

# Hautsache kompetent beraten.

Ihre erste  
Anlaufstelle bei  
Hautproblemen,  
ganz ohne Termin.



Ihre Apotheke.  
Der direkte Weg zur Besserung.





## Ihre Haut – das Organ, das uns verbindet

Unsere Haut ist ein lebendiges Bindeglied, welches das Innere mit der Aussenwelt verbindet. Sie fungiert als erste Kommunikationsbrücke zwischen uns und unserer Umwelt. Über die Haut nehmen wir nicht nur Berührungen wahr, sondern senden auch Signale: Ob durch die Wärme unserer Hände oder die feine Sensibilität der Fingerspitzen – die Haut wird zum stillen Überbringer von Botschaften. Sie ist unser Schutzschild in Bezug auf äussere Einflüsse und macht Veränderungen in unserem Körper sichtbar, sei es durch Rötungen, Schwellungen oder ein blasses Hautbild.

### Schon gewusst?



Mit einer Fläche von ungefähr 2 m<sup>2</sup> und einem Gewicht bis ca. 10 kg stellt sie unser grösstes Organ dar. Sie macht etwa 20% unseres Körpergewichts aus und speichert einen bedeutenden Anteil des gesamten Körperwassers.

In ihrer Funktion als Schnittstelle sorgt sie dafür, dass wir in Kontakt bleiben – mit uns selbst, aber auch mit anderen.

## Ein funktionelles Meisterwerk

Im menschlichen Organismus ist die Haut funktionell ein vielseitiges Organ. Ein umsichtiger und nachhaltiger Umgang mit ihr ist daher umso bedeutsamer. Die Haut spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden und ist gewissermassen ein Spiegelbild unserer allgemeinen Gesundheit.

Um ihre Funktion optimal zu erhalten, ist es wichtig, sie vor schädlichen Umwelteinflüssen wie intensiver Sonneneinstrahlung oder kalten Wintermonaten zu schützen. Ein gesunder Lebensstil trägt ebenso zur Hautgesundheit bei.

Neben diesen Faktoren ist auch eine regelmässige und passende Hautpflege wichtig, um die natürliche Schutzbarriere zu bewahren und die Haut in allen Jahreszeiten gesund zu halten.

## Häufige Hautprobleme

Wenn Ihre Haut sich unangenehm bemerkbar macht, sollten Sie aufmerksam werden. Häufige Hauterkrankungen wie Ekzeme, Akne oder Neurodermitis können sich durch Symptome wie Rötungen, Entzündungen, Juckreiz oder Trockenheit zeigen. Diese Beschwerden sind oft gut zu lindern, wenn sie richtig behandelt werden.

## Sie leiden unter Hautbeschwerden?

**In folgenden Fällen kann die Apotheke Ihre erste Anlaufstelle sein:**

- Hautallergien
- Herpes
- Nagelpilz
- Umlauf
- Warzen
- Windpocken
- Verbrennungen
- Vorbeugung Zeckenstich
- Akne
- Ekzeme
- Neurodermitis
- Hautpilz
- Krätze
- Nesselsucht (Urtikaria)
- Rosacea (Gesichtsrose)
- Zeckenentfernung

# Ihre Apotheke – erste Anlaufstelle bei Hautproblemen

## Fachkompetente Beratung

Hautprobleme, insbesondere Hauterkrankungen, können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Nutzen Sie gezielt die Beratung und die daraus resultierenden Behandlungsempfehlungen in Ihrer Apotheke – sie ist die erste Anlaufstelle, wenn es um schnelle und kompetente Hilfe bei Hautbeschwerden geht. Hier erhalten Sie die Unterstützung, die Sie benötigen, um Ihre Haut schnell wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## Unsere Beratungskompetenz – auch samstags

Dank erweiterter Abgabekompetenzen spielt Ihre Apotheke eine noch wichtigere Rolle als erste Anlaufstelle für alle Gesundheitsfragen. Die Konsultation in der Apotheke ist eine unkomplizierte und kostengünstige Möglichkeit, Hautprobleme schnell zu behandeln. Die Apothekerinnen und Apotheker bieten Ihnen eine gründliche Abklärung und umfassende Beratung bei häufigen Hauterkrankungen. Profitieren Sie von flexiblen Öffnungszeiten, die sich mit oder ohne Termin einfacher in Ihren Alltag integrieren lassen – auch samstags.



## Was erwartet Sie bei Ihrer Konsultation?

Die Dienstleistung «Konsultation in der Apotheke» oder auch «Beratung plus» genannt, bietet eine vertieftere Beratung zu gesundheitlichen Problemen als die übliche Beratung im Ladenbereich.

In einem separaten Behandlungsraum werden Sie diskret und nach Ihren Bedürfnissen beraten. Die Konsultation umfasst eine ausführliche Anamnese und eine gezielte Einschätzung basierend auf Ihren Beschwerden und der fachlichen Beurteilung. Alle relevanten Informationen werden genau dokumentiert, um die bestmöglichen weiterführenden Massnahmen zu finden.

Im Anschluss an Ihre Konsultation können Sie bei Bedarf, und falls nichts dagegen spricht, Medikamente und Produkte zur äusseren Anwendung direkt erwerben. Dies gilt auch für bestimmte rezeptpflichtige Produkte, ohne dass ein Gang zur Ärztin oder zum Arzt notwendig ist.

Die Kosten für die Konsultation werden von Ihnen direkt im Anschluss in der Apotheke beglichen. Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse, ob eine Kostenbeteiligung vorliegt. Im Rahmen von Managed-Care-Modellen können die Kosten in den meisten Fällen abgerechnet werden.

## Vorteile auf einen Blick:

- Kostengünstig und ohne Voranmeldung
- Flexible Öffnungszeiten, auch samstags
- Keine langen Wartezeiten
- Konsultation ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht
- Direktabgabe des rezeptpflichtigen Medikaments

**Ihre Apotheke in der Nähe finden Sie hier:**  
[wegzurbesserung.ch/de/apothenfinder](http://wegzurbesserung.ch/de/apothenfinder)



# Behandlung von Hautproblemen

## **Bei Hautbeschwerden gibt es grundsätzlich zwei Hauptansätze:**

- die lokale Behandlung von aussen und
- die medikamentöse Behandlung von innen.

Lokale Behandlungen umfassen Cremes, Salben oder Lotionen, die direkt auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen werden, um Entzündungen zu lindern, Feuchtigkeit zu spenden, die Haut zu beruhigen oder sie zu regenerieren.

Zusätzlich können auch Medikamente zur oralen Einnahme zum Einsatz kommen, um innere Ursachen zu bekämpfen, wie z. B. entzündliche Prozesse bei Akne oder Neurodermitis.

Eine Kombination verschiedener Therapieformen, angepasst an den individuellen Zustand Ihrer Haut, ist oft der Schlüssel zu einer erfolgreichen Behandlung.

## **Unterstützende Ernährung und Lebensstil**

Eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr fördern die Gesundheit Ihrer Haut. Gleichzeitig kann eine Reduktion des Konsums von Zucker und Weismehlprodukten sich positiv auf Ihre Haut auswirken.

## **Folgende Lebensmittel eignen sich ausgezeichnet, um ein gesundes Hautbild zu unterstützen:**

- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Kerne
- Vollkornprodukte
- fermentierte Lebensmittel

Neben der Ernährung wirken sich auch gesunder Schlaf, ausreichend Bewegung, frische Luft, ein alkoholarmer und rauchfreier sowie möglichst stressfreier Lebensstil positiv auf Ihre Haut und deren Wohlbefinden aus. Mikronährstoffe wie Zink, Vitamin B2, C, A, Biotin und Niacin können, falls notwendig, als Nahrungsergänzungsmittel in Betracht gezogen werden, um eine ausgewogene Ernährung zu unterstützen.

## Die richtige Pflege

Ihre Haut profitiert auch von einer auf die Bedürfnisse abgestimmten Alltagspflege. Lassen Sie sich beraten, um herauszufinden, welchen Hauttyp Sie haben. Neigen Sie im gesunden Zustand eher zu trockener und sensibler Haut, ist die empfohlene Reinigung und Pflege eine andere als bei fettiger oder Mischhaut.

Gerade bei irritierter oder sensibler Haut empfiehlt es sich, Pflegeprodukte zu verwenden, die beruhigende Wirkstoffe enthalten und frei von reizenden Inhaltsstoffen sind.

## Tipp:

Achten Sie zudem nicht nur im Sommer auf die Vorbeugung von UV-Einstrahlung – es gibt viele Produkte in der Alltagspflege, die bereits einen Sonnenschutz beinhalten.



Erfahren Sie mehr auf [www.wegzurbesserung.ch](http://www.wegzurbesserung.ch) zum Thema Hautgesundheit und nehmen Sie am Wettbewerb teil.

Gewinnen Sie ein exklusives Wellness-Weekend für 2 Personen und geniessen Sie eine Auszeit im luxuriösen Hotel im Wert von CHF 2'500.-!



## Wettbewerb

Wellness-Weekend für  
2 Personen gewinnen.

Teilnahmeschluss: 30. Juni 2025



# GFH

Bündnis Gesundheitsfachhandel  
Union commerciale du secteur de la santé  
Unione commerciale nel settore sanitario

Ihre Apotheke.  
Der direkte Weg zur Besserung.

