/gesundheit spezial

Schutz und Spiegel des Ich.

Haut. Sache.

Unsere Haut ist unser Zuhause, unsere Hülle, die das Innere vom Äußeren trennt. Das größte Organ, zugleich Schutz vor Umwelteinflüssen und ein Spiegel unserer Psyche.

Man kann uns ansehen, wie es uns geht, ob wir uns wohlfühlen oder gestresst sind. Ob wir gesund leben und wie wir uns ernähren. Mimik lässt sich verstellen, das Hautbild nicht. Unsere Haut gibt einen verlässlichen Aufschluss über unser Seelenleben. Wer seine Seele pflegt, der pflegt also zugleich seine Haut. Wie Sie Ihre Haut pflegen und schützen können, erklärt unsere Expertin, Frau Dr. Yael Adler.

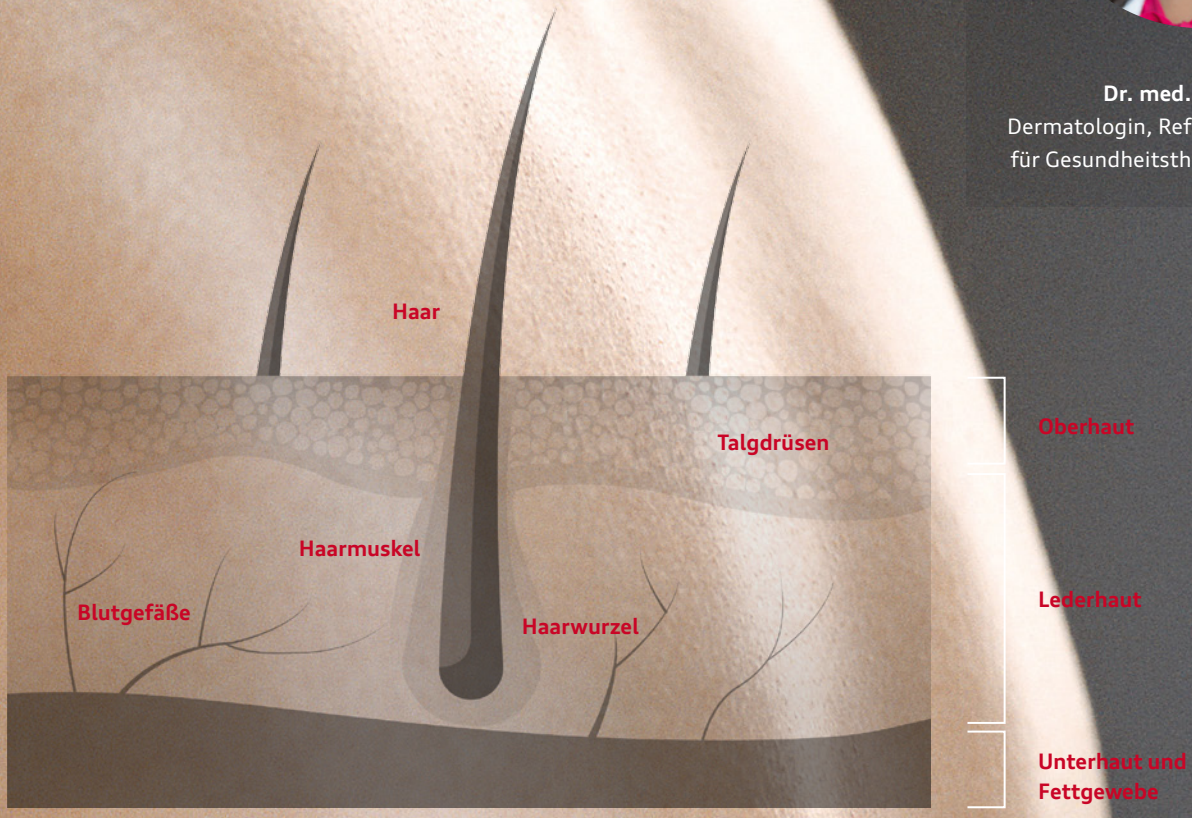
Wie Du mir …

Es ist eigentlich ganz einfach und beruht auf Gegenseitigkeit: Ihre Haut schützt Sie, also sollten Sie Ihre Haut schützen. An dieser Logik führt kein Weg vorbei. Damit Sie das Richtige tun können, ist es hilfreich, die eigene Haut etwas besser kennenzulernen. Dem Aufbau nach ist unsere Haut als Außenhülle primär zur Abwehr gedacht, dafür, dass nichts eindringt, was besser draußen bleiben sollte. Das fängt bei physischen Dingen an, geht weiter über Strahlen und reicht bis hin zu Krankheitserregern, Giften und Allergenen. Zugleich ist sie ein gigantisches Biotop für Bakterien, Pilze, Viren und Parasiten, das Mikrobiom unserer Haut. Außerdem unterstützt die Haut durch ständige Neubildung, Umwandlung und Abstoßung von Zellen den Stoffwechsel und sorgt als Klimaanlage des Körpers für einen regulierten Temperaturhaushalt.

Hautkrankheiten versus Stress.

Schließlich hat die Haut aber noch eine entscheidende Funktion als Kommunikationsinstrument. Haut fühlt und Haut verleiht unseren Gefühlen Ausdruck. Nicht nur unser Tastsinn ist ausgeprägt. Neuesten Forschungen zufolge kann die Haut sogar riechen und hören. Über die Haut treten wir Menschen miteinander in Kontakt, von dem Augenblick an, in dem wir das Licht der Welt erblicken. Neugeborene erfahren ihre direkte Umwelt optimalerweise über den Hautkontakt mit der Mutter. Berührung ist für beide ein ganz entscheidender Faktor im Bindungsprozess. Intensiver Hautkontakt ist eine enorm wichtige Lebenserfahrung und prägend für das

Dr. med. Yael Adler
Dermatologin, Referentin und Expertin für Gesundheitsthemen in den Medien



weitere Leben. Kinder suchen diese körperliche Hinwendung in ganz besonderem Maße, weil sie Sicherheit und Schutz verspricht und garantiert. Hautkontakt ist die Basis für emotionale Selbstsicherheit und Selbstregulierungsfähigkeit, also für ein intaktes körperliches und mentales Immunsystem. Und guter Sex ist ohne direkte Berührung der Haut auch nicht vorstellbar.

Haut ist also wunderbar sensitiv und andererseits eben sehr sensibel. Erröten oder erblassen, Gänsehaut, Haare sträuben oder „hektische Flecken" – all das sind normale Reaktionen der Haut, die Aufschluss über die aktuelle Gefühlslage geben. Gesteuert werden sie vom vegetativen Nervensystem – also von biologisch festgelegten, automatisch ablaufenden Vorgängen. Diese können von uns Menschen willentlich nicht direkt, sondern allenfalls indirekt beeinflusst werden. „Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Nesselsucht, Rosazea oder Schuppenflechte lassen sich allerdings nicht auf unser Seelenleben zurückführen", so unsere Expertin Dr. Adler. Stress zum Beispiel kann zwar jede Hauterkrankung bzw. deren Symptome negativ beeinflussen, aber eben nicht jeder, der gestresst ist, bekommt Neurodermitis. Obwohl der Name der Erkrankung eine psychische Ursache vermuten lässt. Neurodermitis ist eine genetisch angelegte immunologische Balancestörung mit Symptomen wie trockener Haut, Ekzemen und Allergien. Studien bestätigen, dass Omega-3-Fettsäuren das Hautbild deutlich verbessern, weil sie antientzündlich wirken. Auch für allergische Erkrankungen wie Nesselsucht ist Stress schlimmstenfalls ein Verstärker, nicht aber die Ursache. Als verantwortlich für diese Überreaktionen des Immunsystems vermutet man Überhygiene, Infektionen, Impfungen, die allergene Stoffe wie Hühnereiweiß enthalten (aber dennoch sinnvoll sind), Antibiotika, westlichen Ernährungsstil mit Verlust einer vielfältigen Darmflora oder mangelndes Stillen. Für das Auftreten von Rosazea, einer chronisch entzündlichen Hauterkrankung, bei der feine

Äderchen vornehmlich im Bereich von Wangen und Nase die Gesichtshaut röten, spielen dagegen genetische Faktoren die ausschlaggebende Rolle. Verstärkt wird die Krankheit durch Rauchen, Alkohol, scharfe Würze, Sonneneinstrahlung und eben auch Stress. Gleiches trifft auf die Schuppenflechte zu, bei der Übergewicht zusätzlich verstärkend wirkt.

Grundsätzlich bleibt also laut Dr. Adler festzuhalten, dass seelische Probleme das Hautbild negativ beeinflussen können. Der Rückschluss von einer erkrankten Haut auf eine erkrankte Seele ist allerdings nicht zulässig. Um Hauterkrankungen zu vermeiden, gilt vor allem: sich gesund zu ernähren und dass bei der Hautpflege weniger mehr ist!

Gesunde Schönheit kommt von innen.

Haut erneuert sich, immer und immer wieder, und zwar von innen nach außen. Haut lässt sich also nicht von außen mittels Cremes, Hyaluronsäure oder Kollagen, sondern nur von innen heraus aufbauen. Das „Geheimnis" ist eine hauptsächlich pflanzliche Ernährung, die viele Ballaststoffe enthält und vor allem mikronährstoffreich ist, voll von Vitaminen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Auch hochwertiges Eiweiß und mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtig. Reich an diesen Mikronährstoffen ist das sogenannte Superfood aus buntem Gemüse, Obst, Nüssen, Samen, Körnern und Kräutern. Lebensmittel, die der Haut besonders dabei helfen, lange schön zu bleiben, sind kalt gepresste Öle, Tomaten, insbesondere als Mark oder Saft, und Möhrensaft. Ebenso Linsen, Erbsen, Bohnen oder Weizenkleie, frischer Fisch, unpasteurisiertes Sauerkraut und grüner Tee. Fernöstliche und mediterrane Ernährung sind, wie Yael Adler betont, empfehlenswert wie der maßvolle Umgang mit Sonne, um den Vitamin-D-Haushalt zu aktivieren – Sonnenbrand ist dabei aber auf jeden Fall zu vermeiden. Entscheidend für sämtliche Reparaturmechanismen des Körpers sind Sport, Bewegung und genug Schlaf. Schließlich heißt es ja nicht umsonst: Schlaf dich schön.

Was zu viel ist …

Hygiene ist etwas Wunderbares, lebensrettend und gesundheitsfördernd. Aber: Was zu viel ist, ist zu viel. Auf dem Biotop Haut leben Milliarden von Bakterien, die residente Hautflora. Zusammen mit dem Säureschutzmantel der Haut, einem durch Schweiß- und Talgdrüsen gebildeten Hypolipidfilm mit einem leicht sauren pH-Wert, schützt diese Hautbarriere nachhaltig vor dem Austrocknen und davor, dass sich unerwünschte Bakterien, Viren oder Pilze ausbreiten oder Substanzen in den Körper eindringen. Bei einem Duschgang wird ein Großteil dieser Mikroorganismen weggespült. Die Hornzellschicht, die unsere gesamte Schutzbarriere trägt, wird ausgewaschen und geschädigt. Nebenbei wird die Haut einer ganzen Reihe von Emulgatoren, Konservierungsmitteln, Duft- und Farbstoffen und anderen Allergenen und Reizstoffen ausgeliefert. Stellt sich also die Frage: Wie oft sollte geduscht oder gebadet werden? Unsere Expertin, Frau Dr. Yael Adler, schlägt vor: „Tägliches Duschen ist erlaubt, wenn dabei in der Regel ausschließlich Wasser verwendet wird." Wenn man sich so sauberer fühlt, kann man maximal in den Achseln, Leisten, in der Pofalte und zwischen den Zehen dezente Mengen einer milden, unparfümierten, farblosen, synthetischen Waschsubstanz verwenden – am besten auf Basis von Kokos- oder Zuckertensiden, die einen sauren pH-Wert haben. Der Verzicht auf aggressive Entfettung der gesamten Hautoberfläche macht darüber hinaus das Eincremen bei Hautgesunden weitgehend überflüssig. „Eine gesunde Haut schützt, regeneriert und versorgt sich bestens selbst", so Adler. Mit Cremes lässt sich ein eher kosmetischer Wohlfühleffekt erzielen, bestenfalls eine Art Unterstützung, um einen kaputten Hautzustand zu reparieren.

Lesen Sie das Thema auch im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/haut

Autsch! Das brennt ...

Sommer, Sonne, Sonnenbrand. Es gibt eine Menge Gutes, was wir unserer Haut gönnen sollten. Es gibt aber auch einiges, was wir unserer Haut keinesfalls antun dürfen. Ganz oben auf der Liste: Sonnenbrand. Was Sie wissen müssen und was Sie beherzigen sollten.

Nur
41 %
der Deutschen können die Gefahren der UV-Strahlung richtig einschätzen.

Wolken schützen nicht vor Sonnenbrand. Bis zu 90 Prozent der UV-Strahlung durchdringen die Wolken. Das Gleiche gilt für Wasser. Und beim Baden kommt noch der Brennglaseffekt dazu! Außerdem gilt: Nach dem Baden nochmals eincremen.

15.000
Menschen erkranken jährlich an einem Melanom, dem gefürchteten schwarzen Hautkrebs.

Sonnencreme schützt vor Sonnenbrand. Nicht vor Hautkrebs. Sonnenstrahlen sind krebserregend. Deshalb ist zur Mittagszeit ein ungeschützter Aufenthalt in der Sonne grundsätzlich zu vermeiden.

Kinder bekommen im Schnitt jährlich eine
3-mal
so hohe Sonnendosis wie Erwachsene ab.

Und das nicht nur im Urlaub, sondern im Alltag! 80 Prozent aller Eltern cremen ihr Kind am Ferienort mehrmals täglich mit Sonnencreme ein. Im heimischen Garten sind es lediglich 30 Prozent.

Sonne scheint. Überall. Deshalb muss man sich überall schützen. Und nicht nur im Urlaub! Achtung: Bei zu viel Sonne kann man auch trotz Sonnencreme einen Sonnenbrand bekommen! Zusätzlich Kopfbedeckung und Sonnenschutzkleidung tragen.

No-Go!

Vorbräunen im Solarium? Von wegen! Die Strahlung ist vorwiegend UVA-Strahlung in 1.000-facher Dosis des Sonnenlichts.

Wer vor dem 30. Lebensjahr regelmäßig ins Solarium geht, steigert laut Bundesamt für Strahlenschutz das Krebsrisiko um bis zu 75 Prozent!

Black or white?

Gibt es Menschen, die zweifarbig sind? Ja, die gibt es tatsächlich. Diese Menschen leiden an der Hautkrankheit Vitiligo – besser bekannt als Weißfleckenkrankheit. Bei dieser Erkrankung sterben die Melanozyten, also die pigmentbildenden Zellen der Haut ab oder werden inaktiv. Sichtbar wird dies durch weiße Flecken auf der Haut. Vitiligo ist eine Autoimmunerkrankung, die weder gefährlich noch ansteckend ist, dafür aber deutlich sichtbar. Prominentes Beispiel war Michael Jackson; er litt, entgegen allen Gerüchten, an dieser Krankheit.

Das Organ der Superlative.

Pro Quadratzentimeter besitzt unsere Haut rund 6 Millionen Zellen. Insgesamt verlaufen dort ca. 1 Meter feinste Blutgefäße. Außerdem hat unsere Haut über 2 Millionen Schweißdrüsen, die an heißen Tagen, bis zu 10 Liter Schweiß pro Tag produzieren können! Zahlen und Fakten, die unter die Haut gehen.

Das geht ins Gewicht.

Mit 10 bis 14 kg Gewicht und mit bis zu 2 m² Fläche macht die Haut – unser größtes Organ – satte 15 bis 20 Prozent unseres Körpergewichts aus.

28 Tage

Alle 28 Tage häutet sich der Mensch:
Er erneuert seine oberste Hautschicht.
In unserem Leben passiert das bis zu 1.000-mal!

Die wahren Dickhäuter.

Entgegen dem Hörensagen ist nicht der Elefant, sondern der Walhai der wahre Dickhäuter im Reich der Tiere. Seine Haut ist mit 15 cm die dickste Haut aller Lebewesen der Erde. Auf dem Land halten Nashörner diesen Rekord. Die dickste Stelle der Haut beim Menschen ist übrigens an der Fußsohle und beträgt gerade mal ca. 4 mm.

Was für ein Sensibelchen!

Jeder Quadratzentimeter Fingerkuppe beherbergt ca. 2.500 Rezeptoren.
Die machen das Fingerspitzengefühl – wenn das nicht feinfühlig ist.

„Mimik ist ein wichtiges nonverbales Kommunikationsmittel. Ohne sie verlieren wir die Empathie für unser Gegenüber."

Hyaluron, Botox, Tattoos & Co. Im Interview fragen wir unsere Expertin Frau Dr. Yael Adler, bei welchen Manipulationen der Haut Sie besonders achtgeben sollten.

Frau Dr. Adler, was macht schöne Haut aus?
Dr. Yael Adler: Wir müssen uns in ihr wohlfühlen. Wenn sie gesund und vital ist, nicht entzündet, juckt oder schuppt, empfinden wir die Haut als gesund und auch schön. Innere Balance, Berührungen, ausgeglichene Hormone, Sport und eine bunte pflanzenbetonte Ernährung geben ihr ebenfalls Schönheit.

Hyaluron, Kollagen, Botox und Co. – Schönheit ist ein Geschäft. Ist das schon zu viel?
Dr. Yael Adler: Viele Anti-Aging-Methoden sind auf dem Markt: Hyaluronsäurespritzen, Botox, Kälte-, Hitze-, Laserverfahren, Eigenblutttherapie, Fadenlifting, chirurgische Maßnahmen ... Es wäre schön, wenn der Wunsch nach Manipulationen an der Fassade eine kleinere Rolle in unserer Gesellschaft spielen würde. Die Selbstoptimierung wirkt teilweise wahnhaft, macht unglücklich und übersieht, dass es ein Geschenk ist, einen gesunden funktionierenden Körper zu haben. Weniger wäre mehr.

Welche gesundheitlichen Auswirkungen haben Hyaluron und Botox auf die Haut?
Dr. Yael Adler: Hyaluronsäure ist ein natürlicher Feuchthaltefaktor unseres Körpers, den wir über die Jahre langsam verlieren. Aufgecremt plustert es die obere Hornschicht für ein paar Stunden auf, gespritzt kann es Falten weicher zeichnen, Volumendefekte aufpolstern und der Geweberegeneration auch im medizinischen Einsatz dienen. Mit der Nahrung aufgenommen unterstützt es, ähnlich wie Kollagen, die Hautqualität von innen. Botox ist ein Nervengift, das in der richtigen Dosis, also stark verdünnt, in der Medizin krankhaft hyperaktive Muskeln entspannt und Schweißdrüsen blockiert. In der ästhetischen Medizin eingesetzt, werden mimische Falten reduziert. Zu viel der Spritzen verändert unseren Gesichtsausdruck, macht Schlauchbootlippen, künstliche Apfelwangen und fratzenartig verzogene Gesichter.

Kann man Veränderungen rückgängig machen?
Dr. Yael Adler: Eingespritzte Hyaluronsäure kann man mit einem Enzym wieder auflösen. Bei Botox muss man ein paar Monate abwarten, bis der Effekt abklingt. Laser und Operationen können ansprechende Effekte erzielen, aber auch Nebenwirkungen, wie Asymmetrien oder Narben, hervorrufen. Eine gute Aufklärung im Vorfeld, ein erfahrener Arzt und gute Technik sind extrem wichtig. Je invasiver die Methode, desto schwieriger sind die Veränderungen rückgängig zu machen.

Wie sieht es mit Tattoos aus? In Deutschland ist bei den 18- bis 29-Jährigen etwa jeder Vierte tätowiert. Ein Mainstream also.
Dr. Yael Adler: Die Risiken bei Tattoos werden gerne ignoriert. Die Farbmischungen sind oft nicht gesundheitsförderlich, verlassen den Körper nie wieder und sind nicht in langjährigen Studien überprüft – im Gegensatz zu Medikamenten. Allergene, Schwermetalle, krebserregende Substanzen finden sich in vielen Farben und machen sich nach dem Stechen zudem auf den Weg in die Lymphknoten und den gesamten Körper. In der Haut sehen wir Narben, Fremdkörperverkapselungen, Entzündungen, Infektionen, Allergien, auch ein erhöhtes Hautkrebsrisiko wird diskutiert. Wird nicht auf strikte Hygiene geachtet, können krank machende Bakterien in den Körper gelangen, über verunreinigtes Besteck auch Hepatitis, HIV, Tuberkulose oder Syphilis.

Das klingt nicht gut für die Haut ...
Dr. Yael Adler: Mit der Nadel überwindet man die Hautschutzbarriere gewaltsam und bringt belastende und oftmals sogar giftige Fremdstoffe in den Organismus ein. Die Farben triggern das Immunsystem negativ und werden vom Körper bekämpft. Für den Körper eine tickende Zeitbombe.

Ein persönlicher Schönheitstipp für die Haut?
Dr. Yael Adler: Vermeiden sollte man Altersbeschleuniger wie Rauchen, zu viel Sonne, Solarium, Alkohol, Feinstaub, Zucker, weißes Mehl und Fastfood. Gut ist lachen, lieben, pflanzenreiche Kost, viel schlafen und Sport.

Vielen Dank für das Gespräch!

In ihrem Buch „Haut nah“ vermittelt Frau Dr. Yael Adler auf charmante Art alles Wissenswerte über unser größtes Organ: wie wir darauf achtgeben und es von innen wie außen pflegen können.