicht (Käseschmiere)** die Babyhaut vor dem Fruchtwasser.

**Babyhaut** ist nur etwa halb so dick wie die von Erwachsenen.

Kinderhaut ist **sensibler gegen UV-Strahlung**. Erst mit der Pubertät bildet sich der Sonnenschutz aus.



Hausstaub besteht zu **50 Prozent aus Hautschuppen**. Staubsaugen ist darum immer auch **hautsaugen**.

**Auch wenn es in den Fingern juckt: Mitesser und Pickel sollten nicht – oder nur von Profis ausgedrückt werden, da sich sonst das Gewebe entzünden kann.**

## DIY-LIPPENBALSAM

**Zutaten:**  
3,75 Gramm Bienenwachs  
8,25 Gramm Honig  
13 Gramm Olivenöl

1

Alles langsam im Wasserbad wärmen.

2

Wenn das Wachs geschmolzen ist, vom Herd nehmen und rühren, bis es zu einer gleichmässigen Masse wird.

3

In ein kleines Gefäss füllen und abkühlen lassen.

# The Skin I'm in

**Ich und meine Haut:  
Sechs Menschen sprechen über ihre Beziehung  
zu unserem vielleicht intimsten Organ.**



# Winnie

«Als ich jung war habe ich nie jemanden wie mich im Fernsehen, auf Plakaten oder Laufstegen gesehen. Das ist verrückt, denn es gab mir das Gefühl, ich sei die einzige Person auf der Welt, die so aussieht.»



«Die Leute sagen, es sei mutig von mir, in der Öffentlichkeit zu stehen und mich zu zeigen. Aber ich bin nicht mutig, sondern ganz einfach nur selbstbewusst.»

«Vitiligo ist ein Teil von mir – aber es definiert nicht, wer ich bin!»

«Ein Umdenken in der Modeindustrie haben wir erst dann erreicht, wenn ein Plus-Size-Model, ein Skinny-Model oder ein Vitiligo-Model zu buchen, kein Statement mehr ist.»

**Im Alter von vier Jahren wurde bei Winnie Harlow (bürgerlich Chantelle Brown-Young) die Pigmentstörung Vitiligo diagnostiziert. Heute gehört die 28-Jährige zu den gefragtesten Supermodels der Welt, auf Instagram inspiriert die Kanadierin 9,4 Millionen Follower. Vitiligo kann in ganz unterschiedlichem Ausmass auftreten. Durch den Verlust von Pigmentzellen verliert die Haut an verschiedenen Stellen am Körper ihre Färbung.**

«Ich habe ständig mehrere Wunden. Nicht nur die äussere Haut, sondern auch die Schleimhäute sind bei mir betroffen. Knöpfe an der Kleidung, schwere Türen und Taschen – alles, was Druck und Reibung auf meiner Haut verursacht, kann bei mir zu Verletzungen führen. Aufgrund der Vernarbungen sind meine Finger zusammengewachsen. Das schränkt mich bei Tätigkeiten im Alltag stark ein. Weil auch meine Füsse verletzlich sind, kann ich keine grossen Distanzen zu Fuss gehen.»

«Partnerschaftliche Nähe kann man auch mit Epidermolysis Bullosa erleben, es gibt auch Betroffene, die Kinder haben. Bei mir selbst ist eine Beziehung aber gerade kein Thema.»

«Mein Verhältnis zu meiner eigenen Haut ist stark und dennoch zart. Ich bin sehr dankbar, dass mein Körper über eine so gute Wundheilung verfügt und jeden Tag so stark für mich kämpft. Aber natürlich muss ich mich viel mehr um meinen Körper, vor allem meine Haut, kümmern als andere Menschen.»

«Die Blicke der anderen sind immer noch oft störend. Je älter ich werde, desto einfacher wird es aber. Bei meinen Mitstudent:innen zum Beispiel war's gar nie ein grosses Thema.»

# Jenny



«Heisse Sommer sind schwierig. Meine Haut verträgt die Hitze nicht. An Hitzetagen verziehe ich mich an möglichst kühle Orte. Shoutout an die klimatisierten Kinos und Einkaufszentren! Badi oder Sport sind aufgrund der Verbände und der Verletzungsgefahr für mich sowieso unmöglich. Dafür lebe ich meine Kreativität beim Malen, Schreiben und Lesen gerne aus.»

«Für mich gab es nie ein anderes Leben als dieses. Ausserdem bringt meine Krankheit nicht nur Einschränkungen mit sich, sondern auch viele schöne Erfahrungen und spannende Begegnungen.»

«Viele fragen mich, was ich mir wünschen würde, wenn ich einen Wunsch frei hätte. Sie sind dann überrascht, dass ich mir nicht an erster Stelle die Heilung wünsche, sondern dass Menschen mit einer Einschränkung oder einem Äusseren, was nicht der Norm entspricht, selbstverständlich von der Gesellschaft akzeptiert werden.»

**Jenny Pauli ist 23 und studiert Soziale Arbeit. Sie engagiert sich im Vorstand der Patientenorganisation «DEBRA Schweiz» für andere Betroffene. Mit ihrem Chihuahua wohnt sie in der Nähe von Bern. Epidermolysis Bullosa (EB) ist ein sehr seltener, angeborener Gendefekt. Betroffenen fehlt der «Klebstoff», der die Haut zusammenhält. Bereits durch gewisse Berührungen oder Belastungen können Blasen und Wunden entstehen. Deshalb werden die Betroffenen umgangssprachlich auch Schmetterlingskinder genannt. Die Krankheit gibt es in verschiedenen Ausprägungen, mit derselben Form wie Jenny leben in der Schweiz rund 15 Menschen.**

«In meiner Comedy geht es um meine gesellschaftlichen Beobachtungen – Rassismus und Diskriminierung gehören da auch dazu. Die Leute sind empfänglicher, wenn sie lachen, ich glaube, das gilt für alle Bereiche im Leben. Das bedeutet aber nicht, dass man ernste Diskussionen darum nicht führen soll.»

«Mich nervt es nicht, aufgrund meiner Hautfarbe nach meinen Wurzeln gefragt zu werden, da ich mich nicht nur als Schweizer, sondern auch als Afrikaner sehe und diese Kultur keine negativen Konnotationen für mich hat. Ich kenne aber viele Leute, die hier aufgewachsen sind, für die sich diese Frage wie ein Identitätsverlust anfühlt.»

«Die Polizei hat mich mal vor der eigenen Haustür kontrolliert, meine ID durfte ich nicht oben in der Wohnung holen. Ich wurde gecheckt und gleich nach meiner Aufenthaltsbewilligung gefragt – was mir bei meinem Nachnamen und Dialekt schon recht sinnlos erscheint.»

# Tafi

«Viele Hellhäutige aus meinem Umfeld fühlen sich ohnmächtig und machtlos beim Thema Rassismus. Ich glaube, es ist nicht die Aufgabe einzelner, den Rassismus aus der Welt zu bringen, sondern einfach seine eigene kleine Welt nicht rassistisch zu halten.»



«In der Schweiz erlebe ich sehr oft Diskriminierung. Es gibt Erfahrungen, über die ich lieber nicht sprechen möchte – gerade die Erlebnisse, die auch meine Familie betrafen. Im Alltag geschieht es laufend. Ich möchte meine Kraft aber lieber aufwenden, um ungleiche Gesetzgebungen aufzuzeigen. Im Jura-Studium habe ich gelernt, dass ein Gesetz nicht gerecht zu sein braucht, um erlassen zu werden. Das trifft so etwa den Kern vieler Probleme!»

**Tafi Michel ist 27 und versucht als Comedian und Rapper aka Black Shakesy (@blackshakesy) Fuss zu fassen. Er wuchs in Zimbabwe, Südafrika und in der Schweiz auf. Die Matura machte er in Südafrika, danach führte ihn der Fussball zurück in die Schweiz. Aufgrund einer Verletzung musste er die Sportkarriere an den Nagel hängen und studierte für einige Semester Jus. Momentan arbeitet er als Tennis-Lehrer und Verkäufer in einem Laden für südafrikanische Gewürze und Delikatessen.**

# Lea

«Meine Hautkrankheit kam vor etwa zwei Jahren. Es war ein warmer Frühling und durch den Lockdown verbrachte ich viel mehr Zeit im Freien. Meine Haut reagierte plötzlich schon nach wenigen Minuten in der Sonne mit Rötungen im Gesicht, ähnlich wie bei einem Sonnenbrand. Auch bei starker Anstrengung oder Alkoholkonsum kommen die Flecken und bleiben mehrere Stunden. Das sieht nicht nur brennend aus, sondern fühlt sich auch so an.»

«Ich trage immer Sonnenschutz, meistens auch einen Hut. Sport mit zu starker Hitzeeinwirkung meide ich, Alkohol meistens auch. Auch in stressigen oder peinlichen Situationen oder sehr warmen Räumen, kann es «ausbrechen.»

«Manche Situationen meide ich bewusst. Zum Beispiel Familienessen mit vielen Leuten, die mich auch «ohne Rosazea» kennen – das wurde nicht immer von allen verstanden. Zudem war ich mega froh um die Maskenpflicht in der Uni, sie erleichterte mir die Vorträge vor meinen Mitstudierenden sehr!»

«Ich war schon vorher eher unsicher im Umgang mit meinem Körper und das Ganze verunsicherte mich extrem. Durch den Lockdown blieb mir viel Zeit, mich mit dem Problem auseinanderzusetzen. So steigerte ich mich sehr stark in mein Hautproblem hinein. Es ging mir psychisch nicht gut und ich habe mich zunehmend verschanzt.»

«Mit meiner jetzigen Hautärztin versuche ich verschiedene Therapien und Medikamente aus, bei ihr fühle ich mich ernstgenommen und verstanden. Zudem spreche ich regelmässig mit einer Psychologin über die seelischen Auswirkungen.»

«Nach verschiedenen Tests und Abklärungen bekam ich die Diagnose Rosazea – eine chronische, entzündliche Hautkrankheit, die eigentlich selten bei jungen Frauen auftritt. Das ist nichts lebensbedrohliches, schränkt die Lebensqualität aber schon ein, vor allem als junger Mensch.»

«Das erste halbe Jahr war psychisch wirklich schlimm für mich. Seither setze ich mich aber bewusster mit meinem Körper und meiner Psyche auseinander – und habe dadurch auch viel gelernt.»

## GEMEINSAM HELFEN

Du hast eine belastende Hautkrankheit oder ein anderes Problem und möchtest dich gerne mit anderen Betroffenen austauschen oder vernetzen? Auf [selbsthilfezuerich.ch](http://selbsthilfezuerich.ch) findest du Selbsthilfegruppen in der Region Zürich – und Links zu anderen Regionen in der Schweiz – oder du gründest deine eigene Selbsthilfegruppe.

«Schlussendlich bleibt mir nichts anderes übrig, als mich mit der Rosazea zu versöhnen, denn ein Wundermittel dagegen, das für alle wirkt, gibt es nicht. Ganz geschafft habe ich diese Versöhnung noch nicht. Aber ich glaube, ich bin auf einem guten Weg.»

Lea, 20, (Symbolbild) studiert Politikwissenschaften und wohnt in Zürich. Sie ist begeisterte Schwimmerin – dieses Hobby funktioniert glücklicherweise auch mit Rosazea gut, da das Wasser den erhitzten Körper kühlt.

# Lucky Diamond Rich

«Wie viele Tattoos ich habe? Nur eines – und zwar das grösste der Welt. An manchen Stellen sind es drei oder vier Schichten übereinander.»

«Was andere über mich denken ist mir egal, ich gefalle mir so, wie ich bin. Irgendwie interessant, dass ich zuerst meinen gesamten Körper tätowieren musste, um mich so zu mögen, wie ich bin.»

«Mein erstes Tattoo liess ich mir mit 16 stechen – auf meiner Hüfte, damit es meine Mom nicht sieht.»

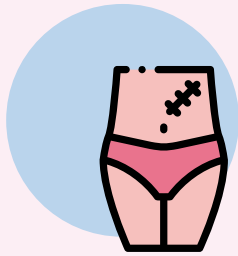
«Jeder Mensch reagiert anders auf meine Erscheinung, man kann die Reaktionen nicht voraussagen. (...) Ich reagiere einfach spontan darauf.»



**Der neuseeländische Performancekünstler Lucky Diamond Rich (bürgerlich Gregory Paul McLaren) hält seit 2006 den Weltrekord als meisttätowierter Mensch der Welt. 100 % der Hautfläche des 51-Jährigen sind mit Tattoos bedeckt – sogar an den Augenlidern, Lippen und an der Vorhaut findet sich Farbe. Mittlerweile kommen keine neuen Tattoos mehr dazu – dafür tätowiert Lucky andere.**

# FREQUENT PROBLEMS

Pickel, Pilze und Co. sind keine Unbekannten für die Hautexpertinnen Valerie Mülchi und Bianca Schmuki aus der Dr. Andres Apotheke Stadelhofen.



## Narben

**What & Why:** Narbenentstehung hängt von der Tiefe der Wunde ab. Je tiefer die Hautschicht, desto grösser die Chance, dass eine Narbe zurückbleibt

**Do:** Feuchte Wundversorgung unterstützt eine narbenfreie Abheilung. Nach Abheilung der Wunde: täglich Haut um die Narbe weich behalten, pflegen, massieren

**Don't:** Zu früh damit beginnen – also nicht, bevor sich eine Kruste gebildet hat

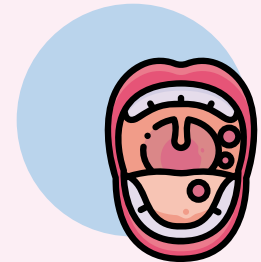


## Neurodermitis

**What & Why:** Meist bei Atopikern (Personen mit Neigung zu Allergien, Asthma) auftretende genetische / erbliche Komponente vorhanden. Im Kindesalter Milchschorf und trockene Haut an der Streckseite (Wangen, Ellenbogen, Knie), bei Erwachsenen an der Beugseite (Armbeuge, Kniebeuge). Symptome sind trockene, juckende, irritierte und gerötete Haut, wenn's chronisch wird, dicke und rissige Haut

**Do:** Tägliche Pflege mit fettenden Produkten zur Verbesserung der Hautbarriere und zur Vorbeugung von Ausschlägen/Chronifizierung. Am besten parfümfreie Produkte verwenden

**Don't:** Kortisoncreme ohne Basispflege, parfümhaltige Produkte



## Aphten

**What & Why:** Weit verbreitete, schmerzhafte wunde Stellen überall im Mund, vor allem auf der Zunge und im Wangenbereich. Entstehen durch Schädigungen der Schleimhaut durch Beissen auf Zunge/Wange. Harte knusprige Speisen, Stress, Allergien auf bestimmte Lebensmittel

**Do:** Desinfizierendes Mundgel/Mundspülungen, betäubendes/schmerzlinderndes Mund-Gel, gerbende Stoffe: Rhabarber, Myrre, gute Mundhygiene, weiche Zahnbürste, Vermeiden von allergisierenden Lebensmitteln

**Don't:** Scharfe, harte, knusprige Speisen, extreme Mundhygiene mit starkem Zähneputzen



## Schuppen

**What & Why:** Trockene Kopfhaut kann durch exzessives Haarewaschen oder unverträgliche Shampoos entstehen. Es kann aber auch eine Hauterkrankung schuld sein: Seborrhoische Dermatitis mit Beteiligung von Hefepilz (Malassezia): grosse, weiss bis gelbliche, fettige Schuppen an Stellen mit hoher Talgproduktion (Stirn, Bart, hinter Ohren, Nasenflügel, Kopfhaut, Brust)

**Do:** Milde, pH-neutrale Shampoos; bei Seborrhoischer Dermatitis: Antimykotika, Kortison

**Don't:** Häufiges Haarewaschen; bei Seborrhoischer Dermatitis: ungesunde, zu fettreiche Ernährung

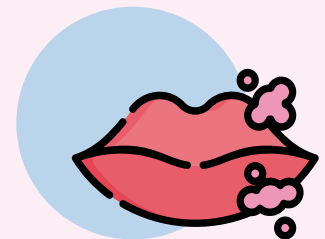


## Warzen

**What & Why:** Gutartige Wucherungen der Haut, ausgelöst durch Viren (meist Humane Papilloma Viren HPV). Vorwiegend an Händen und Füssen, häufig wenn man viel Barfuss in Turnhallen oder Hallenbädern unterwegs ist. Auch Fusssschweiss, Verletzungen, schwaches Immunsystem, schlechte Durchblutung und Diabetes Mellitus können Warzen begünstigen

**Do:** Vereisen (Kryotherapie), Behandlung mit Säure (Verätzung), Laserbehandlung, Abtragung durch medizinische Instrumente, antivirale Mittel

**Don't:** Selbstständige Entfernung der Warze

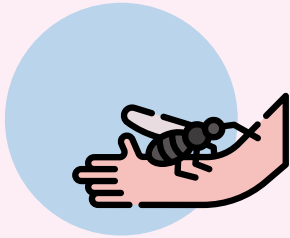


## Herpes

**What & Why:** Häufige, ansteckende Virusinfektion (meist Herpes simplex Typ 1). Schmerzhafte, juckende Bläschen im Bereich von Lippen und Nase aber auch im Mund und selten am Auge. Auch Fieberbläschen genannt

**Do:** Antivirale Salben, Herpesbläschen Pflaster, Melissenextrakt (wirkt antiviral), Zinksulfat, Lysin (als Prävention)

**Don't:** Zahnpasta, Alkohol oder Essig auftragen – das wirkt austrocknend, was zu Aufplatzen der Kruste führen kann



## Insektenstiche

**What & Why:** Stiche von Bienen, Wespen, Mücken und anderen Insekten, die mit ihrem Gift oder gerinnungshemmenden Stoff eine schmerzhafte oder juckende Hautstelle hinterlassen

**Do:** Kühlen unter Wasser, Auftragen von Gels und Lösungen mit antiallergischen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Bei Juckreiz eher schlagen als kratzen, um eine Verletzung der Haut zu verhindern

**Don't:** Kratzen, wärmende oder fettige Salben auftragen

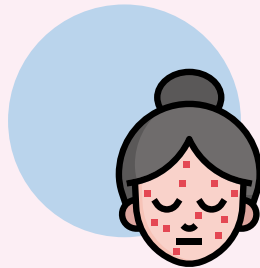


## Pilze

**What & Why:** Pilzinfektion der Haut und Schleimhäute – unter anderem an den Füßen, Nägeln, am Kopf, Mund oder Oberkörper. Drei verschiedene Erreger: Dermatophyten, Hefepilze, Schimmelpilz. Häufig bei Grunderkrankungen wie Diabetes Mellitus, Störung des Immunsystems, Übergewicht oder starkem Fusschweiss. Kann man sich aber auch barfuss im Schwimmbad «auflesen»

**Do:** Antimykotika (Anti-Pilz-Mittel) in allen Formen: Tabletten, Salben, Lutschtabletten, Nagellack, Shampoo. Kleider, Socken etc. bei 60°C waschen, um Sporen abzutöten, befallene Körperpartien trocken halten

**Don't:** Nicht kratzen, feuchte Umgebung meiden und professionell helfen lassen, sonst kann's chronisch werden

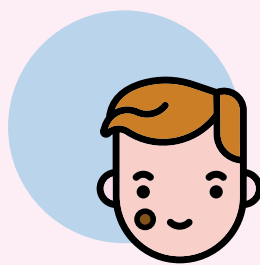


## Mitesser und Akne

**What & Why:** Lokale Entzündungsherde in Form von schwarzen Punkten, Pusteln und Papeln, meist im Gesicht und am Oberkörper. Das bei Männern und Frauen vorkommende Hormon Testosteron führt je nach Aktivität zu einer Überproduktion von Talg in den Talgdrüsen. Daraus entsteht eine Verhornungsstörung in den Talgausführkanälen und diese verstopft die Poren – so kommt es zu Mitessern, die sich entzünden können. Eine bakterielle Besiedelung dieser Entzündungsherde ergibt dann die unschönen Pickel

**Do:** Sanfte Reinigung (und damit Öffnung der Poren), leichte Hautpflege, Auftragen von Gels und Cremes mit talgregulierenden Eigenschaften, bei mittelgradigen bis schweren Akne-Fällen Beurteilung durch Dermatolog:innen

**Don't:** Mitesser und Pickel ausdrücken, fettige und übermässige Hautpflege

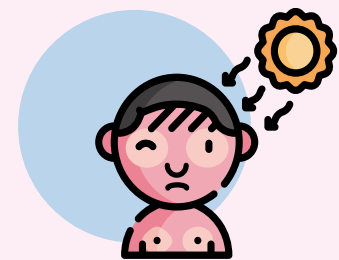


## Leberflecken & Muttermale

**What & Why:** Ansammlung von Hautpigmenten (Melanin), erblich bedingt – haben nichts mit Hautkrebs zu tun

**Do:** Die Haut je nach Hauttyp regelmässig untersuchen lassen, vor allem helle Hauttypen mit mehr als 50 Leberflecken, ABCDE-Regel zur Unterscheidung von krebsartigen Hautveränderungen

**Don't:** Manipulieren, herumdrücken, selber «behandeln»



## Sonnenbrand

**What & Why:** Menge an UV-Strahlung belastet die Haut und führt zu Entzündungen bis zur Blasenbildung

**Do:** Kühlen mit Gels, Wasser und Eis (nur indirekt auf betroffene Stelle platzieren), Verwenden von antiallergischen und entzündungshemmenden Gels oder Cremes

**Don't:** Wärmen, Peelings, die Haut weiteren Reizen aussetzen



## Allergien

**What & Why:** Juckende Nase, Augen, Ohren, laufende Nase sowie Nesselfieber, Kontaktekzem, Quaddeln und Schwellungen sind eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe. Konsequenz: Histamin-Ausschüttung führt zu den oben beschriebenen Symptomen

**Do:** Allergene meiden, Nasenspülung, Pricktest, Desensibilisierung bei Allergolog:innen, Antihistaminika, Allergie-Check in einer Rotpunkt Apotheke

**Don't:** Ignorieren und unbehandelt lassen, sich den Allergenen aussetzen

### HAUT-CHECK

Ohne Termin zur richtigen Behandlung

Deine Haut macht dir Probleme oder Sorgen? Dann komm vorbei in eine **Rotpunkt Apotheke** in deiner Nähe und mach den Haut-Check: Wir schauen uns dein Hautproblem an, geben Behandlungsempfehlungen und falls nötig auch Medikamente ab.

**Rotpunkt Apotheken mit Haut-Check Angebot:**  
rotpunkt-apotheken.ch/  
serviceleistungen



# SUNNY SIDE UP

**Haut und Sonne - das fühlt sich gut an! Allerdings nicht ohne den passenden Sonnenschutz. Wir haben darum unsere Top 6 Sonnencreme-Empfehlungen für dich zusammengestellt.**

## Die, die auch ein Lippenstift ist

Gut eingecremt? Prima. Nichts vergessen? Sicher. Auch nicht die Lippen? What?? Klar auch die Lippen! Schliesslich sind auch die aus Haut gemacht - und rissige, ausgetrocknete Lippen machen sich mindestens ebenso schlecht im Ausgang wie ein krebsroter Hals. Diese Creme kommt darum im praktischen Doppelpack mit Stick und Creme in einem.

**Daylong Sun to go Creme & Stick SPF50+ 20 ml, CHF 19.90**

Galderma SA

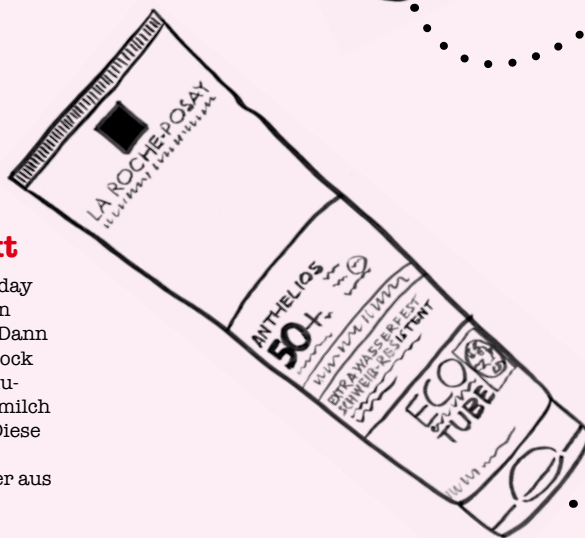


## Die, die nicht nur an sich selbst denkt

Du fährst Velo, gehst an den Friday for Future und kaufst dein Essen wenn immer verpackungsfrei? Dann hast du wahrscheinlich wenig Bock auf riesige Plastiksprays und Alu-Tuben, oder? Anthelios Sonnenmilch kommt in der Eco-Tube daher. Diese enthält recyceltes FSC- oder PEFC-zertifiziertes Kartonpapier aus der EU.

**La Roche Posay Anthelios Milch SPF50+ Eco-Tube 250 ml, CHF 40.20**

L'Oréal Suisse SA



## Die für danach

Mama nennt es Après-Soleil, wir sagen Sun Repair: Gemeint ist eine Erholungskur für sonnengestresste Haut. Die verschafft Kühlung und spendet zusätzliche Feuchtigkeit - wie ein Sprung in den kühlen Hotel-pool. Aaaaah!

**Avène Sun Repair-Lotion 400 ml, CHF 29.90**

Pierre Fabre (Suisse) SA



**WETTBEWERB**  
Die Produkte auf dieser Seite gratis in deiner Tasche? So geht's: Mach auf **Instagram** bei unserem Wettbewerb mit und gewinne eines von 5 Geschenksets!  
[@haemagazin](https://www.instagram.com/haemagazin)





## Die, die dich nicht blind macht

Sonnencreme in den Augen brennt fast so schlimm wie die Sonne über der Sahara. Die Sensitive-Creme von Daylong ist mild zu deiner Haut und schützt sie dennoch intensiv vor UV-Strahlung. Für die Augen verwendest du trotzdem weiterhin besser eine Sonnenbrille statt -creme...

**Daylong Sensitive Gel-Creme**  
SPF50+ Tube 200 ml, CHF 46.00  
Galderna SA



## Die, die nicht am Tüchli klebt

Warum wir uns so ungern eincremen, hat eigentlich einen ganz einfachen Grund: Das Zeug klebt brutal grusig an Haut und Körperhaaren! Anthelios Wetskin zieht darum richtig schnell ein, ohne dich am Tüchli festzukleben und bietet mit Lichtschutzfaktor 50+ auch hellen Häutchen perfekten Schutz.

**La Roche Posay Anthelios Wetskin**  
SPF50+ Tube 250 ml, CHF 41.60  
L'Oréal Suisse SA



## Die, die auch auf Bärchenhaut funktioniert

Nicht jeder Rücken ist glatt wie ein Babyhintern! Sonnencreme auftragen wird dabei umso mühsamer. Mit dem Sun Body Spray lässt sich die Creme auch in haarigen Gefilden leichter auftragen, zieht richtig schnell ein und hinterlässt keine weissen «Schlinggä».

**Eucerin Sun Body Spray Transpa-rent**  
SPF50 200 ml, CHF 36.00  
Beiersdorf AG

## HAUTTYPEN

**Nicht jeder Hauttyp braucht den gleichen Sonnenschutz**

### Hauttyp 1

Sehr bleich, oft hellblondes oder rötlisches Haar und Sommersprossen  
Eigenschutzzeit: unter 10 Minuten  
Lichtschutzfaktor: 30 bis 50

### Hauttyp 2

Helle Haut, blonde oder braune Haare, teils Sommersprossen  
Eigenschutzzeit: 10 bis 15 Minuten  
Lichtschutzfaktor: 25 bis 50

### Hauttyp 3

Hellbraune Haut ohne Sommersprossen, braunes Haar  
Eigenschutzzeit: 15 bis 20 Minuten  
Lichtschutzfaktor: 15 bis 30

### Hauttyp 4

Hellbraune Haut ohne Sommersprossen, dunkles Haar  
Eigenschutzzeit: 20 bis 30 Minuten  
Lichtschutzfaktor: 15 bis 20

### Hauttyp 5

Mittelbraune Haut ohne Sommersprossen, dunkelbraunes oder schwarzes Haar  
Eigenschutzzeit über 50 Minuten  
Lichtschutzfaktor: 10 bis 15

### Hauttyp 6

Dunkelbraune Haut ohne Sommersprossen, schwarzes Haar  
Eigenschutzzeit über eine Stunde  
Lichtschutzfaktor: 5 bis 10

## UV-STRAHLEN

In höheren Lagen sowie rund um Schnee oder Wasser ist die UV-Strahlung um ein Vielfaches höher. Zudem hängt die Strahlung vom jeweiligen Wetter und der Uhrzeit ab. Den jeweiligen UV-Index für die Schweiz findest du unter **uv-index.ch**.

Chemische Filter sind Stoffe, die in die Haut eindringen und die UV-Strahlung dort abschwächen.

Physikalischer Schutz reflektiert die UV-Strahlen an der Hautoberfläche.

# HAUT, FELL ODER PANZER?

Das passt auf keine Kuhhaut! Acht tierische (und menschliche) Haut-Geschichten.



## Haut, Wurst, Darm

Ein kleiner Appetizer für alle Wurst-Fans unter euch: Die Haut rund um das Würstchen ist eigentlich ein Darm, lange Zeit ein Rinderdarm. Dieser stammte von **brasilianischen Zeburindern**. Als diese wegen BSE-Gefahr nicht mehr verwendet werden durften, traten an ihre Stelle **uruguayische Rinderdärme**, **industriell hergestellte Collagendärme aus Rinderhaut** und **chinesische Schweinedärme**. Schweizer Kuhdärme sind zu dick und teuer. Gluscht auf Cervelat gekriegt? Wir auch nicht.



## Verbotene Häute

Klar, crazy Lederschuhe und -stiefelchen sehen geil aus! Die meisten Muster lassen sich gut mit Kunstleder imitieren. Darum ist es schwer zu glauben, dass Schuhe, Taschen, Teppiche und Accessoires aus **Bärenfell, Antilopenfell, Fischleder, Schlangenhaut, Rochenleder, Leguanhaut, Wildkatze, Zebra und Wolf** sowie **Elefantenlederschuhe** aus bestimmten Regionen Afrikas mit Bewilligung in die Schweiz eingeführt werden dürfen.



## Farblos in Gefahr

Albinismus bezeichnet das Fehlen von Melanin in Haut, Haar und Augen. Die angeborene Pigmentstörung kommt - wenn auch äusserst selten - bei Menschen und **sämtlichen** Tierarten vor. Menschen mit **Albinismus** müssen ihre Haut und Augen viel stärker vor UV-Strahlen schützen; betroffene Tiere werden von ihren Feinden leider oft leichter entdeckt und sind ebenfalls sehr sonnenempfindlich.

## New Skins

Reptilien, Spinnen, gewisse Insekten und andere wachsen ein Leben lang und müssen sich darum von Zeit zu Zeit häuten, damit die eigene Haut nicht zu eng wird. So weit, so gut. Dass wir Menschen unsere Oberhaut mit knapp einem Monat **ähnlich schnell erneuern wie eine junge Schlange**, wissen aber die wenigsten. Anstatt aufs Mal wird unsere Haut nach und nach in Form von kleinen Hautzellen regeneriert und abgestossen.



## Flauschi, flauschii

Die Felle und Haare schützen Tiere vor Wärme, Kälte, Angriffen und dienen Wassertieren zur Orientierung in der Strömung. **Unbehaart sind jedoch bei den meisten Tieren die Fusssohlen.** Wir Menschen verloren unser Fell übrigens vor etwa sieben Millionen Jahren.

## Schweissgedadet

Nicht alle Tiere haben's so mit dem Schwitzen wie wir. Seltenerweise kann ein Schwein zum Beispiel niemals schwitzen «wie ein Schwein». Nur über die Schnauze wird Schweiß ausgestossen. Wenn es Schweinchen zu heiss wird, legt es sich darum gerne in den kühlen Matsch. Auch viele andere Tiere verfügen über keine oder nur wenige Schweißdrüsen. **Kaninchen kühlen ihren Körper über ihre langen Ohren**, andere Tiere wie Hunde, aber auch Vögel, Kühe und Schafe lüften den Körper durch ihr Maul. Richtig krass schwitzen können aber Pferde und Kamele.



## Glänzen wie eine Fischschuppe

Beauty-Produkte bestehen zu grossen Teilen aus Fett. Dass tierische Fleischabfälle häufig für die Herstellung von Kosmetik-Produkten genutzt werden, ist kein Geheimnis. Aber **wusstest du, dass du dir auch Fischhaut ins Gesicht schmierst?** Das Guanin, das den Fischschuppen Glanz verleiht, leuchtet nämlich auch in Nagellack, Lidschatten und Lippenstift.

## Tätowierte Schweinerei?

Nicht nur Moosgummi und die eigenen Schenkel, sondern auch Schweineleder wird mitunter von angehenden Tattoo-Artists als Übungsfläche genutzt. Der Konzeptkünstler Wim Delvoye begnügte sich für seine Aktion aber nicht mit Leder, sondern **tätowierte seit Ende der 1990er Jahre immer wieder auf lebendige Ferkel und Schweine** - unter anderem mit Louis Vuitton Emblemen und US-Flaggen oder Schneewittchen. Ab 2004 hielt er sich in China dazu eine eigene Farm. Auch wenn die Tiere während dem Tätowieren narkotisiert gewesen seien, bleibt die Aktion äusserst umstritten.

## BITTE STREICHELN

Das Kuschelhormon Oxytocin wirkt stresslindernd. Nicht nur beim Kuscheln mit deinem Schatz, sondern auch beim Streicheln von Fifi und Tigerli sorgt das Hormon für Entspannung.



# PSSST...!



Rassistisches  
Make-up?  
Unerwünscht!

## BLACKFACING

Wenn Weisse sich ihr Gesicht schwarz anmalen, um eine dunkelhäutige Rolle zu spielen (blackfacing), hat das immer einen rassistischen Beigeschmack. Zumal in den sogenannten Minstrel Shows des 18. und 19. Jahrhunderts Dunkelhäutige von Weissen auf diese Art diskriminierend dargestellt und verlacht wurden.



Ich rieche, rieche  
Menschenhaut...

## SCHUPPENSCHNÜFFLER

Was genau riechen Spürhunde (Mantrailing Dogs) eigentlich, wenn sie Verbrechern auf den Fersen sind? Hautschuppen. Davon verlieren wir Menschen nämlich so viele, dass man ihnen mit einer guten Spürnase direkt folgen kann.



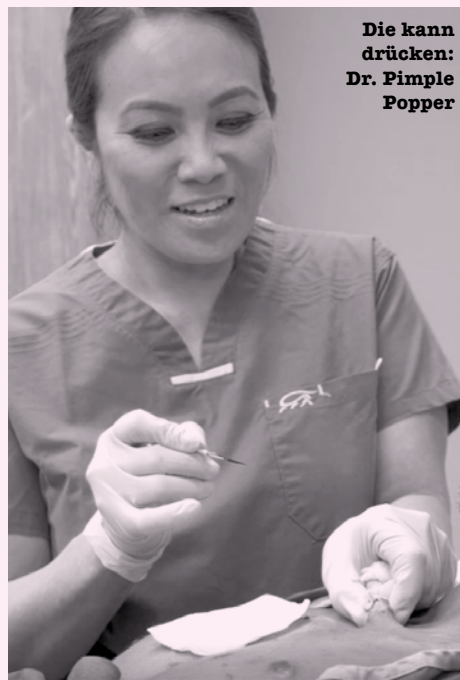
Bei manchen ist  
das erst der  
Anfang.

## ÜBERDEHNT

Menschen mit dem erblich bedingten Ehlers-Danlos-Syndrom verfügen über eine Störung des Bindegewebes. Ihre Haut und Gelenke sind übermässig dehnbar.

## DR. PIMPLE POPPER...

...alias Sandra Lee hat als Pickelausdrückerin der Nation Berühmtheit erlangt. Ihr Durchbruch war gemäss Wikipedia ein Webvideo aus dem Jahr 2015, in dem sie einer 85-jährigen Frau einen gigantischen Mitesser vom Nacken entfernt. Muss man das sehen? Ihre fast acht Millionen YouTube-Abonnent:innen und Fernsehzuschauer:innen finden schon. Anschauen auf [youtube.com/c/DrSandraLee](https://youtube.com/c/DrSandraLee)



Die kann  
drücken:  
Dr. Pimple  
Popper



Bitte einmal  
ablecken.

## LIPPEN ZUM ANBEISSEN

Wo geht der sexy rote Lippenstift eigentlich hin, den du dir ständig nachziehen musst? In deinen Magen natürlich! Gemäss einer Studie von Raw Natural Beauty schlecken Frauen in ihrem Leben rund 3,5 Kilo Lippenstift weg. Ein ziemlich teures Menü...



Ist was?

## VON WEGEN JÖÖÖ...

Bärchen mit Fell sind irgendwie kuschlig und herzlich, oder? Aber wer schon mal einen Bären ohne Fell gesehen hat, weiss, dass darunter ein ziemlich beängstigendes Raubtier steckt!

## WHERE WE @

Wusstest du eigentlich, dass du **alle bisherigen Ausgaben des Hä?**-Magazins auf unserer Website findest? Und dass du uns dort **anonym persönliche Fragen** stellen kannst?



haemagazin.ch



@haemagazin

**+** ROTPUNKT  
**●** APOTHEKE  
FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT