

Dr. med. Reinhard K. Achenbach

# **Der große TRIAS-Ratgeber Haut, Haare, Nägel**

- So reagieren Sie richtig auf Veränderungen
- Wie Ihr Arzt Irritationen und Krankheiten behandelt
- Wertvolle Tipps zur optimalen Pflege

4., überarbeitete Auflage



● <b>Zu diesem Buch</b>	15
● <b>Aufbau der gesunden Haut</b>	17
Oberhaut	17
Lederhaut	19
Unterhaut	20
* »Zellulitis«	20
Hautanhangsgebilde	21
* Haare	21
* Nägel	22
* Talgdrüsen	23
* Schweißdrüsen	23
Pigmentbildung	24
● <b>Welche Funktionen hat die Haut?</b>	26
Schutz- und Immunorgan	26
Speicherorgan	29
Sinnesorgan	29
Aufnahmeorgan	29
Ausscheidungsorgan	30
● <b>Die sinnvolle Reinigung und Pflege der Haut</b>	31
Der Hauttalg	32
* Talgbildung	32
* Zusammensetzung und Funktion	34
* Die Ausbreitung (»Spreitung«) des Talges	34
* Hauttalg und Lebensalter	34
Die verschiedenen Hauttypen	36
* Fette Haut (Seborrhö)	36
* Trockene Haut (Sebostase)	38
* Normalhaut	39

Die Reinigung der Haut	40
• Hautreinigung – aber sinnvoll!	40
• Reinigungsmittel für die Haut	40
• Maximalforderungen an eine individuelle Hautreinigung	41
Die Pflege der Haut	46
• Allgemeine Hinweise	47
• Hautpflege bei Hauterkrankungen	50
• Hautpflege im Beruf	52
• Hautpflege im Haushalt	54
• Hautpflege in der Freizeit	54
• Pflegende Kosmetik	57
<b>● Haut und Psyche</b>	60
Aufgekratzte Akne der jungen Mädchen (Acne excoriée)	63
Ungezieferwahn (Dermatozoenwahn)	63
Krankhaftes Haarausreißen (Trichotillomanie)	64
»Nervöse« Quaddelsucht (Urticaria factitia)	64
Psychisch bedingter Juckreiz	64
Schönheitshypochondrie (Dysmorphophobie)	64
Eigengeruchswahn	65
Zungenbrennen (Glossodynie)	65
<b>● Infektionen der Haut</b>	66
Haut und Immunabwehr	66
Hautkrankheiten durch Viren	66
• Warzen	66
• Herpes simplex	71
• Gürtelrose (Zoster)	75
Hauterkrankungen durch Bakterien	79

* Haarbalgentzündung (Follikulitis)	80
* Furunkel	80
* Abszess	81
* Eiterflechte (Impetigo)	81
* Wundrose (Erysipel)	82
Hauterkrankungen durch Pilze (Dermatomykosen)	83
* Diagnose	84
* Erkrankungen durch Dermatophyten	84
* Hefepilzerkrankungen	90
* Komplikationen bei Pilzerkrankungen	93
* Behandlung der Pilzerkrankungen	93
* Vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung von Pilzerkrankungen	96
<b>● Hauterkrankungen durch Ungeziefer und Insekten</b>	98
Milben	98
* Krätze (Skabies)	98
Läuse	101
* Kopfläuse	101
* Kleiderläuse	102
* Filzläuse	102
Flöhe	103
Wanzen	104
Mücken	104
Bienen und Wespen	104
Zecken (Holzbock)	105
* Erkrankungen durch Borrelien (Borreliosen)	105
* Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME)	106

● <b>Haut und Allergie</b>	107
Was ist eine Allergie?	107
Kontaktekzem	108
• Allergisches Kontaktekzem	109
• Ekzem oder Allergie: Das toxische und das kumulativ-toxische Ekzem am Beispiel des »Hausfrauenekzems«	115
Besondere Ekzemformen	118
• Neurodermitis (atopisches Ekzem)	118
• Was ist bei der Neurodermitis anders?	121
• Austrocknungsekzem (»Trockenflechte«)	143
• Seborrhoisches Ekzem	145
• Säuglings- und Kinderekzeme	146
• Unterschenkelekzeme	148
Allergische Quaddelsucht (Urtikaria)	148
• Abklärung der Ursache	151
• Behandlung	152
Andere Formen der Quaddelsucht	153
• Urticaria factitia	153
• Kälteurtikaria	156
● <b>Schleimhaut und Allergie</b>	157
Heuschnupfen (Pollinosis) und allergisches Asthma	157
Nicht pollenbedingte, allergische Schleimhautreaktionen	159
• Diagnose	160
• Vorbeugung und Behandlung des Heuschnupfens und anderer allergischer Schleimhautreaktionen	161
Echte und scheinbar allergische Reaktionen an der Mundschleimhaut	165
• Zungenbrennen (Glossodynie)	165

* Zahnfüllungen und Prothesen	166
* Das Amalgamproblem	166
<b>● Hautkrankheiten durch physikalische Einwirkungen</b>	<b>167</b>
Mechanische Einwirkungen	167
* Behandlung	167
Haut und Sonne	168
* Einteilung der UV-Strahlen und Wirkungen an der Haut	168
* Akuter Lichtschaden – Sonnenbrand, Sonnenstich	169
* Chronischer Lichtschaden, Altershaut	170
* »Sonnenallergie«	171
* Wiesengraserdermatitis	172
* Lichtbehandlung	172
* Kosmetische Hautbräunung	173
Wärme	174
* Verbrennungen und Verbrühungen	174
* Netzartige Braunfärbung der Haut (Livedo reticularis e calore)	175
<b>● Hautkrankheiten mit Verhornungsstörung</b>	<b>176</b>
Schuppenflechte (Psoriasis)	176
* Risikofaktoren, die eine Schuppenflechte auslösen können	177
* Verlauf	178
* Vorbeugung und Behandlung	179
Pityriasis rosea (»Röschenflechte«)	190
Kopfschuppen	192
Reibeisenhaut (Keratosis pilaris)	192

● <b>Alterung der Haut, Falten und Narben</b>	194
Alterung der Haut, Falten	194
• Störende Falten – was hilft?	194
Schwangerschaftsstreifen, Pubertätsstreifen	195
Narben	196
• Keloide und verdickte (hypertrophische) Narben	196
• Geweitete Narben	197
• Eingesunkene schlaaffe Narben (atrophische Narben)	198
• Branding	198
● <b>Erkrankungen der Venen (Blutadern)</b>	200
Aufbau der Venenwand	200
Das Venensystem am Bein	201
Funktion der Muskel-Venen-Pumpe	202
Warum Kompressionsbehandlung bei Venenerkrankungen?	203
Krampfadern (Varizen)	206
Oberflächliche Venenentzündung (Thrombophlebitis)	208
Tiefe Beinvenenthrombose	210
Chronische Venenfunktionsstörung – Unterschenkelgeschwür	213
Lebensregeln für Venenranke	215
• Bewegung	215
• Wärme vermeiden	216
• Pille und Rauchen	216
• Beinschwellung verhindern	217
• Auf das Körpergewicht achten, den Stuhlgang regulieren	217
• Abschnürungen an den Beinen vermeiden	217
Besenreiser- und Pinselfiguren	218
Gefäßspinnen (Spider Naevi)	218

● <b>Störungen der Hautfärbung (Pigmentierung)</b>	220
Sommersprossen (Epheliden)	220
Altersflecken (Lentigo senilis)	220
Wiesengrasdermatitis (Dermatitis pratensis)	221
• Therapie	221
Fleckige Braunfärbung (Pigmentierung) der Haut durch hormonelle und andere Einflüsse	222
Tätowierungen	222
• Schmucktätowierungen	223
• Unbeabsichtigte Tätowierungen durch Pulver oder Schmutz	224
Piercing – was kann dabei passieren?	225
• Komplikationen beim Piercen	225
Weißfleckenkrankheit (Vitiligo)	226
● <b>Erkrankungen der Talgdrüsen</b>	228
Akne	228
• Die gewöhnliche Akne (Acne vulgaris)	228
• Besondere Formen der Akne	229
Rosacea und Knollennase (Pfundsnase, Rhinophym)	236
• Behandlung	236
Periorale Dermatitis	236
• Behandlung	237
Cortison-Nebenwirkungen an der Haut bei unsachgemäßer Anwendung	237
• »Cortison-Sucht« der Haut	238
● <b>Haut und Pille</b>	240
Wirkungen an der Haut	240
Hauterscheinungen nach Absetzen der Pille	241



● <b>Erkrankungen der Haare</b>	243
Haarausfall	243
• Männlicher Haarausfall (androgenetische Alopezie, Calvities hippocratica)	243
• Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata, Pelade)	245
• Weitere Formen des Haarausfalls	248
Vermehrter Haarwuchs	248
• Behandlung	249
● <b>Erkrankungen und Pflege der Nägel</b>	250
Verfärbungen und Strukturveränderungen des Nagels	250
• Blutungen unter dem Nagel (subunguales Hämatom)	250
Brüchige Nägel	251
Eingewachsener Nagel	251
• Behandlung	252
Nagelwallentzündung	252
• Behandlung	252
Nagelschuppenflechte (Psoriasis der Nägel)	253
Empfehlungen zur Nagelpflege	254
● <b>Erkrankungen und Funktionsstörungen der Schweißdrüsen</b>	255
Schweißfrieseln	255
Krankhaftes Schwitzen	255
• Hyperhidrosis	255
● <b>Hautgeschwülste</b>	265
Gutartige Hautgeschwülste	265
• Fibrome	265
• Seborrhische Warzen (»Fettwarzen«, »Alterswarzen«)	265

* Senile Angiome (Altersangiome)	266
* Atherome (»Grützbeutel«)	266
* Fetteinlagerungen in der Lidhaut (Xanthelasmen)	266
* Fettgewebsgeschwülste (Lipome)	267
* Muttermale (Naevi)	267
Bösartige Hautgeschwülste (maligne Hauttumoren)	271
* Malignes Melanom (»Schwarzer Hautkrebs«)	272
* Aktinische Keratose und Plattenepithelkarzinom (Spinaliom)	277
* Basaliom (Basalzellkarzinom)	279
<b>● Farbtafeln</b>	
Farbtafel I–IV	nach S. 80
Farbtafel V–VIII	nach S. 160
Farbtafel IX–X	nach S. 256
<b>● Ein persönliches Wort</b>	281
<b>● Dank</b>	282
<b>● Patientenvereinigungen und Selbsthilfegruppen</b>	283
<b>● Sachverzeichnis</b>	284