



© Ana Sanz – Fotolia.com

Gesunde Haut

Wohlfühlzone

Die Haut ist unser sensibelstes Organ – und ein Spiegel unserer Seele. Um sich wirklich wohl in der eigenen Haut zu fühlen, sollte man schonend damit umgehen.

Mit bis zu zwei Quadratmetern Oberfläche ist die Haut unser größtes Organ. Über sie können wir kleinste Veränderungen wahrnehmen. Verantwortlich hierfür sind Tast-, Druck-, Schmerz- und Wärmerezeptoren. Die Haut ist aus drei Hauptschichten aufgebaut:

➤ Die Oberhaut (Epidermis) enthält vor allem Keratin, eine Hornsubstanz, mit der sich die Haut vor schädlichen Einflüssen von außen schützt. Durch Zellteilung erneuert sie sich beständig. Dabei schieben sich Hautzellen nach außen, verhornen und werden abgestoßen. Im Schnitt dauert die

Erneuerung etwa einen Monat. In der unteren Schicht der Oberhaut wird der Hautfarbstoff Melanin gebildet, der die Haut bräunt und vor ultravioletter Strahlung schützt.

➤ Die darunter liegende Lederhaut (Corium) enthält vor allem Bindegewebe, Haarfollikel, Schweiß-, Duft- und Talgdrüsen, Schmerzrezeptoren und Tastkörperchen. Die Lederhaut wird zudem von zahlreichen Blutgefäßen durchzogen, die bei der Nährstoffversorgung und Temperaturregulation eine Rolle spielen. Hinzu kommt ein verzweigtes Nervengeflecht.

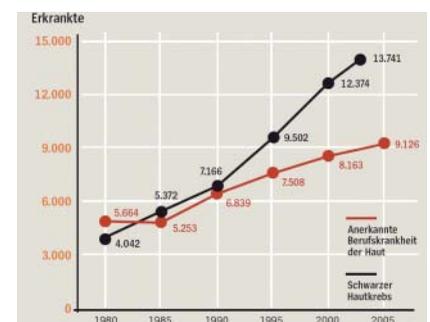
➤ Die Unterhaut (Subcutis) besteht aus Binde- und vor allem Fettgewebe. Das Fettgewebe dient als Energiedepot, Polster und Isolation gegen Kälte. In der Unterhaut sind außerdem die Haarwurzeln verankert.

Es gibt viele Anzeichen, die uns zeigen, wenn mit der Haut etwas nicht in Ord-

nung ist – sie juckt und brennt, nässt oder ist ungewöhnlich trocken. Die Liste möglicher Ursachen ist lang: Allergien, Neurodermitis, Pilze, Schuppenflechte, bis hin zum Hautkrebs reicht die Spanne. Erfahrene Hautärzte können oft mit bloßem Auge erkennen, um welche Erkrankung es sich handelt. Besteht Verdacht auf eine Infektion, wird mit abgekratzten Hautpartikeln im Labor eine Kultur angelegt. Nach wenigen Tagen stellt sich heraus, ob es sich um eine Infektion handelt oder eine allergische Reaktion dahinter steckt.

Die beste Pflege der Haut ist gesundes Leben. Ausreichend Schlaf, vitaminreiche Kost und vor allem der Verzicht auf das Rauchen. In der Sonne ist die Haut durch die UV-Strahlung gefährdet. Grundsätzlich sollte der Aufenthalt mit direkter Sonneneinstrahlung deshalb möglichst kurz sein. Einen wichtigen Schutz bietet passende Kleidung einschließlich Kopfbedeckung, an unbedeckten Körperstellen sollten Sonnenschutzmittel verwendet werden.

In den letzten Jahren ist die Zahl schwerer Hauterkrankungen deutlich gestiegen, die Neuerkrankungen an Hautkrebs haben sich sogar mehr als verdreifacht. Der Gemeinsame Bundesausschuss hat deshalb die Aufnahme einer spezialisierten Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs in die Krebsfrüherkennungs-Richtlinien zum 1. Juli 2008 beschlossen. GKV-Versicherte können diese Untersuchung ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre beim Hausarzt oder bei einem Dermatologen durchführen lassen.



In den letzten 25 Jahren hat sich die Zahl schwerer Hauterkrankungen verdoppelt, bei Hautkrebs verdreifacht.

WEBTIPP

Viele Informationen finden Sie auf den Internetseiten der Präventionskampagne Haut www.2m2-haut.de