

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 63 (1985)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Haut und Haar : auch für Ältere ein Thema  
**Autor:** Bosshard, Eugen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721861>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Haut und Haar

## Auch für Ältere ein Thema

Die ganze Hauthülle ist stellenweise nur etwa 1–2 mm dick und wächst von innen nach aussen. Im Zeitraum von 30 Tagen wandern neu gebildete Hautzellen bis zur Epidermis, wo sie austrocknen und abfallen. Darum benötigen Hautverletzungen und Schäden oft, je nach Ausdehnung und Tiefe der Schädigung, einige Wochen, bis sie richtig ausgeheilt sind.

Ein so grosses Organ mit so vielfältigen Funktionen ist auch verschiedenen Störungen und Schäden ausgesetzt: Die Hautzellen zeigen krankhafte Veränderungen durch die Einwirkung von Temperatur, Strahlen, Krankheitserregern, Stoffwechselstörungen, inneren Krankheiten, allergischen Reaktionen, Parasiten.

Die Behandlung von Hautkrankheiten wird einerseits dadurch erleichtert, dass die Schäden meistens sichtbar sind und direkt, also lokal mit Medikamenten versorgt werden können.

Andererseits verändern die Krankheitsmerkmale das Aussehen der Haut des Patienten, was dieser sehr oft als störend und hemmend empfindet. Dies gilt auch für die sichtbaren Alterungsvorgänge in der Haut, deren Verhinderung der kosmetischen Industrie als Werbeargument dient. Eine sinnvolle Hautpflege soll nicht nur den Schönheitskult fördern; sie soll die Haut auch vor den schädlichen Einflüssen unserer Umwelt und der gehetzten Lebensweise schützen.

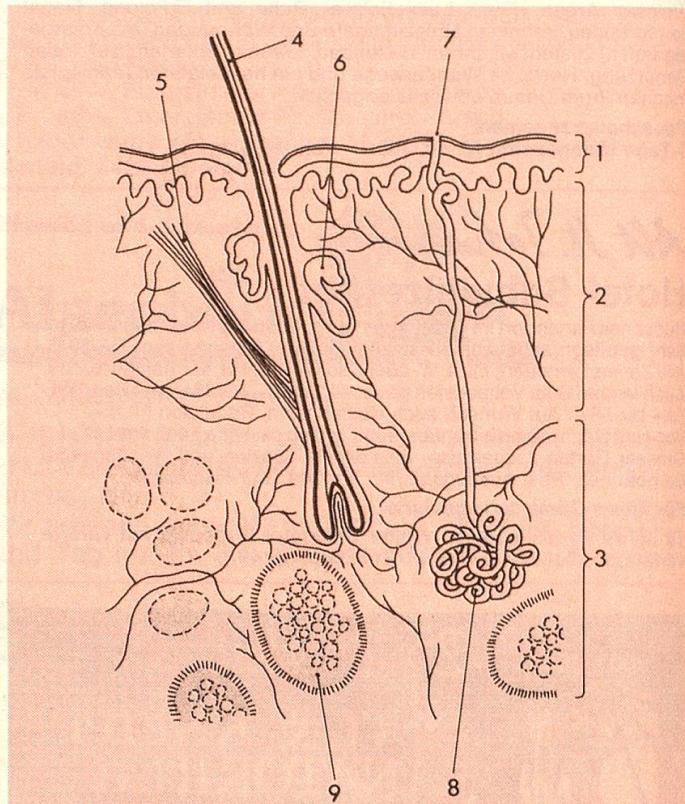
### Hautkrankheiten und ihre Merkmale

Verändertes Zellwachstum als Folge von Krankheiten werden als sogenannte Effloreszenzen (Hautblüten) sichtbar:

*Pigmentflecken* – braune, rote oder verfärbte Flecken (Sommersprossen, Muttermale, Altersflecken) als Folge von Entzündungen, Stichen, Blutergüssen, Stoffwechselstörungen.

*Knötchen* (Pickel) – verhornte, erhöhte Hautzellen oder Haarbälge.

*Quaddeln* (Urtica) – abgegrenzte, mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen verschiedener Grösse und Ursache. Sind diese mit Eiter gefüllt, nennt man sie *Pusteln* (Pustula).



Haut und Haar: 1 Oberhaut, 2 Lederhaut, 3 Unterhaut, 4 Haarschaft, 5 Haarmuskel, 6 Talgdrüse, 7 Schweißdrüschenkanälchen, 8 Schweißdrüsennäuel, 9 Fettgewebe

*Schuppen* (squamae) – vertrocknete Hautzellen, die von der Epidermis abschilfern.

*Krusten, Schorf* (crusta) – mit Talg und Schuppen vermischte, klebende Kruste (Schorf). Eingetrocknetes Blut als Wundverschluss.

*Schrunde* (Rhagade) – vertrocknete Einrisse in die Haut oder an der Grenzfläche zu Schleimhäuten (Lippen, Brustwarzen, After).

*Geschwür* (Ulcus) – bis in die tieferen Schichten zerstörtes Hautgewebe.

*Narbe* (Cicatrix) – bei der Heilung von Wunden entstehendes, faseriges Bindegewebe.

*Ausschlag* (Exanthem) – entzündliche Rötung, die sich über grössere Hautflächen ausdehnt.

*Ödem* – Ansammlung von Flüssigkeit zu einer Schwellung oder Beule in der Oberhaut.

### Hautwucherungen, Pigmentfehler

*Muttermale*; dunkle, oft erhöhte Flecken in der Haut. Diese können, wenn sie stören, nur mit Elektroinstrumenten entfernt werden.

*Leberflecken, Altersflecken*; leberbraun verfärbte, linsenförmige Hautflecken. Entfernung kaum möglich.

*Sommersprossen* entstehen, wenn die Pigmentierung der Haut nicht flächig, sondern in kleinen Punkten erfolgt. Häufig bei rotblonden Menschen mit weisser Haut, nach Sonnenbestrahlung. Entfernung durch Bleichmittel ist fragwürdig. Haut mit deckenden Kosmetika schützen.

## Störungen im Hautstoffwechsel

### Akne (Pustelausschlag)

Eitrige Pusteln über entzündeten Talgdrüsen, oft als Folge falsch behandelter Mitesser.

*Behandlung:* In hartnäckigen Fällen ärztliche Betreuung. In den Anfangsstadien Kompressen mit Ringelblumen oder Storchenschnabeltee. Pusteln nicht auspressen.

### Schuppenflechte (Psoriasis)

Vorwiegend auf den von den Kleidern bedeckten Hautregionen auftretende scheibenförmige, scharf begrenzte rote Flecken, die mit silbrig glänzenden Schuppen bedeckt sind. Unheilbare Krankheit, die bei Menschen mit ererbter Disposition auftreten kann, in Schüben verläuft und starken Juckreiz auslöst.

*Behandlung:* Umstimmungsbehandlung durch den Arzt. In der Naturheilkunde Umstimmung durch Fastenkuren, Rohkost, Sonnenbäder, Badekuren am Toten Meer (Salzbäder und starke Sonnenbestrahlung).

## Hautschäden durch Hitze, Strahlen, Kälte

### Der Sonnenbrand (Dermatitis solaris)

Bestimmte Strahlenbereiche des Sonnenlichts rufen auf der Epidermis Entzündungen hervor, starke Rötungen mit Juckreiz, in stärkeren Stadien Blasenbildung. Die so geschädigte Oberhaut schuppt nach einigen Tagen ab.

Zeitlich dosierte Sonnenbäder fördern eine Pigmentierung der Haut (Bräunung), die weitgehend vor Sonnenbrand schützt. Sonnenschutzpräparate beschleunigen die Pigmentierung.

*Behandlung:* Starke Blasenbildung, siehe Verbrennungen. Bei leichten Verbrennungen kühlende Umschläge mit essigsaurer Tonerde, kaltem Wasser, Ringelblumentee, leicht fettende Hautcremen.

### Verbrennungen

Feuer, Hitze, heißes Wasser schädigen die Oberhaut. Es bilden sich Brandblasen und darunter hochrote, nässende Flächenwunden. Starke Schmerzen.

*Behandlung:* Bei grossflächigen Verbrennungen und Blasenbildung ist ärztliche Hilfe unerlässlich. Bei kleineren Schäden kaltes Leitungswasser einige Minuten darüberfliessen lassen, oder kühlende Kompressen mit essigsaurer Tonerdelösung 1 Esslöffel auf  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Kompressen mit Johannisöl. Kleine Blasen nicht aufstechen.

### Gfrörni, Frostbeulen (Perniones)

Kälteschäden an Fingern und Zehen als Folge mangelhafter Durchblutung. Violettrete, schmerzende Flecken, oft Gewebezerfall und Blasenbildung.

*Behandlung:* Wechselbäder mit warmem Salbeitee und kaltem Wasser, Umschläge mit starkem Salbeitee. Wundsalbenverbände.

### Erfrierungen (Congelatio)

Kälteschäden an Ohren, Zehen, Fingern nach anhaltender Unterkühlung bei ungenügendem Schutz. Die betroffenen Teile sind gefühllos, die Durchblutung unterbrochen oder stark gehemmt. Bei starken Erfrierungen Gewebezerfall mit Blasenbildung.

*Behandlung:* Erste Hilfe: Keine Wärme. Kompressen mit Schnee oder Eiswasser. Glieder wenn möglich bewegen. Wenn die Durchblutung wieder einsetzt, starke Schmerzen. Ärztliche Behandlung. Später Umschläge mit Arnikatinktur, 2% in Wasser, Johannisöl.

## Hautschäden durch Reibung, Wunden

### Wundsein, Wolf (Intertrigo)

Mechanischer Reiz der Epidermis durch Reibung grober Textilien zwischen den Oberschenkeln, in den Achselhöhlen, unter den Brüsten. Nässe, gerötete Haut, Juckreiz. Folge von zu engen Kleidern (Röhrlhosen) und Mangel an Hygiene.

*Behandlung:* Kalte Waschungen mit Tee aus Ringelblumen, Storchenschnabel, Eichenrinde. Wundpuder, Wundsalbe. Volksheilmittel: Frische Nussbaumblätter in die Unterwäsche, besonders auch zur Vorbeugung.

## **Wunden**

Verletzung der Haut, evtl. auch der tieferliegenden Gewebe, Stich-, Riss-, Schnitt- oder Quetschwunden, Schürfungen der Oberhaut. Blutungen, wenn die Unterhaut verletzt ist. Starker Wundscherz, wenn Nerven geschädigt sind.

**Behandlung:** Wunddesinfektion mit den üblichen Mitteln. Steriler Verband, bei kleineren Wunden mit Wundsalbe. Schürfungen desinfizieren, dann Verband mit Johannisöl oder offen trocknen lassen. Wunden mit klaffenden Wundrändern sollen vom Arzt versorgt werden, um Narbenbildung zu vermeiden. Tetanusprophylaxe, besonders wenn die Wunde mit Erde oder Tierschmutz in Berührung kam.

## **Verätzungen**

Zerstörung von Hautgewebe durch Säuren, Laugen oder andere Chemikalien. Laugen lösen Hautzellen auf und verursachen tiefgehende Schäden.

**Erste Hilfe:** Wenn möglich Leitungswasser über die Verätzung rieseln lassen oder Waschungen mit reichlich Wasser, auch während dem Transport zum Arzt. Bei Säureverätzungen Kompressen mit abgekochter Milch.

**Behandlung:** Wundverband, ähnlich wie bei Brandwunden.

## **Biss- und Kratzwunden**

Bei Verletzungen durch Tiere besteht immer die Gefahr von Starrkrampf- oder auch Tollwutinfektion.

**Erste Hilfe:** Mit 3% Wasserstoffperoxid oder Jodtinktur desinfizieren. Weiterbehandlung durch den Arzt.

## **Ekzeme**

Verschiedene Ekzemformen verlaufen mit nässenden Ausschlägen und Krustenbildung. Ursacher dieser meist chronischen Hautkrankheiten sind außer den allergischen Reaktionen verschiedene Faktoren: Konstitution, eine überempfindliche, zu trockene oder überfette Haut, Ernährungsstörungen usw.

**Behandlung:** Ärztliche Behandlung ist unbedingt erforderlich. Als begleitende Massnahmen sind zu empfehlen: Umstellung der Ernährung, basische Kost, Diätage mit Fruchtsäften, Quark, Molke. Alkalifreie, reizmildernde Hautpflege.

## **Ansteckende Hautkrankheiten**

Die intakte Haut vermag die meisten Krankheitserreger fernzuhalten. Als zusätzlicher Schutz wirkt der keimhemmende Säuremantel auf der Epidermis. Für eine Infektion genügen aber kleinste Verletzungen, durch die Bakterien oder Viren in die Haut gelangen können. Durch Kontakte mit erkrankter Haut erfolgt die Ansteckung weiterer Personen. Eine intakte, gut gepflegte Haut, ergänzt durch desinfizierende Reinigungsmittel bei erhöhter Gefahr, ist die beste Abwehr.

## **Bläschenausschlag (Herpes)**

Hautrötungen an Mundwinkeln, Nasenfalten, Geschlechtsorganen, dann traubenförmige Herde von Bläschen, die rasch vereitern. Juckreiz. Oft gleichzeitig Aphthen im Mund. Virusinfektion.

**Behandlung:** Die Infektion kann rasch abheilen, führt aber oft zu ernsthaften Folgekrankheiten. Ärztliche Behandlung unerlässlich. Leichte Fieberbläschen an den Lippen mit Sonnenhuttinktur betupfen, dann Wundsalbe oder Wundpaste.

## **Furunkel, Furunkulose**

Zuerst roter Fleck auf der Haut, dann Schwellung mit Druckschmerz. In der Mitte erscheint eine Eiterpustel, die sich vergrößert und aufbricht. Infektion, die meistens bei Haarbälgen eintritt, im Gesicht (eingewachsene Barthaare), am Nacken, am Gesäß. Treten verschiedene Herde auf, spricht man von Furunkulose.

**Ursachen:** Mangelnde Hygiene, scheuernde Kleider, Stoffwechselstörung, Diabetes.

**Behandlung:** Im Anfangsstadium Kataplasmen (Breiumschläge) mit Leinsamenmehl, heiße Auflagen mit Käslatkrauttee, um die Eiterpustel zum Fliessen zu bringen.

Innerlich Blutreinigungsmittel, Hefepräparate. Bei starkem Befall Behandlung durch den Arzt.

## **Umlauf (Panaritium)**

Nagelbettentzündung, ähnlicher Verlauf wie beim Furunkel. Gleiche Behandlung.

## **Warzen (Verrucae)**

Wucherung von Hautzellen, verdickte Hornschicht, meistens an Händen oder Füßen, im Alter auch am Rumpf und am Hals. Virusinfektion.

**Behandlung:** Mit frischem Schöllkrautsaft beträufeln, Warzentinktur aufstreichen. Evtl. chirurgisch entfernen.

### Hautpilzflechten (Dermatomykosen)

Durch Pilze und deren Sporen übertragene Hautkrankheit, die vorwiegend an den Füßen auftritt, weil sie im feuchtwarmen Milieu zwischen den Zehen geeignete Nährböden findet. Die Ansteckung erfolgt meistens auch durch Fusskontakt mit Böden in Hallenbädern und Turnhallen. Der Pilz weicht die Haut auf, die schmerzlos abfällt. Auf trockener Haut erscheinen zunächst rote Flecken, dann Bläschen und Schuppen. Juckreiz. Auch Schleimhäute können befallen werden.

**Behandlung:** Geeignete Mykosemittel. Menschen, die an allergischen Reaktionen leiden, werden stärker befallen und benötigen oft ärztliche Behandlung. Als begleitende Massnahmen: Strümpfe und Unterwäsche aus Baumwolle tragen, keine synthetischen Gewebe. Nach dem Waschen Wäsche während 2 Stunden in 10%iger Lysoformlösung einlegen, damit auch die Pilzsporen vernichtet werden. Spröde, rissige Haut begünstigt die Infektion.

## Allergische Hautkrankheiten

### Nesselfieber (Urticaria)

Diese Erkrankung ist meistens das Anfangsstadium allergischer Hautreaktionen. Es bilden sich linsenförmige, grossflächige Quaddeln mit starker Rötung und Juckreiz. Die Reaktion kann heftig-spontan verlaufen und rasch wieder abklingen.

Verursacher sind Allergene: Medikamente, Blütenpollen, Tierhaare, die diese Fehlreaktion auslösen. Eine latente Krankheitsbereitschaft gehört ebenfalls zu den auslösenden Faktoren.

**Behandlung:** Kühlende Kompressen mit Lehm, gegen den Juckreiz Mentholspiritus, allergiehemmende Salben, zum Einnehmen Kalknährsalze, reizlose Diät mit Quark, Saft- und Milchtage. Ausschalten des Reizstoffes (Allergens), wenn dieser gefunden werden kann.

### Kontaktekzeme

Der Hautkontakt mit den verschiedensten Substanzen kann diese Reaktion auslösen: Reinigungsmittel, Lösungsmittel in Haushaltpflegeprodukten, synthetische Fasern, chemische und kosmetische Stoffe, Pflanzenextrakte und -pul-

**Baden** bei Zürich  
Kurort mit Kultur und Kurzweil

**Pauschalpreis pro Woche Fr. 475.– netto**

**7 Tage Vollpension** im Einzel- oder Doppelzimmer mit fliessend Warm- und Kaltwasser, Telefon.

7 Eintritte ins moderne Hallen- und Freiluft-Therma Schwimmbad (direkt mit dem Hotel verbunden).

Willkommens-Apéro – Solarium.

Diese Offerte ist gültig ab 15.10.84 bis 30.6.85. Schneiden Sie diesen Coupon aus und senden Sie ihn an:

**OCHSEN**  
Badehotel Ochsen,  
5400 Baden, Tel. 056/22 52 51



Ich bin an Ihrer Offerte interessiert. Bitte bestätigen Sie mir eine Reservation

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ für \_\_\_\_\_ Person(en)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

ver. Sobald der Körper eine Überempfindlichkeit gegen solche Stoffe ausgebildet hat, treten solche allergische Reaktionen immer wieder auf und verursachen Hautentzündungen, Nesselfieber, Ausschläge oder Ekzeme. Starker Juck. ziz.

**Behandlung:** Das Ermitteln des Urhebers, des Allergens, ermöglicht es, neue Kontakte damit zu verhindern. Zur lokalen Anwendung: reizmildernde Umschläge mit Kamillentee, Käslkrauttee, Kühlcremen. Innerlich homöopathische Tropfen. Stark gewürzte und gesalzene Speisen meiden.

Umstimmung mit Rohkost und Saft-Fastentagen.

## Hautparasiten, Insekten

### Insektenstiche

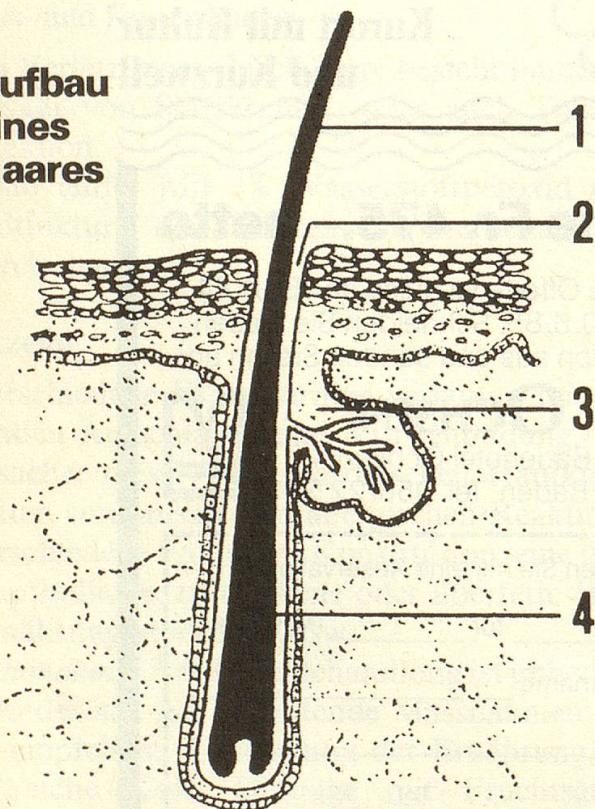
Das durch den Insektenstich in die Haut eingespritzte Gift verursacht zunächst eine Quaddel, dann Juckreiz und als weitere Folgen Hautrötungen, Nesselfieber, allergische Reaktionen.

**Behandlung:** Stichstelle mit Zwiebelsaft oder Seife betupfen, besser Wundtinktur. Auflegen von Huflattich- oder Wegerichblättern. Kührende Umschläge. Stachel wenn möglich entfernen.

### Hautparasiten

In den zivilisierten Ländern erscheinen Flöhe, Filzläuse, Kräutzenmilben, Wanzen nur selten.

### Aufbau eines Haares



1 Haar, 2 Talgsekretion, 3 Talgdrüsen,  
4 Haarfollikel  
(Aus «Optima» Nr. 9/1979)

## 100 000 Haare ...

Ungefähr 100 000 Haare bedecken unseren Kopf. Der übrige Körper des Menschen ist im Vergleich zu Tieren nur spärlich behaart. Die Haare sind kleine Hornstäbchen, die in einer schief in die Lederhaut eingesenkten Röhre stecken. An der Haarwurzel scheiden Keimschichtzellen Hornstoff aus, wodurch die Haare an Länge zunehmen. Auf diese Weise wächst jedes Haar pro Tag durchschnittlich 0,3 Millimeter. Würde man das Wachstum aller Kopfhaare zusammenzählen, ergäbe sich eine Längenzunahme von 30 Metern pro Tag! An der Wurzel wird beim Wachstum Farbstoff (Pigment) in die Rinde eingelagert. Mit zunehmendem Alter erschöpft sich die Tätigkeit der Pigment bildenden Zellen, und die Haare werden grau.

Im Alter und bei Krankheiten wird der Haarwuchs lockerer und verliert allmählich an Farbe. Haarschäden sind fast immer die Folge unzweckmässiger Pflege oder Beanspruchung oder einer Stoffwechselstörung. Kuren mit bestimmten Medikamenten oder die Einwirkung von Giften können sie ebenfalls verursachen.

**Behandlung:** Die lokale Behandlung mit speziellen Haarpflegemitteln ist vor allem wichtig. Mit naturheilkundlichen Massnahmen wird versucht, die Durchblutung der Kopfhaut anzuregen, z.B. Kopfwaschen mit Brennesseltee und Panamarinde, Haarwässer aus Arnika, Brennessel, Klettenwurzeln, Kopfwickel mit rohen, feingeschnittenen Zwiebeln.

Bei akutem, flächigem Haarausfall ist eine ärztliche Behandlung zu empfehlen.

Eugen Bosshard (aus «Naturheilmittel wirksam anwenden», s. Besprechung S.45.)

# Kopfweh?

## CONTRA-SCHMERZ

Wirkt prompt. Auch gegen Monatsschmerzen, Grippe, Rheumatismus, Zahnschmerzen. In Apotheken und Drogerien.