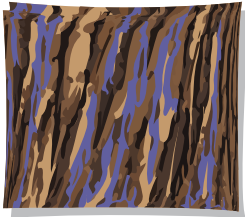


Komplementär-Medizin

# Balance



Die Haut – unser  
vielseitigstes Organ

Holen Sie sich die gesamte  
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.  
Gratis für unsere Kunden.

# HAUT – ORGAN, SCHUTZHÜLLE UND FASSADE



Gegen zwei Quadratmeter Fläche und rund 15 % unseres Körpergewichts – damit zählt die Haut zu unseren grössten Organen. Aber auch zu den vielseitigsten! Die Aufgaben reichen vom optischen Repräsentieren über den Schutz vor Wind und Wetter bis hin zu Sinneswahrnehmungen oder Stoffwechselfunktionen. Die Haut kann aber auch Störungen im Verdauungstrakt widerspiegeln. Grund genug, die Haut von innen wie von aussen zu betrachten – und ihr ebenso ganzheitlich Sorge zu tragen.

## Schicht für Schicht

Jede Hautschicht erfüllt ihre Funktionen. Hier ein Überblick:

### Oberhaut (Epidermis)

Sie besteht aus der äusseren Hornschicht und der darunter liegenden Keimschicht. In der Letztgenannten entstehen neue Hautzellen, welche zur Oberfläche wandern und verhornen, bis sie schliesslich als Hornschuppen abgestossen werden. Die sich ständig erneuernde Hornschicht schützt vor mechanischen Schäden oder Strahlen. Sie verhindert das Eindringen von Krankheitserregern und körperfremden Substanzen. An stark beanspruchten Stellen wie Fusssohlen oder Handflächen ist die Horn-

schicht besonders dick. Zur zusätzlichen lokalen Verstärkung bilden sich Schwielen oder Hornhaut.

In der untersten Lage der Oberhaut sind die Pigmentzellen angesiedelt. Ihre Funktion liegt im Sonnenschutz, wobei die Produktion des Hautpigments Melanin durch die UV-Strahlung angeregt wird und zur Sonnenbräune führt. Weiter finden wir hier den äussersten Wachposten unseres Immunsystems. Durchdringt ein Erreger die Hornschicht, werden umgehend die Abwehrzellen alarmiert.

### Lederhaut (Dermis)

Die mittlere der drei Schichten verfügt über feine Kapillare (Blutgefässe) und versorgt die Epidermis mit Nährstoffen. Sie enthält ausserdem die meisten sensorischen Zellen, die uns Druck, Berührung, Vibration, Schmerz, Temperatur oder Juckreiz spüren lassen. Talgdrüsen halten die Oberhaut geschmeidig und bewahren sie vor dem Austrocknen sowie vor Krankheitserregern oder Chemikalien. Schweisdrüsen produzieren ein Sekret bestehend aus Wasser, Kochsalz, Ammoniak und Harnstoff, welches über die Poren an die Hautoberfläche gelangt. Hier verdunstet der Schweiss, was uns vor Überhitzung schützt und der Wärmeregulation dient.

## Unterhaut (Subcutis)

Die Unterlage für die darüber liegenden Hautschichten besteht vorwiegend aus Bindegewebe mit Fettzellen. Diese dienen als Energiespeicher und Wärmeisolierung. Das Gewebe bindet Wasser und ist entscheidend am Wasserhaushalt unseres Körpers beteiligt. Im obersten Abschnitt befinden sich ebenfalls Schweißdrüsen.

Das Unterhautfettgewebe ist ein mechanisches Schutzpolster, verfügt über weitere Sinneszellen sowie Blutgefäße für die Sauerstoffversorgung der Haut.

## Hautanhangsgebilde

Zu den sogenannten Hautanhangsgebilden gehören Haare, Nägel, Talg- oder Schweißdrüsen.

Haare sind feste, biegsame Hornfäden, die aus der Haarwurzel wachsen. Ihre Farbe ergibt sich aus der Pigmentierung. Der Haarbalgmuskel zieht sich bei Erregung oder Kälte zusammen, was zur bekannten Gänsehaut führt. Seitlich am Haarschaft positionierte Talgdrüsen halten mit ihrem öligen Sekret das Haar geschmeidig und schützen Haut sowie Behaarung vor Keimen. Körperhaare verfügen über Nervenfasern, welche Berührungsempfindungen weitergeben.



Nägel bilden sich durch die ziegelartige Anordnung von Hornschuppen und schützen die Enden unserer Finger oder Zehen. Dazu lassen sie sich zum Greifen, Kratzen, Ritzen oder Zupfen einsetzen.

Nicht zu unterschätzen ist die ästhetische sowie kosmetische Bedeutung von Haaren und Nägeln. Sie prägen unser individuelles Erscheinungsbild und dienen als Statussymbol für Gesundheit, Jugend und Kraft.

## Weitere Funktionen

Als wichtiges Stoffwechselorgan speichert die Haut Wasser, Fett und andere Stoffe. Sie kann zudem wasser- oder fettlösliche Substanzen aufnehmen. Dies kommt uns zugute, wenn Arzneistoffe (z.B. von Salben) durch die Haut resorbiert werden. Ausserdem kann sie organisches Material wie Salze oder Stickstoffverbindungen (Ammoniak, Harnstoff, Aminosäuren) ausscheiden. Oberflächliche Wunden wie Schürfwunden heilen regenerativ und ohne bleibende Narben. Dabei wird die verletzte Stelle bei der Blutgerinnung durch Fibrin verklebt. Danach verheilt die Wunde dank der Regenerationskraft der Hautzellen innert weniger Tage vollständig.

Unsere Haut offenbart jedoch auch unsere Gemütsverfassung, indem wir erröten, erbleichen, Gänsehaut bekommen oder uns der Angstschweiß auf die Stirn tritt.

## Wirksamer Schutz

Unsere Haut wirkt einerseits als Schutzwall gegen Umwelteinflüsse, mechanische Belastungen sowie das Eindringen schädigender Mikroorganismen. Sie ist aktiv an unserer Immunabwehr beteiligt.

Andererseits können psychische Belastungen oder Darmprobleme das Erscheinungsbild der Haut beeinträchtigen und zu Erkrankungen führen. Ein gesunder Lebenswandel mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung und bewussten Ruhephasen kann unsere Hülle vor Schäden bewahren.