

Serie WUNDER UNSERES KÖRPERS ORGANE

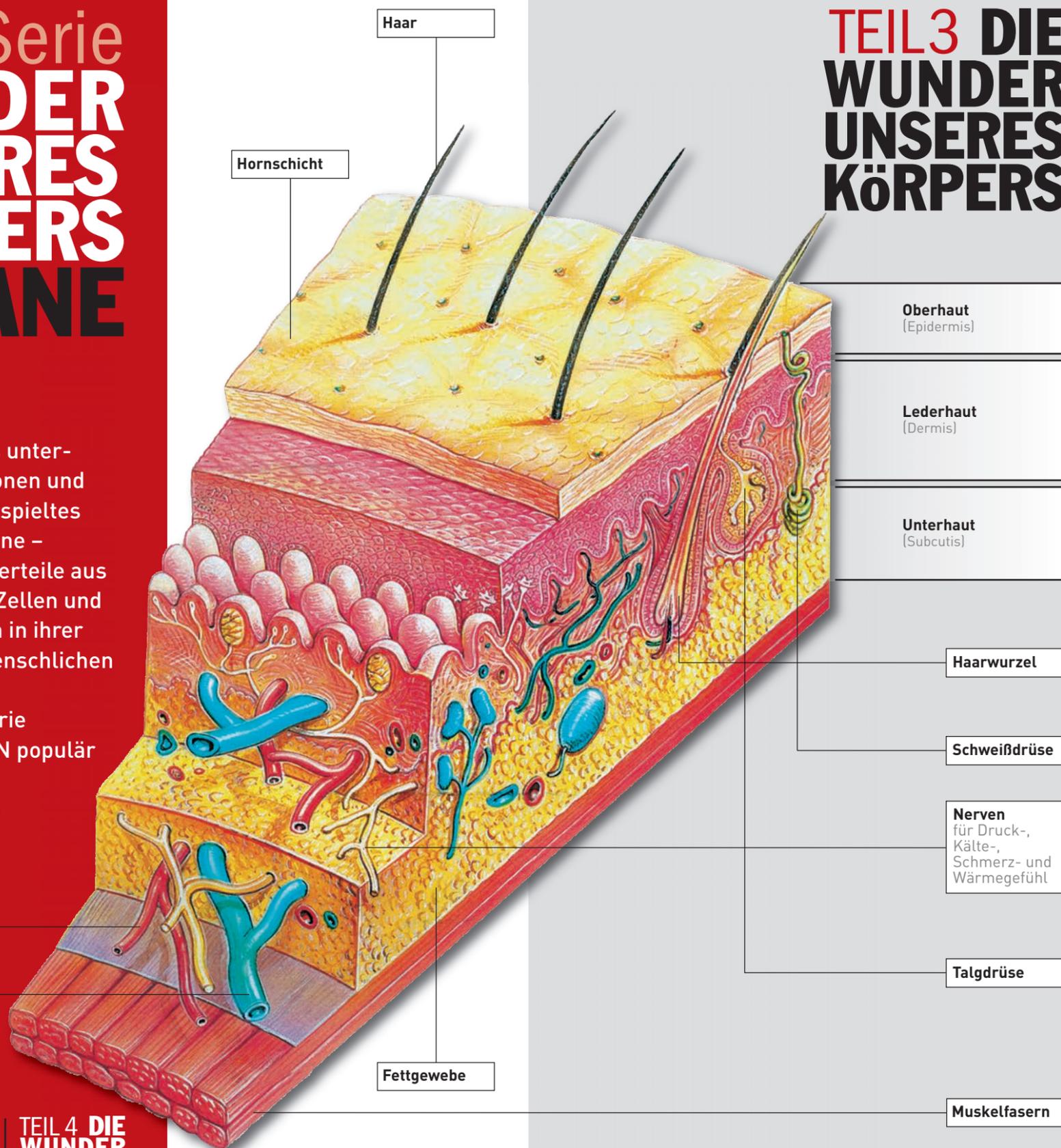
Sie erfüllen jeweils unterschiedliche Funktionen und sind doch ein eingespieltes Team: Unsere Organe – spezialisierte Körperteile aus unterschiedlichen Zellen und Geweben – machen in ihrer Gesamtheit den menschlichen Organismus aus. In der aktuellen Serie begibt sich MEDIZIN populär auf eine Reise zu diesen Wundern unseres Körpers.

Hautarterie

Hautvene

Alles über die Nase
lesen Sie in der
nächsten Ausgabe von
MEDIZIN populär
ab 2. Mai 2017.

TEIL 4 DIE WUNDER UNSERES KÖRPERS



TEIL 3 DIE WUNDER UNSERES KÖRPERS

Oberhaut
(Epidermis)

Lederhaut
(Dermis)

Unterhaut
(Subcutis)

Haarwurzel

Schweißdrüse

Nerven
für Druck-,
Kälte-,
Schmerz- und
Wärmegefühl

Talgdrüse

Muskelfasern

Fettgewebe

Die Haut

Sie schützt uns vor Umwelteinflüssen und verhindert das Eindringen von Mikroorganismen. Sie ist die „Empfangsanlage“ für Sinnesreize wie Temperatur oder Schmerz und prägt wesentlich unser Erscheinungsbild: die Haut. Was das Schutzorgan sonst noch für uns tut – und welchen Schutz und welche Pflege die Haut selbst braucht.

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

WELCHE AUFGABEN ERFÜLLT UNSERE HAUT?

Die Haut ist das größte und schwerste Sinnesorgan unseres Körpers: Ausgebildet misst sie rund zwei Quadratmeter und wiegt bis zu zehn Kilogramm. Sie erfüllt vielfältige Funktionen im Organismus und ist damit quasi der „Tausendsassa“ unter den Organen. „Als körpereigener Schutzmantel hat unsere Haut einen sehr umfangreichen Aufgabenbereich“, betont die Wiener Dermatologin Univ. Prof. Dr. Tamara Kopp. Die Haut bietet Schutz und Abgrenzung nach innen und außen. „Sie schützt uns vor Umwelteinflüssen wie Hitze, Kälte und Strahlung“, verdeutlicht Kopp. Durch den Säureschutzmantel und eine intakte Hautbarriere wird das Eindringen von Mikroorganismen verhindert. „Außerdem bewahrt sie unseren Körper vor dem Verlust von Flüssigkeit und Wärme.“ Weiters spielt das Kontaktorgan in Sachen Stoffwechsel und Immunlage eine wichtige Rolle. Die Haut ist außerdem eine hochkomplexe, feinsinnige Empfangsanlage für Sinnesreize wie Temperatur, Berührung, Druck, Schmerz. „Aufgrund des Tastsinnes warnt die Haut uns mittels Schmerzempfinden vor Stößen und Reibungen“, erklärt die Dermatologin. Nicht zuletzt prägt die Haut als sichtbarer Körperteil unser Erscheinungs-

bild ganz wesentlich. „Ein schöner glatter Teint strahlt Sympathie und Selbstbewusstsein aus. Eine ebene, makellose Haut ist in der heutigen Zeit das Sinnbild für Gesundheit und Schönheit“, betont Kopp. Daneben werden über das Organ auch Gefühle ausgedrückt: Wir werden bleich vor Schreck, rot vor Zorn oder schwitzen vor Angst.

WIE IST DIE HAUT AUFGEBAUT?

Die Haut ist insgesamt zwischen 1,5 und vier Millimeter dick und besteht aus mehreren Schichten: Die äußere Haut besteht aus der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Dermis) und der Unterhaut (Subcutis) – mit jeweils unterschiedlichen Funktionen. In der Lederhaut beispielsweise entspringen die Hautanhangsgebilde wie Haare, Talg- und Schweißdrüsen, Nägel. Aufgrund des Reliefs der Haut werden außerdem zwei Typen unterschieden: Die Leistenhaut an Fingern, Handinnenseiten und Fußsohlen. Sie enthält viele Schweißdrüsen, aber keine Hautanhangsgebilde. Die Felderhaut hingegen, welche die übrigen Hautbereiche ausmacht, enthält Hautanhangsgebilde. Sie ist weniger als 0,1 mm dick. Am dünnsten sind die Areale um die Augen und die Geschlechtsorgane.



Foto: © Archiv



Univ. Prof.
Dr. Tamara Kopp

WORAN ERKRANKT UNSERE HAUT HÄUFIG?

Hauterkrankungen sind weit verbreitet. Das hat nicht nur damit zu tun, dass das Kontaktorgan zunehmend durch äußere Einflüsse belastet ist. Es gibt auch viele andere Ursachen für das Auftreten von Hauterkrankungen wie beispielsweise Vererbung.

Verbreitet sind chronisch-entzündliche Hautkrankheit wie Akne, Ekzeme, Nesselausschlag (Urtikaria), Neurodermitis (atopische Dermatitis), Schuppenflechte (Psoriasis). Für viele wird die Hauterkrankung auch zur psychischen Belastung. „Wenn wir an starker Akne oder anderen deutlich sichtbaren Hauterkrankungen leiden, fühlen wir uns in der Öffentlichkeit nicht wohl. Wir fürchten uns davor, was andere von uns denken, was Stress auslösen und sogar zu Depressionen führen kann“, sagt Kopp.

Umgekehrt können Stress und psychische Belastungen eine Hauterkrankung auch auslösen bzw. verstärken. „Neurodermitis ist eine heutzutage sehr verbreitete, sehr unangenehme Erkrankung, die besonders stressbedingt auftritt“, berichtet die Medizinerin.

Zu den besonders gefährlichen Hautveränderungen zählen aktinische Keratosen. „Das sind Vorstufen zum weißen Hautkrebs, meist an sonnenexponierten Hautregionen, die sich sehr gut ohne Operation behandeln lassen“, erklärt Kopp. Verbreitet sind weitere Basalzellkarzinome, weißer Hautkrebs. Obwohl er nicht lebensgefährlich ist und meist an der Oberfläche bleibt, muss er unbedingt behandelt werden. Ansonsten kann er wachsen und in die Tiefe gehen. Am gefährlichsten ist das Melanom, der schwarze



Foto: © djid / DKFZ / Monkey Business - Fotolia

▲ **Guter Sonnenschutz** schützt nicht nur vor Hautkrebs, sondern bewahrt unsere Haut auch vor vorzeitiger sonnenbedingter Alterung.

Hautkrebs, der ähnlich wie ein Muttermal aussieht. „Dieser Hautkrebs muss rasch erkannt und entfernt werden, da er lebensgefährlich sein kann“, betont die Ärztin. Weitere häufige Hautveränderungen sind etwa Viruswarzen, Fußpilz, Lippenherpes.

WIE KÖNNEN WIR DIE HAUT SCHÜTZEN?

„Um die Haut zu schützen, ist Pflege das Um und Auf“, betont die Dermatologin. Es gibt Areale, wo die Haut dicker und robuster ist, aber auch Zonen, wo sie sehr dünn und empfindlich ist: Darauf sollte die Pflege abgestimmt sein. „Man sollte bei der Wahl der Produkte auch darauf achten, dass man diese tatsächlich auf den jeweiligen Hauttyp und -zustand abstimmt.“ Daneben hat der Schutz insbesondere vor UV-Strahlen einen wichtigen Stellenwert. Unter „gutem Sonnenschutz“ verstehen Dermatologen Licht-

schutzfaktor 50 als tägliche Pflege, idealerweise das ganze Jahr hindurch. „Er schützt nicht nur vor Hautkrebs verursachender Strahlung, sondern bewahrt auch vor vorzeitiger sonnenbedingter Hautalterung“, erläutert Kopp.

Ein gesunder Lebensstil stärkt ebenfalls die Gesundheit des Organs. Gesunde Ernährung und ausreichend Flüssigkeit sind wichtige Faktoren, die sich auch auf unserer Haut positiv widerspiegeln. Bewegung regt den Hautstoffwechsel an, frische Luft fördert die Durchblutung, ausreichend Ruhe und Schlaf helfen der Haut bei der Regeneration. Zu den Feinden einer gesunden, schönen Haut zählen: Rauchen, Alkoholkonsum, fettreiche, stark zuckerhaltige Ernährung und Bewegungsmangel.

Um gefährliche Hautveränderungen wie ein Melanom frühzeitig zu erkennen, sollte die Haut einmal jährlich

vorsorglich hautärztlich begutachtet werden: Unter dem Auflichtmikroskop können suspekte Male frühzeitig erkannt – und in der Folge – entfernt werden. Beobachtet man selbst eine Hautveränderung, etwa ein neu aufgetretenes Muttermal, sollte man sich ebenfalls ärztlich untersuchen lassen. ■

Sonnenschutz, Pflanzenkost, Frischluft:

So pflegen und schützen Sie das Schutzorgan

- Verwenden Sie eine Pflege, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist!
- Verwenden Sie einen guten Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50!
- Essen Sie ausgewogen und setzen Sie viel Obst und Gemüse auf den Speiseplan!
- Trinken Sie reichlich!
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft!
- Achten Sie auf ausreichend Ruhe und Erholung!
- Vermeiden Sie Nikotin, zuviel Alkohol, fettreiche und stark zuckerhaltige Nahrungsmittel!