

# Die Haut

Die Haut ist das schwerste und größte Organ des Menschen: Sie wiegt etwa 10 Kilogramm und ist ungefähr 2 Quadratmeter groß. In nur einem Quadratzentimeter Haut befinden sich 5000 Sinneszellen, vier Meter Nervenbahnen, ein Meter Blutgefäße, 100 Schweißdrüsen, 15 Talgdrüsen und fünf Haare.<sup>1</sup>

## **Welche Funktion hat unsere Haut?**

Die Haut schützt den Körper vor Austrocknung, Hitze, Kälte und Wärmeverlust, Bakterien und Krankheitserregern. Neben dieser wichtigen Schutzfunktion erfüllt sie aber auch eine wichtige andere Funktion: Menschen reagieren besonders empfindsam auf Berührungen. Ohne die Haut könnten diese jedoch nicht wahrgenommen werden. Sie ist also auch ein wichtiges Sinnesorgan.

## **Wie ist unsere Haut aufgebaut?**

Unsere Haut, wie wir sie heute kennen, hat sich über Millionen von Jahren hinweg entwickelt. Anfangs hatten die im Wasser lebenden Tiere nur eine dünne einfache Hautschicht; mit der Evolution hat sich die Haut immer weiter ausgebildet und an den Lebensraum Land angepasst. Heute haben Menschen drei Hautschichten, die fest miteinander verbunden sind: die Unterhaut, die Lederhaut und die Oberhaut, auch Epidermis genannt. Diese wiederum besteht aus verschiedenen anderen Hautschichten.<sup>2</sup>

## **Welche Funktion haben die einzelnen Hautschichten?**

Die äußere Schicht ist die Hornhaut. Sie produziert die wichtigen Hornzellen, die die Haut schützen. Die Hornschicht nutzt sich aber auch schnell ab: Täglich verliert der Mensch bis zu 14 Gramm abgestorbene Hornzellen. Um die Schutzschicht aufrecht zu erhalten, produziert die darunterliegende Keimschicht ständig neue Hautzellen. Diese verhornen innerhalb von vier Wochen und drängen an die Hautoberfläche. Auf diese Art und Weise regeneriert sich die Haut jeden Monat einmal vollständig.<sup>3</sup> In der Oberhaut wird auch Melanin produziert, also der Stoff, der für die Hautfärbung zuständig ist.

<sup>1</sup> <http://www.apotheken.de/gesundheit-heute-news/article/aufbau-und-funktionen-der-haut/>

<sup>2</sup> <http://www.ratgeber-hautgesundheit.de/haut/>

<sup>3</sup> <http://www.haut.de/haut/grundlagen/hauterneuerung-und-follikelapparat/>

Abhängig von erblichen Anlagen und der Intensität der Sonneneinstrahlung ist die Haut entsprechend heller oder dunkler gefärbt und schützt die tieferen Hautschichten vor schädlichen Folgen der UV-Strahlen. Zusätzlich schützt die Oberhaut gegen Austrocknung, denn ohne die Epidermis würde der Mensch durch Verdunstung täglich bis zu 20 l Wasser verlieren. Unter der äußeren Hornschicht liegt die wesentlich kräftigere Lederhaut, auch Dermis genannt. Sie ist Hauptbestandteil und eigentlicher Funktionsträger der Haut. Die Lederhaut ist durch Kollagen und elastische Fasern für die Reißfestigkeit und Elastizität der Haut verantwortlich. Die dritte und tiefste Hautschicht ist die Unterhaut, auch Subkutis genannt. Sie besteht aus Fettzellen und Bindegewebe. Dieses Fettgewebepolster ist dafür zuständig, dass der Mensch nicht erfriert und Wärme speichern kann.

### **Ist die Haut überall am Körper gleich dick?**

Nein, um den verschiedensten Anforderungen gerecht zu werden, ist die Haut nirgendwo am Körper gleich. Am Rücken oder Gesäß zum Beispiel ist die Haut zehnmal dicker als am Augenlid, im Gesicht und an Händen und Füßen sitzen besonders viele Schweißdrüsen zur Wärmeregulierung. Durch Nervenenden und Rezeptoren bekommt die Haut zudem jegliche Veränderungen bezüglich Wärme, Druck, Dehnung, Vibration und anderen Eindrücken mit. Diese Wahrnehmungen werden an das Gehirn weitergegeben, damit der Körper entsprechend reagieren kann.

### **Siehe auch**

Wimmer, J. (2016). Alles über die Haut. Wie Sie gesund und natürlich schön bleiben (4. Aufl.). Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.

<http://www.onmeda.de/anatomie/haut.html>

# Hautpflegeprodukte

## **Welche Inhaltsstoffe sollten vermieden werden?**

Grundsätzlich sollten zur Hautpflege Produkte ohne unnötige Zusatzstoffe wie Duftstoffe, Konservierungs- und Farbstoffe oder Natron verwendet werden. Eine weitere Reizung entzündeter Hautregionen wird so vermieden. Gut zu wissen: Bei der Angabe der Inhaltsstoffe macht die Substanz, die als erste aufgelistet wird, den größten Anteil im Produkt aus, denn die Bestandteile sind nach ihrer Konzentration in absteigender Reihenfolge angegeben. Wenn Ihnen die Bestandteile nicht bekannt sind, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, ob das Produkt für Sie geeignet ist.<sup>4</sup>

## **Worauf muss man bei der Reinigung achten?**

Bei der Reinigung der Haut gilt die Grundregel, Reizung und Überhitzung zu vermeiden. Besser kurz lauwarm duschen als lange heiß baden, lautet daher die Empfehlung von Experten. Ausgenommen sind bspw. (natürlich nicht zu heiße) Ölbäder, die ebenfalls zur sanften Schuppenlösung beitragen können.<sup>5</sup>

## **Was muss bei der Haarwäsche beachtet werden, wenn die Kopfhaut betroffen ist?**

Milde Shampoos können die Wirkung medizinischer Therapien bei einer Schuppenflechte der Kopfhaut ebenfalls unterstützen. Gegen Schuppen helfen Shampoos mit Salicylsäure, die Hornzellen aus der äußeren Hautschicht lösen, jedoch nur wenige Tage angewendet werden sollten.

Vorsichtig sollte man mit sogenannten Anti-Schuppen-Shampoos sein. Sie können die Kopfhaut austrocknen und dadurch die Symptome bei Schuppenflechte sogar verstärken.

Da sie außerdem nur für kurze Zeit auf der Kopfhaut bleiben, reicht ihre Wirkung nicht aus, um eine Schuppenbildung bei einer Schuppenflechte der Kopfhaut deutlich zu verbessern.

Zu häufiges Haarewaschen ist übrigens ebenfalls ein unerwünschter Reiz für die Kopfhaut.

Um die Kopfhaut zu schonen, sollten die Haare nur lauwarm geföhnt und keine Kunststoffbürsten verwendet werden. Die Schuppen auf der Kopfhaut sollten außerdem nicht abgekratzt werden.

## **Siehe auch**

<http://www.bitteberuehren.de/therapie-hautpflege/hautpflege/>

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/psoriasis/basics/treatment/con-20030838/>

<sup>4</sup> <http://www.bitteberuehren.de/therapie-hautpflege/hautpflege/>

<sup>5</sup> <https://www.lifeline.de/themenspecials/psoriasis/behandlung/Pflege-bei-Schuppenflechte-id35167.html>

## **Warum ist die Hautpflege wichtig?**

Die Hautpflege bildet die Basis der Schuppenflechte-Behandlung. Neben der Ergänzung der medizinischen Behandlung geht es dabei auch um die Nachbehandlung der abheilenden Haut. Die Wahl des Pflegeproduktes richtet sich nach dem Zustand der Haut. Eine Rolle spielt vor allem, wie entzündet sie ist. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt.

Grundsätzlich gilt es, bei der Pflege einer Psoriasis zwei wichtige Dinge zu beachten: Zum einen sollten der Haut keine unnötigen Zusatzstoffe zugeführt werden. Zum anderen ist das Ziel einer Pflege immer, Hautschuppen zu lösen, damit die Präparate besser in die Haut eindringen können.

## **Wann sollte welches Pflegeprodukt angewendet werden?**

Bei einem Schub eignen sich bspw. hornlösende Pflegepräparate mit Urea. Salicylsäure kann auch verwendet werden, darüber gibt es inzwischen aber geteilte Meinungen in der Ärzteschaft.<sup>6</sup> Beide Stoffe haben das Ziel, die verdickte Haut aufzuweichen und Hornzellen aus der äußersten Hautschicht abzulösen. So können die Wirkstoffe besser in die darunter liegende Haut eindringen.

Die Pflege der Haut mit entsprechenden Produkten ist besonders nach ihrer Reinigung wichtig.

Bedenken Sie, dass beispielsweise häufiges Duschen der Haut zusätzlich Wasser entzieht. Besonders auf der Kopfhaut eignen sich für die Pflege Öle gut, die über Nacht einziehen können.

Bei stark entzündeter Haut hat sich die Kombination aus fett-feucht-fett bewährt: Hierbei werden die betroffenen Hautareale erst mit einer fetthaltigen Salbe eingecremt und anschließend mit einem feuchten Umschlag umwickelt. Dann werden die Umschläge abgenommen und die überschüssige Salbe abgewischt. Dabei werden die Schuppen abgetragen, die sich in der Zwischenzeit gelöst haben. Anschließend wird die Haut wieder mit der fetthaltigen Salbe eingecremt.

## **Siehe auch**

<http://www.bitteberuehren.de/therapie-hautpflege/hautpflege/>

[http://www.onmeda.de/schuppenflechte/hautpflege\\_schuppenflechte.html](http://www.onmeda.de/schuppenflechte/hautpflege_schuppenflechte.html)

<sup>6</sup> <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2012/daz-43-2012/gegen-den-schuppenpanzer>