



!

**Achten
Sie auf
Ihre Haut**

Wenn die Haut Hilfe braucht

Informationen, Tipps, natürliche Hilfe

Hametum®

Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal braucht unsere Haut eine effektive und verträgliche Hilfe. Um jedoch gezielt handeln zu können, ist es wichtig, mehr über die Haut und darüber, was ihr helfen kann, zu wissen. Deshalb möchten wir Sie mit dieser Broschüre

- ▶ über Aufbau und Funktion der Haut informieren,
- ▶ Ihnen die häufigsten Hautprobleme und deren Ursachen aufzeigen und
- ▶ Ihnen nicht zuletzt konkrete Therapieempfehlungen und Tipps geben.

In diesem Zusammenhang werden wir Ihnen auch Hametum® vorstellen. Die Hametum® Wund- und Heilsalbe wirkt juckreizstillend, entzündungshemmend, regenerierend und hilft, das Fett- und Feuchtigkeitsgleichgewicht der Haut und damit deren Schutzmechanismen wiederherzustellen.

**Wir wünschen Ihnen,
dass Sie sich immer wohl in Ihrer Haut fühlen!**

Ihr Hametum®-Team

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter
www.hametum.de

Inhalt



Unsere Haut	4 - 6
Diese Haut braucht Hilfe	7 - 12
Hamamelis: der Wirkstoff	13 - 14
Hametum®: die Präparate	15 - 17
Tipps	18

Unsere Haut

Die Haut weiß uns nicht nur rein optisch zu faszinieren. So hat es dieses mit fast 2 m² größte und mit 10–15% des Körpergewichts schwerste Organ des Menschen ganz schön in sich.



In einem kleinen Stück von nur 1×1 cm Haut finden sich durchschnittlich:

- ▶ 600.000 Hautzellen, davon 150.000 Pigmentzellen
- ▶ bis zu 200 sogenannte Schmerzrezeptoren
- ▶ 50 Rezeptoren für Kälte, Wärme und Druck (*Tastsinn*)
- ▶ 1 m feinste Blutbahnen
- ▶ 4 m Nervenfasern
- ▶ 100 Schweißdrüsen
- ▶ 15 Talgdrüsen
- ▶ 5 Haare

Hautfunktion

Diese beeindruckenden Zahlen lassen bereits ein wenig auf die vielfältigen Aufgaben unserer Haut schließen.

Die Haut als Schutz vor Umwelteinflüssen

Die Haut schützt unseren Körper. An erster Stelle steht, das Eindringen von Krankheitserregern (*Viren, Bakterien und Pilze*) zu verhindern, also die immunologische Funktion der Haut. Darüber hinaus hilft sie, Schäden durch UV-Strahlung und äußere Belastungen wie Reibung, Stöße, irritierende Substanzen usw. bestmöglich abzuwenden.

Die Haut als Sinnesorgan

Drei wichtige Komponenten unserer Sinneswahrnehmung, ohne die wir letztlich nicht leben könnten, Kälte, Hitze und der Tastsinn, werden durch die Haut vermittelt.

Die Haut als Teil des Stoffwechsels

Über die Haut, vor allem über den Schweiß, können Stoffe ausgeschieden werden. Genauso können über die Haut bestimmte Stoffe aufgenommen werden. Deshalb gibt es z. B. Arzneimittel als Pflaster, die an ganz anderer Stelle im Körper wirken. Manche Stoffwechselforgänge laufen auch direkt in der Haut ab. So kann nur in der Haut mithilfe von Sonnenlicht Vitamin D gebildet werden.

Die Haut als Regulator der Körpertemperatur

Das Zusammenspiel von Schweißmenge und Hautdurchblutung ermöglicht dem Körper, seine Temperatur fein zu steuern. Dies wird durch das isolierende Unterhautfettgewebe und durch die von den Haaren erzeugten Luftpolster unterstützt.

Die Haut als Kommunikationsorgan

Sie trägt wesentlich dazu bei, ungewollt unsere Emotionen gegenüber anderen zum Ausdruck zu bringen, z. B. wenn wir blass vor Schreck werden oder vor Scham erröten. Und sie liefert uns durch Aussehen und Temperatur auch Hinweise auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Und nicht zuletzt

Die Haut gibt uns einen wichtigen Teil unserer Identität. Sie bestimmt unser Erscheinungsbild mit und vermittelt einen Eindruck über unser Alter.

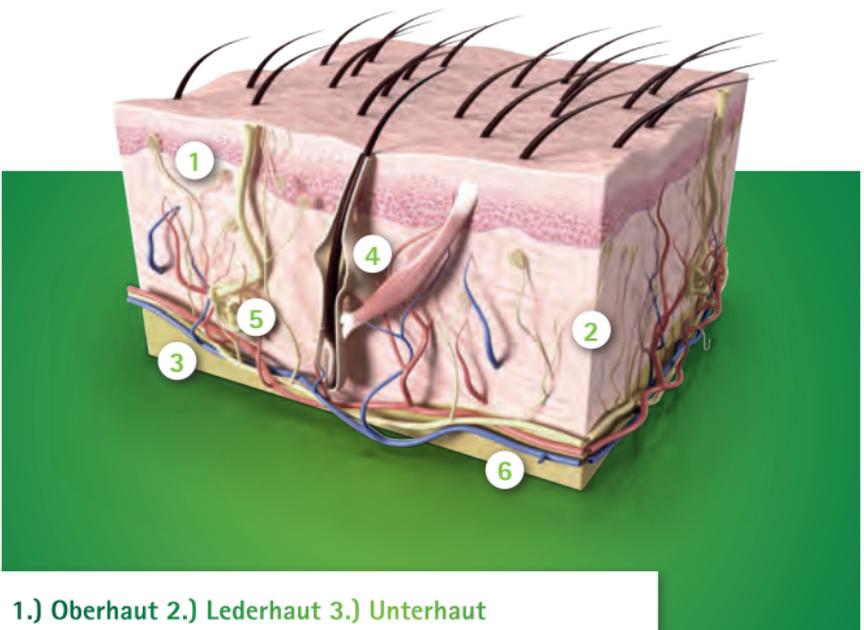
Hautaufbau

Die oberste Hautschicht ist die sogenannte Epidermis (Oberhaut).

Zu ihren Besonderheiten gehört, dass sie sich im Gegensatz zu vielen anderen Körpergeweben rasch erneuert. So dauert es nur vier Wochen, bis eine neue Oberhautzelle „von unten“, der Basalschicht, bis in die oberste Schicht, die Hornschicht, gelangt und dann dort als Schüppchen abgestoßen wird. Für Behandlungsmaßnahmen der Haut bietet dies den Vorteil, in überschaubarer Zeit eine erste Verbesserung des Hautbildes erzielen zu können.

Die nächste Schicht ist die Lederhaut. Sie verleiht unserer Haut durch die eingelagerten Bindegewebsfasern ihre Elastizität. Sie beherbergt u.a. die Schweißdrüsen, Haarfollikel und Nervenzellen.

Die tiefste Hautschicht ist die sogenannte Unterhaut, die in erster Linie das Fettgewebe speichert und damit als Wärmeisolator wirkt. Sie liegt auf den Körperfaszien (kollagenreiche Trennschichten zwischen Haut und Muskulatur) auf und verbindet die Haut mit dem darunterliegenden Gewebe.



- 1.) Oberhaut 2.) Lederhaut 3.) Unterhaut
4.) Talgdrüse 5.) Schweißdrüse 6.) Tastkörperchen



Diese Haut braucht Hilfe!

Trockene Haut – wenn die Hautzellen „verdursten“

Dieses häufige Hautproblem ist meist durch Veranlagung oder falsche Hautpflege (*zu häufiges, heißes Waschen, auslaugende Waschsubstanzen usw.*) bedingt und geht mit einer Schädigung der Hautbarriere einher. Diese besteht aus der obersten Schicht der Epidermis, der Hornschicht, und dem Säureschutzmantel. Der Säureschutzmantel ist entscheidend an der Abwehr von Krankheitserregern beteiligt. Seine Entstehung muss man sich folgendermaßen vorstellen: Talg und Schweiß vermischen sich auf der Hautoberfläche und bilden einen Film, der von den natürlichen Hautbakterien zersetzt wird. Dadurch wird das Hautmilieu sauer und hat einen pH-Wert von ca. 5,5. Fehlt es der Hornschicht an Fettstoffen – zum Beispiel durch zu geringe Produktion der Talgdrüsen – trocknet diese aus und der Säureschutzmantel büßt seine Schutzfunktion ein. Reizende Stoffe aus der Umwelt und Erreger haben nun leichtes Spiel.

Die Folge:

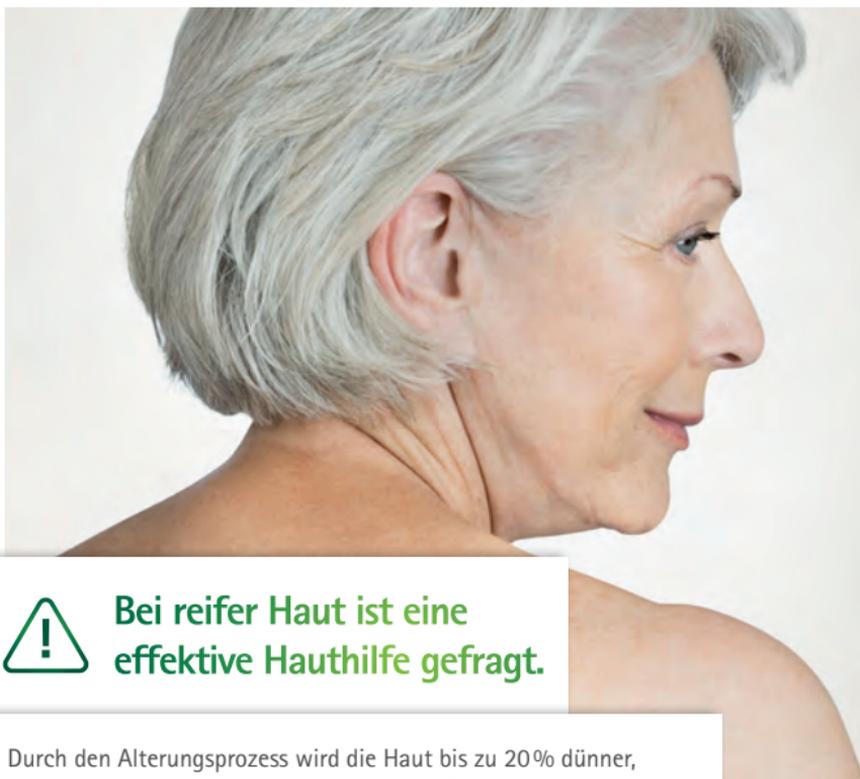
Die Haut spannt, ist schuppig, neigt zu Entzündungen und juckt.

Reife Haut –

wenn die Haut an Elastizität, Fett und Feuchtigkeit verliert

Reife Haut kann ebenfalls die typischen Zeichen trockener Haut zeigen. Sie ist dann schuppig, rissig und juckt unangenehm. Bei reifer Haut stören viele äußere und innere Einflüsse das komplexe Zusammenspiel der Hautfunktionen:

- ▶ Zu den äußeren Faktoren gehören in erster Linie UV-Licht – also zu intensives Sonnenbaden –, Rauchen und Umweltgifte (Industrieschadstoffe, Abgase), die die Haut schneller altern lassen.
- ▶ Zu den inneren Faktoren zählt hauptsächlich die genetisch bedingte Hautalterung.



Bei reifer Haut ist eine effektive Hauthilfe gefragt.

Durch den Alterungsprozess wird die Haut bis zu 20% dünner, das Kollagen nimmt ab und die elastischen Fasern erschlaffen.

Im Alter lässt die Fähigkeit der Haut, Wasser zu speichern, immer mehr nach und die Aktivität der Talg- und Schweißdrüsen geht zurück. Mit fortschreitendem Alter wird die Barrierefunktion der Haut dadurch zunehmend eingeschränkt. Sie ist weniger strapazierfähig, reagiert sehr empfindlich auf äußere Einflüsse, neigt zu Verletzungen und wird anfällig für Ekzeme, Bakterien- und Pilzinfektionen. Die Folgen kann man spüren und sehen: Die Haut verliert an Geschmeidigkeit und Fältchen bilden sich aus. Jetzt ist eine effektive Hauthilfe gefragt.

Medikamentenbelastete Haut –

wenn Arzneimittel die Haut zusätzlich stressen

Stress für die Haut geht auch von vielen Medikamenten aus. Gerade ältere Menschen müssen regelmäßig lebensnotwendige Präparate einnehmen (z. B. Cholesterinsenker, Herzmedikamente, entwässernde Mittel). Etliche dieser Medikamente können negative Wirkungen auf die Haut haben – sie wird trocken, rau und spröde, rötet sich, juckt unangenehm – und verstärken somit oft die typischen Erscheinungen der Haut im höheren Lebensalter.

Sollte man ein Medikament als Auslöser dieser Hautreaktionen im Verdacht haben, darf man es auf keinen Fall ohne Rücksprache mit dem Arzt absetzen. Im Beipackzettel jedes Medikaments finden sich neben dem Wirkstoff und seinen Einsatzgebieten auch Angaben zu möglichen Nebenwirkungen auf die Haut.



Bestimmte Hautstellen wie z. B. Schienbeine und Oberarme sind besonders betroffen.

Hautverletzungen – wenn die Haut Wunden hat

Hautverletzungen haben meist eine mechanische Ursache (Schürfwunden durch einen Sturz, Schnittwunden im Haushalt, Blasen durch schlecht sitzende Schuhe usw.). Auch andere Auslöser wie z. B. Verbrennungen

oder chemische/physikalische Reizung der Haut kommen in Betracht. Gerade Kinder haben durch Sport und Spiel besonders häufig kleine Blessuren. Jedoch auch im Alltag, z. B. bei der Gartenarbeit und im Haushalt, sind Hautläsionen keine Seltenheit.



Gerade Kinder haben durch Sport und Spiel besonders häufig kleine Blessuren.



Allen Verletzungen gemeinsam ist, dass zumindest die Ober- und oft auch die Lederhaut geschädigt wird. Die Haut entzündet sich. Durch die offenen Stellen können Krankheitserreger eindringen und eine Infektion auslösen. Es kann zu einer Ausbreitung der Erreger kommen, was die Entzündung verstärkt und die Wundheilung verzögert.

Deshalb ist es so wichtig, rechtzeitig auch kleine Wunden zu versorgen. In jede Haus- und Reiseapotheke gehört daher eine

Salbe zur Wundheilung. Zum Beispiel die pflanzliche Wund- und Heilsalbe von Hametum®.



Angegriffene Babyhaut – wenn der Babypo wund ist

Zarte Babyhaut ist von Natur aus besonders empfindlich. Umso leichteres Spiel haben Ausscheidungsprodukte – gerade in der Umstellungsphase von flüssiger auf feste Nahrung –, den noch nicht vollständig ausgebildeten Säureschutzmantel der Babyhaut anzugreifen.

So ist ein wunder Babypo nicht selten. Durch den Feuchtigkeits- und Wärmestau der Windel können sich Bakterien und Pilze besonders gut vermehren, was die Entzündung fördert. Es kommt zur Windeldermatitis, einer entzündlichen Infektion der Haut.



**Zarte Babyhaut
braucht Schutz!**

Fast alle Säuglinge und Kleinkinder sind mindestens einmal von einer Windeldermatitis betroffen. Damit die Babyhaut auch in Problemzonen intakt bleibt, wird eine Hauthilfe benötigt, die schützt und gegen Entzündungen sowie Infektionserreger wirkt.

Gereizte Haut – wenn die Haut Pflege braucht

Viele Auslöser können zu einer Reizung der Haut führen, die dann gezielte Pflege braucht. Besonders Sonnenbrand und Rasur lassen die Haut leiden. Aber auch häufiges Händewaschen kann eine erhebliche Belastung darstellen. Unter Rasurbrand versteht man Entzündungsreaktionen von Haut und Haarfollikeln, die nach dem Rasieren entstehen und oft mehrere Tage anhalten.



**Gereizte Haut ist
besonders in Gefahr.**

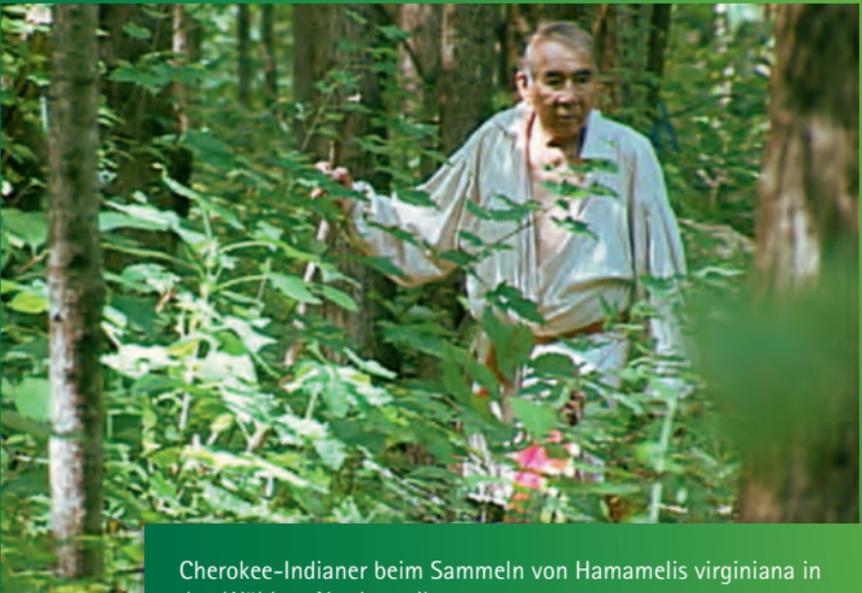
Bei Sonnenbrand, Rasurbrand, aber auch bei übermäßigem Händewaschen benötigt die Haut sehr viel Pflege.

Verantwortlich für diese meist brennenden und juckenden Rötungen ist die Reizung der Oberhaut infolge der mechanischen Beanspruchung durch scharfe Klingen oder z.B. reizende Aftershave-Produkte. Dabei besteht die Gefahr, dass es zu Infektionen kommt. Beim Sonnenbrand werden durch die UV-B-Strahlen Botenstoffe in der Haut freigesetzt, die zu einer Entzündungsreaktion führen. Die feinen Hautgefäße erweitern sich, die Haut färbt sich rot und es bilden sich Blasen durch in das Gewebe ausgetretene Flüssigkeit. In all diesen Fällen braucht es eine leichte, gut verträgliche Hautpflege.

Hamamelis – die Zaubernuss

Die Hauthilfe mit Tradition

Wenn es um die Therapie von Hautproblemen geht, hat sich eine Pflanze besonders bewährt – und das seit Hunderten von Jahren: Hamamelis virginiana, die in Nordamerika beheimatete Virginische Zaubernuss. So verwenden die Cherokee-Indianer traditionell die Hamamelis-Pflanze wegen ihrer wundheilenden Wirkung.



Cherokee-Indianer beim Sammeln von Hamamelis virginiana in den Wäldern Nordamerikas

Im 19. Jahrhundert wurden europäische Einwanderer auf deren Wirkungen aufmerksam und prägten für den haselnussähnlichen Strauch die Bezeichnung „Zaubernuss“.

Die Virginische Zaubernuss ist ein sommergrüner, bis zu 3 Meter hoch wachsender Strauch. Die Hamamelis-Blüten sind gelb und korallenförmig. Sie erscheinen kurz vor oder nach dem Blätterabwurf im Winter. Erst im nächsten Sommer bilden sich die Früchte als eiförmige, behaarte Kapseln. Nach der Reife springen sie auf und schleudern ihre Samen bis zu 4 Meter weit.

Heute weiß man, dass die Wirkung von Hamamelis auf ihren zahlreichen pflanzlichen Inhaltsstoffen, auch „sekundäre Pflanzenstoffe“ genannt, beruht. Diese Stoffe sind wahre „Zauberünstler“ – sie hemmen Entzündungen, stillen kleinere Blutungen, lassen Verletzungen schnell abheilen, stoppen den Juckreiz und können sogar Bakterien und Pilze abwehren.

Bereits vor über 130 Jahren führte der Leipziger Apotheker Dr. Willmar Schwabe das erste Hamamelis-Arzneimittel für die Haut, „Hamamelis-Salbe-Schwabe“, im deutschen Markt ein, die seitdem konsequent weiterentwickelt wurde und heute als Hametum® Wund- und Heilsalbe bekannt ist.



Hamamelis virginiana – die Hamamelis-Pflanze blüht in der kalten Jahreszeit von Dezember bis Februar

Hametum® Wund- und Heilsalbe

Hametum® Wund- und Heilsalbe kann – durch ihre vielseitige Wirkung – eine ganze Reihe von Hautproblemen positiv beeinflussen. Durch die Verbindung von pflanzlichem Wirkstoff und reichhaltiger, verträglicher Salbengrundlage wirkt sie besonders effektiv. Denn der pflanzliche Wirkstoff Hamamelisdestillat beseitigt Juckreiz, hemmt Entzündungen, stillt kleinere Blutungen und wehrt Bakterien und Pilze ab. Und die reichhaltige Salbengrundlage versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und Fett und unterstützt so die Barrierefunktion der Haut.

Hametum® Wund- und Heilsalbe – die pflanzliche Alternative – hat sich als zugelassenes Arzneimittel unter anderem bewährt bei

- ▶ trockener, rissiger und entzündeter Haut, z. B. verursacht durch die Einnahme von Medikamenten oder durch die natürliche Hautalterung,
- ▶ kleineren Verletzungen und zur Wundheilung wie z. B. Schürfwunden oder Schnittwunden,
- ▶ ersten Anzeichen von Wundsein und Windeldermatitis bei Säuglingen und Kleinkindern.

Hametum® Wund- und Heilsalbe sollte anfangs am besten mehrmals täglich auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen werden.



Hametum[®] Extrakt

Hametum[®] Extrakt ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Wundbehandlung und besonders wirksam bei

- ▶ kleinflächigen Hautverletzungen,
- ▶ Entzündungen der Haut,
- ▶ Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches.

Hametum[®] Extrakt wird mehrmals täglich auf die betroffenen Hautstellen unverdünnt aufgetragen. Bei Zahnfleischbluten gibt man dem Mundspülwasser 5 ml Hametum[®] Extrakt bei.



Hametum[®] Medizinische Hautpflege

Hametum[®] Medizinische Hautpflege ist die sanfte Pflege für besonders empfindliche und beanspruchte Haut. Die zwei Komponenten der Creme, das beruhigende Hamamelisdestillat und die intensiv feuchtigkeitsspendende Creme-Grundlage mit Vitamin E, fördern die Regeneration der Haut. Der Wassergehalt der oberen Hautschicht nimmt zu und die Haut wird dadurch geschmeidiger und glatter.

Hametum[®] Medizinische Hautpflege ist eine leichte und schnell einziehende Creme und eignet sich daher besonders

- ▶ für die Pflege der gestressten Haut nach der Rasur,
- ▶ als regenerierende Pflege bei Sonnenbrand,
- ▶ als feuchtigkeitsspendende Handcreme.

Außerdem ist die Hametum[®] Medizinische Hautpflege geeignet zur täglichen Anwendung im Gesicht und am ganzen Körper – ohne zeitliche Beschränkung.

Sie ist sehr gut verträglich und kann bei Bedarf auch mehrmals am Tag aufgetragen werden. Sie ist für Erwachsene und Kinder jeden Alters – auch Säuglinge und Kleinkinder – geeignet.



Tipps:



Wichtige Therapiemöglichkeiten haben Sie bereits in den Informationen zu den verschiedenen Hautproblemen gefunden. In diesem Kapitel möchten wir Ihnen zusätzlich einige wichtige allgemeine Anregungen geben, was Sie tun können, um die Gesundheit Ihrer Haut zu erhalten:

Körperhygiene ist wichtig.

Trotzdem sollten Sie nicht mehr als einmal täglich duschen oder baden und auf hohe Temperaturen und zu lange Dusch- bzw. Badezeiten verzichten, da sonst unnötig Fettstoffe aus der Haut gelöst werden.

Verwenden Sie ...

milde, rückfettende, pH-neutrale Waschsubstanzen und dosieren Sie diese sparsam.

Eine gesunde Lebensweise ...

hilft auch der Haut, gut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt zu werden. Zu dieser gehört, ausreichend zu trinken. Denn die Haut kann auch „von innen“ ausgetrocknet werden.

Licht (UV-Strahlung) ...

ist ein wesentlicher Faktor für die Hautalterung. Schützen Sie Ihre Haut daher vor zu intensiver Sonneneinwirkung (Verwendung von Produkten mit UV-Filter, zeitlich begrenztes Sonnenbaden).

Nehmen Sie die Angebote ...

der Krebsvorsorgeuntersuchungen durch den Hautarzt regelmäßig wahr, damit Hautkrankheiten gegebenenfalls frühzeitig erkannt werden.

Unser Produktsortiment für die Haut:



Hametum®
Wund- und Heilsalbe
 25 g, 50 g, 100 g, 200 g



Hametum® Extrakt
 50 ml, 250 ml



Hametum®
Medizinische Hautpflege
 20 g, 50 g, 100 g

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

www.hametum.de

Hametum® Wund- und Heilsalbe 6,25 g / 100 g Salbe **Wirkstoff:** Hamamelisdestillat. **Anwendungsgebiete:** Leichte Hautverletzungen, kleinflächige Entzündungen der Haut und Schleimhäute. Bei großflächigen oder eitrig infizierten Wunden ist die Rücksprache mit einem Arzt erforderlich. **Hametum® Extrakt** 25 g / 100 g Flüssigkeit **Wirkstoff:** Hamamelisdestillat. **Anwendungsgebiete:** Kleinflächige Hautverletzungen und Hautentzündungen, Entzündungen des Zahnfleisches. Bei sich ausbreitenden Entzündungen, eitrig infizierten Wunden oder nässenden Wunden ist ein Arzt aufzusuchen. Enthält 15 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.

Die pflanzliche Wund- und Heilsalbe

- ▶ Lindert Juckreiz
- ▶ Hemmt Entzündungen
- ▶ Stillt kleinere Blutungen



Stempel



Hametum® – Natürlich besser.

Hametum® Wund- und Heilsalbe 6,25 g / 100 g Salbe Wirkstoff: Hamamelisdestillat. **Anwendungsbereiche:** Leichte Hautverletzungen, kleinflächige Entzündungen der Haut und Schleimhäute. Bei großflächigen oder eitrig infizierten Wunden ist die Rücksprache mit einem Arzt erforderlich. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.

