

# Unsere Haut

## Wie sie uns schützt und was ihr guttut

Die Haut ist unser größtes Organ und schützt die inneren Gewebe vor schädlichen Einflüssen. Doch auch sie selbst braucht Schutz, denn sie ist viel mehr als eine Hülle, die den Körper zusammenhält. Was der Haut schadet und wie wir sie gesund halten.

er sich in seiner Haut wohlfühlt, dem geht es rundum gut. So sagt es eine bekannte Redewendung. Und da ist viel mehr dran, als uns vielleicht bewusst ist. Mit einer Fläche von etwa zwei Quadratmetern und bis zu zehn Kilogramm Gewicht ist die Haut das größte Organ des Körpers und zugleich unsere direkte Verbindung zur Außenwelt. Sie schützt uns vor schädigenden Einflüssen wie den UV-Strahlen der Sonne oder vor Krankheitskeimen, Allergenen und Chemikalien. Sie puffert Stöße ab, die wir hin und wieder abbekommen, und verhindert, dass wir Wasser verlieren und austrocknen. Die Haut wehrt Kälte und zu große Wärme ab und sie versetzt uns mit einer Fülle verschiedener Sinneszellen in die Lage, die Umwelt wahrzunehmen und mit ihr zu kommunizieren. Mit der Haut ertasten wir die Beschaffenheit von Gegenständen und, wenn wir ärgerlich sind oder uns schämen, färbt sie sich rot.

So vielfältig die Funktionen, so komplex ist der Aufbau der Haut. Drei Schichten werden dabei unterschieden: Die Oberhaut (Epidermis) bildet die äußere Hülle, die Lederhaut (Dermis) die Mittelschicht und die Unterhaut (Subcutis) darunter stellt die Verbindung zum Körperinneren her.

#### Oberhaut: Schutz vor Druck und UV-Strahlung

Als äußere Schicht ist die etwa 0,1 Millimeter dicke Oberhaut gleichzeitig eine wichtige Barriere vor schädigenden Einflüssen. "Die Haut hat verschiedene Wege, uns zu schützen", sagt Professor Christoph Skudlik, Chefarzt am Institut für interdisziplinäre Dermatologische Prävention und Rehabilitation an der Universität Osnabrück. In der tief liegenden Keimschicht der Oberhaut bilden sich fortwährend neue Zellen, die an der Hautoberfläche verhornen und nach und nach wieder abgestoßen werden. So bildet sich eine schützende Hornschicht, die sich etwa alle vier Wochen komplett erneuert. Kratzer und kleine Wunden, die nur die Oberhaut betreffen, heilen deshalb ohne Narben ab. Bei ständigem Druck auf der Haut wird die Hornschicht bis zu vier Millimeter dick. Eine Hornhaut entsteht, wie wir sie zum Beispiel von den Fußsohlen

Gleich mehrere Schutzmechanismen hat die Haut gegen gefährliche Keime entwickelt: Ein feiner Film aus Sekreten der Schweiß- und Talgdrüsen bildet den Säureschutzmantel der Haut. Er hält zudem Wasser zurück und bewahrt die Haut davor, auszutrocknen. Und er beherbergt zudem eine Art Schutzpolizei: "Bei uns allen leben "Haustierkeime" auf der Haut, die krank machende Bakterien, Viren und Pilze in Schach halten", erklärt Professor Skudlik.

In der Oberhaut finden sich auch die pigmentbildenden Zellen. Sie produzieren den Farbstoff Melanin, der

UV-Strahlen der Sonne abfängt, bevor sie in tiefere Hautschichten gelangen und dort das Gewebe schädigen. Zusätzlich verdickt sich die Oberhaut zum Schutz vor UV-Strahlen, wenn sie häufig der Sonne ausgesetzt ist. Man spricht bei dieser Hautverdickung auch von Lichtschwiele. Ein Zeichen, dass die Haut zu viel Sonne abbekommen hat.

#### Lederhaut: Abwehr und Elastizität

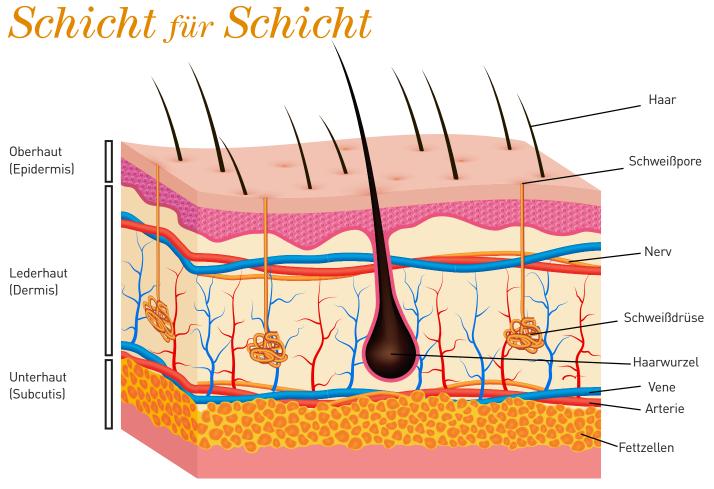
Unter der Oberhaut liegt die etwas dickere Lederhaut, die mit ihren elastischen Fasern für Dehnbarkeit sorgt. Hier befinden sich Blutgefäße, die der Haut Sauerstoff und Nährstoffe liefern, sowie die Schweiß-, Duft- und Talgdrüsen. Die Lederhaut spielt beim Schutz vor Kälte und Hitze eine große

#### Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema "Haut" haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner - die almeda GmbH - telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

0800 72 32 553

SERVICEZEITEN: Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr und Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr



Die Haut ist in drei Schichten mit speziellen Funktionen aufgebaut: Die Oberhaut dient vor allem dem Schutz vor äußeren Einflüssen, in der Lederhaut befinden sich Blutgefäße, Haarwurzeln und Drüsen, die Unterhaut enthält vor allem Fettzellen.

Rolle. Wird es auf der Haut zu warm, werden die Schweißdrüsen aktiv, sodass der Schweiß beim Verdunsten den Körper kühlt. Bei Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen, die Durchblutung der Haut lässt nach und es geht weniger Wärme verloren. Auch die Haarwurzeln haben ihren Sitz in der Lederhaut. Bei Kälte stellen sich die Härchen auf, um eine isolierende Luftschicht zu bilden.

#### Die Unterhaut: Puffer und Speicher

Als tiefste und dickste Schicht folgt die Unterhaut. Sie stellt die Verbindung zu den inneren Geweben her und schützt die Organe durch kissenförmige Fettzellen, die wie kleine Puffer wirken. Sie isolieren den Körper vor Kälte und liefern bei Bedarf Energie. Die Unterhaut ist gleichzeitig das größte Wasserdepot des Körpers. Etwa ein Drittel des gesamten Körperwassers ist hier gespeichert.

#### Aus dem Gleichgewicht

Äußere Faktoren und erbliche Veranlagungen können dazu führen, dass die Hautgesundheit aus dem Gleichgewicht gerät und zum Beispiel starke Trockenheit, Allergien oder Ekzeme entstehen. "Wichtig ist, bei Hautveränderungen nicht lange zu warten und möglichst zeitig einen Hautarzt aufzusuchen", rät Professor Skudlik.

#### Trockene Haut

Trockene Haut ist oft rau, juckt und schuppt sich. Die Ursachen sind vielfältig, zum Beispiel können erbliche Veranlagung oder Hauterkrankungen

wie Neurodermitis oder Schuppenflechte, aber auch innere Erkrankungen wie Diabetes eine Rolle spielen. Im Alter nimmt zudem der Feuchtigkeitsgehalt der Haut ab. Auch Medikamente, zum Beispiel entwässernde Herzmedikamente, fördern Hauttrockenheit. Raue, trockene Haut braucht sorgfältige Pflege und sollte täglich und immer nach dem Duschen oder Baden eingecremt werden.

#### **Neurodermitis**

Rote entzündete Hautstellen, Trockenheit, Schuppung und quälender Juckreiz sind typisch für Neurodermitis. Die Haut reagiert genetisch bedingt überempfindlich auf bestimmte Umweltstoffe und Reize. Auch wenn die Haut nicht akut entzündet ist, sollte Basispflege mit geeigneten

## *Ihre*Gesundheit

### Mythen-Check

Rund um die Haut kursieren zahlreiche Meinungen und Behauptungen. vitamin hat einige unter die Lupe genommen:

Die Haut ist Spiegel der Seele?

Die Annahme lässt vermuten, das Hautbild gäbe Aufschluss über das innere Befinden. Stress kann sich zwar auf der Haut zeigen, aber Hautprobleme sind nicht per se psychisch bedingt.

Bei Bewölkung braucht man keinen Sonnenschutz? Auch bei bewölktem Himmel können bis zu 75 Prozent der UV-Strahlen auf die Haut gelangen. Also auch dann die Haut gut schützen!

Mit Sonnenschutz droht Vitamin-D-Mangel? Damit die Haut Vitamin D bildet, reicht bereits die Hälfte der Zeit aus, in der ein Sonnenbrand entstehen würde. Um die Vitamin-Speicher für den Winter gut zu füllen, sollte etwa die Hälfte des Jahres täglich ein Viertel der Körperoberfläche (Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen) je nach Hauttyp 5 bis 25 Minuten der Sonne ohne Sonnenschutz ausgesetzt werden.

An der Luft heilt die Haut schneller? Im Gegenteil heilt die Haut besser im feuchten Wundmilieu unter einem Pflaster.

Viel Wasser trinken hält die Haut gesund? Bei älteren Menschen kommt es mitunter zu Flüssigkeitsmangel, weil das Durstempfinden nachlässt. Das kann sich auch an der Haut zeigen. Wird jedoch mehr als die täglich empfohlenen eineinhalb Liter Wasser getrunken, ist die Haut nicht automatisch gesünder.

Peelings machen die Haut glatter? Peelings können bei Akne oder Narben die Haut glätten. Bei unsachgemäßer Anwendung drohen jedoch Reizungen und Komplikationen.

Pflegeprodukten konsequent beibehalten werden. Bei Schüben wird der Arzt äußerlich anzuwendende entzündungshemmende Wirkstoffe wie Kortison verordnen. Mittlerweile stehen auch sehr wirksame immunregulierende Therapien zur Verfügung. Lichtund Klimatherapie und Entspannungsmethoden können die Behandlung ergänzen.

#### **Psoriasis**

Silbrig-weiße Schuppen und entzündlich gerötete Hautstellen zeichnen die Psoriasis (Schuppenflechte) aus. Die Krankheit ist erblich bedingt. Das Immunsystem löst verstärkte Entzündungsreaktionen der Haut und eine beschleunigte Hauterneuerung aus. Zudem werden fortwährend neue Hautzellen gebildet, die schneller als normal an die Hautoberfläche wandern und die Schuppen entstehen lassen. In vielen Fällen sind auch die Gelenke von Entzündungen betroffen. Die tägliche Pflege mit rückfettenden Salben und Lotionen ist Basis der Therapie. Zusätzlich gibt es Medikamente zum Auftragen mit Kortison oder Vitamin-D3-Analoga, um die Immunreaktion zu regulieren. Außerdem wird UV-Lichttherapie eingesetzt.

#### Juckreiz

Wenn hin und wieder Juckreiz auftritt, ist das ganz normal. Er warnt uns zum Beispiel vor Fremdkörpern auf der Haut. Hält das Jucken länger an, spricht man von chronischem Pruritus, der viele Ursachen haben kann. Trockene Haut, Allergien, aber auch innere Erkrankungen wie Diabetes, Eisenmangel oder Erkrankungen von Leber oder Nieren können von dauerhaftem Juckreiz begleitet sein. Bei chronischem Pruritus ist immer eine gute Hautpflege wichtig. Alles, was die Durchblutung der Haut fördert, wie heißes Baden, Saunieren, Alkohol und scharfe Gewürze, kann den Juckreiz verstärken. Bei der Behandlung kommen Salben und Lotionen mit lokal betäubenden Wirkstoffen sowie Kortison oder Capsaicin

#### Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Thema "Haut" erhalten Sie auf den Internetseiten des Berufsverbands der Deutschen Dermatologen (BVDD) www.bvdd.de. Informationen über den tagesaktuellen UV-Index, der besagt, wann Sonnenschutz sinnvoll ist, gibt das Bundesinstitut für Strahlenschutz unter www.bfs.de im Bereich "Optische Strahlung".

aus der Pfefferschote zum Einsatz. Auch kühlende Umschläge sorgen für Linderung.

#### Hautpilz

Rote, schuppende Stellen, die oft auch jucken, können auf einen Hautpilz hinweisen. Fußpilz kennt sicher jeder, aber auch andere Hautbereiche und Nägel können befallen sein. Häufig erfolgt die Infektion im Schwimmbad oder Hotelzimmer, wo viele barfuß laufen. Bei gestörter Durchblutung, zum Beispiel aufgrund von Diabetes, steigt das Risiko, sich zu infizieren. Eine frühe Behandlung mit einem Pilzmedikament kann verhindern, dass sich der Pilz ausbreitet. Sind die Nägel betroffen, ist bei der Behandlung meist Ausdauer gefragt.

#### Handekzem

Typische Zeichen für ein Handekzem sind schuppende, schmerzende Hautrisse, Entzündungen und Verhornungen - oft von Juckreiz begleitet. Es entsteht durch häufigen Kontakt mit Wasser oder hautreizenden Stoffen, die den schützenden Verbund von Hornzellen und Säureschutzmantel stören. Fremdstoffe wie Allergene dringen leichter ein, sodass unbehandelt ein chronisches Ekzem entstehen kann. Um die Hautbarriere wiederherzustellen, ist die tägliche Pflege mit speziellen Heilsalben wichtig. Bei der Behandlung kommen auch immunregulierende und antientzündliche Wirkstoffe wie Kortison und die UV-Therapie in Betracht.

### Gut geschützt in der Sonne

Der Eigenschutz der Haut vor der UV-Strahlung der Sonne funktioniert nur bis zu einem gewissen Maß. Dunklere Hauttypen sind etwa eine halbe Stunde lang vor intensiver Sonnenstrahlung geschützt, bevor Schäden entstehen, Hellhäutige nur ein paar Minuten. "Wir müssen uns der Sonne nicht gänzlich entziehen, aber wir müssen vor allem den Sonnenbrand vermeiden", sagt Professor Skudlik. "Nicht das Licht und die Wärme sind das Problem, sondern die UV-Strahlen, die wir mit unseren Sinnen nicht wahrnehmen." Er rät, die Sonne erst in den späten Nachmittagsstunden ab etwa 16 Uhr zu genießen. Zwischen 11 und 15 Uhr sollte direkte Sonne tabu sein. "Schatten und unsere Kleidung sind noch vor der Sonnencreme die wichtigsten Schutzmaßnahmen", betont der Dermatologe. Zur sonnengerechten Kleidung gehören Kopfbedeckung, Hemd oder T-Shirt mit möglichst langen Ärmeln, dreiviertellange Hose oder Rock und Schuhe, die den Fußrücken bedecken. Lässt sich der Aufenthalt in der prallen Sonne nicht vermeiden, ist ein Sonnenschutzmittel gefragt. In unseren Breiten sollte es von April bis September im Freien ein Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 20 sein. Kinder brauchen einen höheren LSF von mindestens 30. In großen Höhen, am Wasser und bei intensiver Sonneneinstrahlung ist ein LSF von mindestens 50 nötig. Wichtig ist, das Sonnenschutzmittel schon 20 Minuten, bevor es ins Freie geht, aufzutragen und mit der Menge nicht zu sparen. Für jede Körperregion, also zum Beispiel Bauch, Arm oder Brustkorb, sollte ein Cremestrang in der Länge der ganzen Hand verwendet werden.



#### Hautkrebs

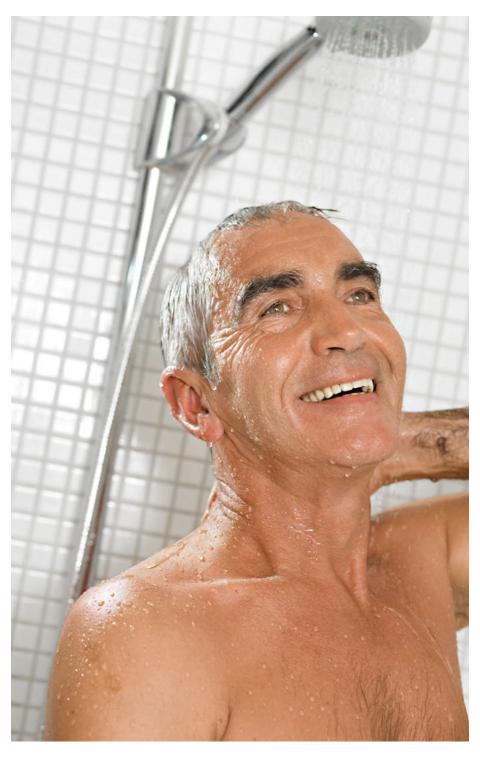
In den letzten Jahrzehnten ist die Zahl der Hautkrebsfälle in Europa deutlich angestiegen. Die Menschen halten sich in ihrer Freizeit viel im Freien auf, reisen in südliche Länder und setzen sich oft der direkten Sonne aus. Wenn sich zum Beispiel Leberflecke verändern, jucken oder bluten, sollte man nicht zögern, zum Arzt zu gehen. Auch erhabene, unscharf begrenzte Flecken sowie raue Stellen oder Wunden, die nicht abheilen, sollten ärztlich untersucht werden. Bei Hautkrebs werden verschiedene Formen unterschieden: Das besonders gefährliche Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt, das vor allem durch Sonnenbrände verursacht wird. Und der weiße Hautkrebs, der durch die lebenslange UV-Einstrahlung auch ohne Sonnenbrand - entstehen kann. Die Therapie - Medikamente, Chemo-, Strahlen-, Immuntherapie oder eine Operation - richtet sich nach der Krebsform und dem Stadium der Erkrankung.

#### Was der Haut guttut

Die Haut schützt den Körper, muss aber auch selbst geschützt werden, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Wir können selbst viel tun, um sie gesund zu halten. Neben gutem Sonnenschutz (siehe Kasten links) ist eine schonende Reinigung das A und O. Zu häufiges und ausgiebiges Waschen mit Seife und Wasser kann das Fett und die gesunden Hautbakterien aus dem Säureschutzmantel lösen. Die Haut wird trocken und das Risiko für Infektionen und Entzündungen steigt.

Professor Skudlik empfiehlt, nur kurz zu duschen oder zu baden und statt herkömmlicher Seife schonende Syndets zu verwenden. Entsprechende Waschlotionen oder Waschstücke haben auf der Verpackung den Vermerk "pH-neutral" oder "pH 5,5". Lauwarm zu duschen oder zu baden ist zudem schonender, da heißes Wasser die Hautfette leichter auswäscht. "Trockene Haut sollte danach mit einer reichhaltigen Lotion eingecremt werden, die

## Ihre Gesundheit



gut vertragen wird", sagt Professor Skudlik. "Falsche Pflege schadet jedoch, wenn zum Beispiel für trockene Haut eine dünnflüssige Creme oder Lotion benutzt wird oder bei normaler Haut eine zu reichhaltige Pflege", erklärt der Dermatologe. Bei häufiger Handhygiene, wie sie in der Corona-Pandemie erforderlich ist, sind Hautdesinfektionsmittel besser verträglich als Wasser und Seife. Wichtig ist auch,

die Hände nach dem Waschen oder der Desinfektion regelmäßig einzucremen.

#### Die Hände schützen

Längerer Kontakt mit Feuchtigkeit wie beim Putzen ist für die Haut besonders strapaziös. Beim Umgang mit Wasser und Putzmitteln empfiehlt es sich, die Hände mit Handschuhen zu schützen. Dabei ist von gepuderten Handschuhen oder solchen aus Latex

## Hautkrebs-Früherkennung

Früh erkannt, ist Hautkrebs in der Regel gut heilbar. Die PBeaKK bietet ihren Versicherten ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine ärztliche Untersuchung der Haut auf Hautkrebs. Bei der Suche nach Hautärzten, die ein qualifiziertes Screening durchführen, unterstützt die Internetseite www.hautkrebs-screening.de.

abzuraten, da sie Allergien auslösen können. Vor starker Belastung, zum Beispiel bei Gartenarbeit, kann die Verwendung von speziellen Schutzcremes sinnvoll sein.

#### Gesunder Lebensstil

Ein gesunder Lebensstil trägt erheblich dazu bei, die Haut gesund zu halten. Ausgewogene Ernährung mit frischen Produkten versorgt sie mit wichtigen Vitaminen. Nähr- und Pflanzenstoffen. Ausreichend Bewegung kurbelt die Durchblutung an, sodass Nährstoffe und Sauerstoff die Haut gut erreichen. Auch guter Schlaf ist wichtig für die Haut, da sie in der Nacht regeneriert. Mindestens sieben Stunden sollten es täglich sein. Rauchen ist bekanntlich Gift für die Haut. Das Nikotin aus Zigaretten und Verdampfern drosselt die Durchblutung und die Haut altert schneller.

#### Mit der Haut wahrnehmen

Ab und zu tun der Haut auch ein paar Streicheleinheiten gut. Denn die Haut dient nicht nur als Schutzhülle, sie ist mit ihren zahlreichen Nervenrezeptoren auch ein wichtiges Sinnesorgan. Die verschiedenen Sinneszellen reagieren dabei auf unterschiedliche Reize und nehmen etwa Berührung, Druck oder Vibration wahr. Wir fühlen so zum Beispiel, ob etwas rau oder glatt ist. Und bei angenehmen Berührungen werden Glückshormone frei, die dafür sorgen, dass wir uns in unserer Haut rundum wohlfühlen.