

Die Haut



Unsere Haut ist etwas ganz Besonderes. Nur vergessen wir dies leider immer wieder.

Aber das soll sich nun ändern!

Je besser wir nämlich über unsere Haut Bescheid wissen, umso einfacher wird es sein, Sorge zur Haut zu tragen.

Die Haut



Das Wichtigste zuerst – unsere Haut ist nämlich ein Superorgan!

- Sie wiegt mehr als jedes andere Organ unseres Körpers.
- Sie ist das grösste Organ.
- Sie kann Haare wachsen lassen.
- Sie wärmt oder kühlt uns.
- Sie schützt uns vor Krankheiten.





Die Haut

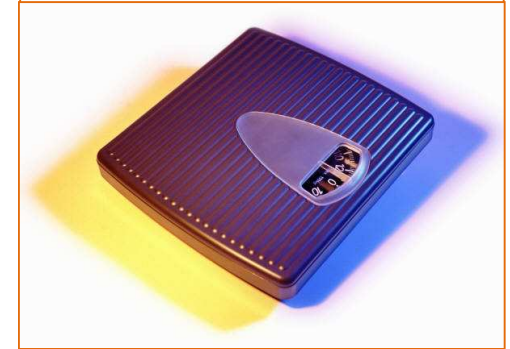
Beim Menschen ist die Haut ca. 8 Millimeter dick – zumindest an den dicksten Stellen. Am Augenlid aber ist unsere Haut gerade mal so dick wie ein gutes Blatt Schreibpapier.



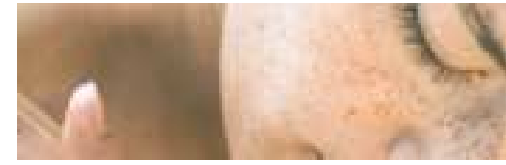
Die Haut eines Erwachsenen ist bis zu 2 Quadratmeter gross. Das ist ungefähr so gross wie eine Matratze.



Die Haut wiegt 3 bis 5 Kilo.



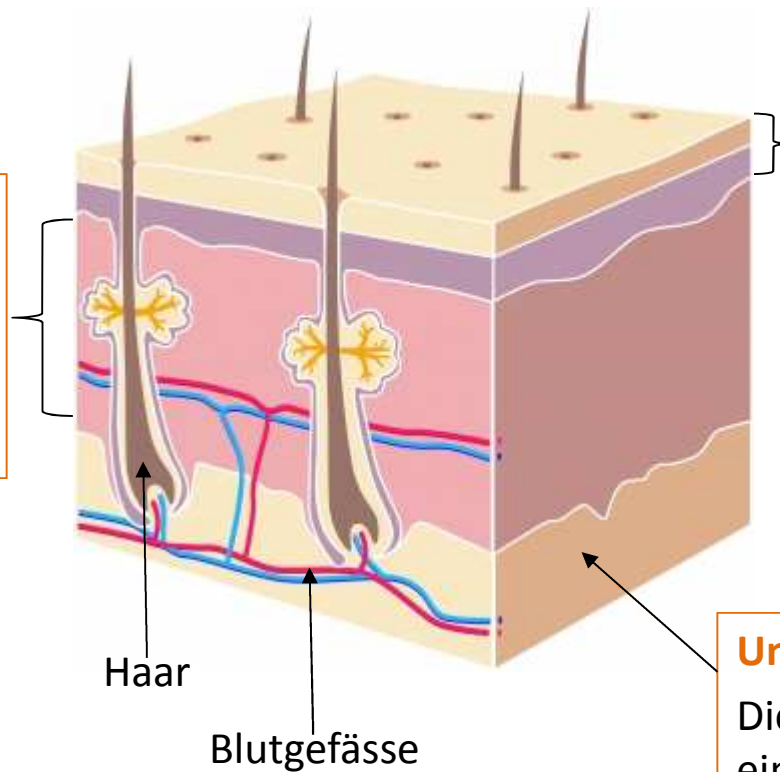
Die Haut



Unsere Haut besteht aus drei Schichten: der **Oberhaut**, der **Lederhaut** und der **Unterhaut**.

Lederhaut

Das Versorgungssystem mit Blutgefäßen, Sinneszellen und Haarwurzeln.



Oberhaut

Diese Schicht können wir sehen.

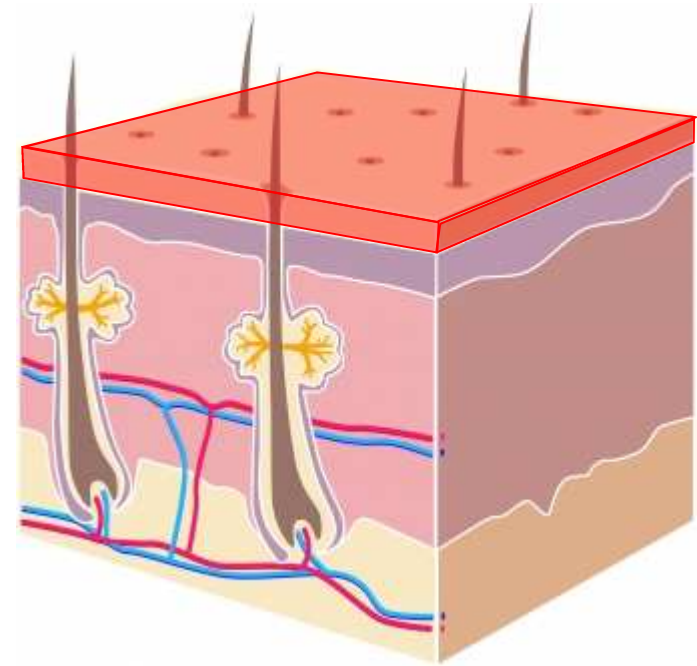
Unterhaut

Die Schutzschicht mit eingebetteten Fettschichten.

Die Oberhaut



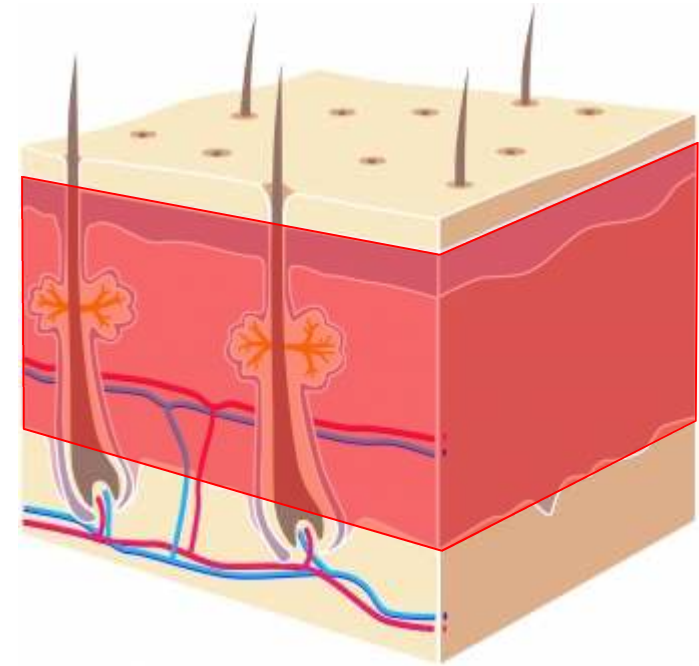
- In der Oberhaut entstehen **neue Hautzellen** und die alten fallen einfach ab. Weil ständig die alten Hautzellen von selbst abfallen, kann unsere Haut mitwachsen, wenn wir grösser werden.
- In der Oberhaut entsteht auch die **Hautfarbe**. In der Oberhaut wird eine Art brauner Farbstoff abgespeichert. Je nachdem, wie viel Farbstoff in den Zellen ist, hat der Mensch dann eine helle oder dunkle Hautfarbe.
- Die Oberhaut ist etwa 0.03 – 0.05 mm dick!



Die Lederhaut



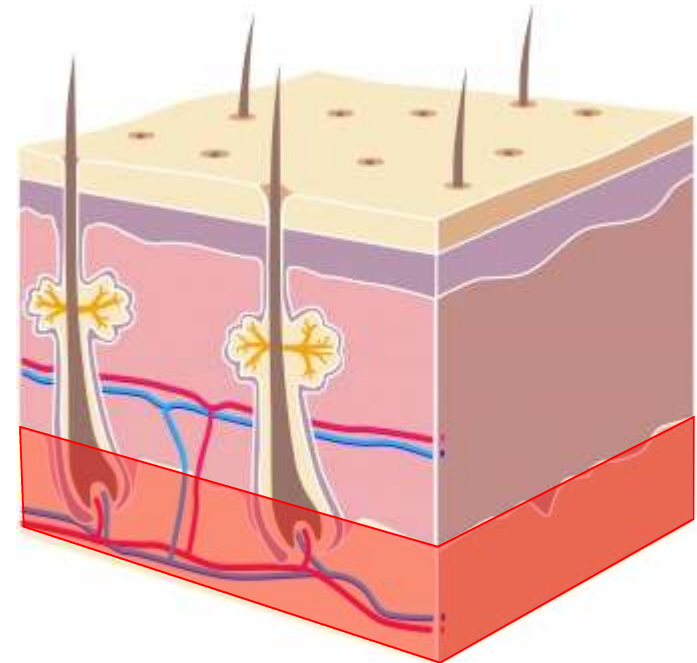
- Die Lederhaut ist es, die der Haut ihre **Festigkeit** und uns die Form gibt! Sie besteht zum grossen Teil aus Muskeln und Bindegewebe. Deshalb hält diese Schicht gut zusammen und ist gleichzeitig sehr dehnbar.
- Die Lederhaut ist das **Versorgungssystem** unserer Haut. In ihr befinden sich viele Blutgefässe und Zellen. Ebenso befinden sich die Nervenenden des Spür- und Tastsinns in der Lederhaut, und die Haare wachsen aus der Lederhaut hervor.



Die Unterhaut



- Die Unterhaut beim Menschen besteht hauptsächlich aus Fett: Sie ist ein **Energiespeicher** und eine dicke **Schutzschicht** für alles, was darunter liegt.
- Auch die **Schweissdrüsen** befinden sich in der untersten Haut-Schicht.



Unsere Haut kann noch mehr!



- Im Winter **wärmt** uns die Haut. Dafür benötigt sie die vielen kleinen Haare, die auf ihr wachsen, und die Fettschicht, die sich in der Unterhaut befindet.
- Im Sommer **kühlt** uns die Haut, indem sie schwitzt. Die salzige Flüssigkeit verdunstet dann an der Oberfläche und kühlt die Haut und damit auch das Blut ab. Deswegen wird die Körpertemperatur eines gesunden Menschen nicht höher als rund 37 Grad.
- Das Beste am Schweiß ist aber, dass er gleichzeitig auch **Abfallstoffe** vom Körper **abtransportiert**.



Unsere Haut kann noch mehr!



Die Haut ist auch unser bestes **Schutzschild** gegen Krankheiten:

- Sie wehrt Schmutz oder schädliche Stoffe ab.
- Krankheitserreger wie Bakterien und Viren bekämpft die Haut mit Hilfe ihrer speziellen „Fresszellen“, während sie gesunde Wirkstoffe in Hautcremes aufnimmt.





Die Haut im Stress

Unsere Haut hat also den ganzen Tag sehr viel zu tun!

Leider helfen wir ihr nicht immer, dass sie die Arbeit gut machen kann. Manchmal geben wir der Haut noch mehr Stress, als überhaupt nötig wäre.

So hat die Haut zum Beispiel sehr viel Wasser, starke Seifen und ganz festes und langes Rubbeln beim Abtrocknen gar nicht gerne. Dadurch wird nämlich ihr **Schutzmantel geschädigt**.

Oder **langes Sonnenbaden** verbrennt die Haut. Und das tut höllisch weh und schädigt die Haut stark.



Ehrliche Haut



Ausserdem ist unsere Haut sehr ehrlich. Denn wie immer man sich fühlt, die Haut verrät es:

- Sind wir krank, erblasen wir, weil das Blut nun vor allem zu den lebenswichtigen inneren Organen umgeleitet wird.
- Sind wir hektisch, bilden sich rote Flecken im Gesicht.
- Sind wir aufgeregt, kriegen wir ein knallrotes Gesicht, weil sich die Adern im Gesicht erweitern.

