

Unsere Haut

Dieser Artikel stellt einen Überblick zu unserer Haut bereit und zeigt auf, was „die Haut“ kann und wie sie Pflegende schützen können.

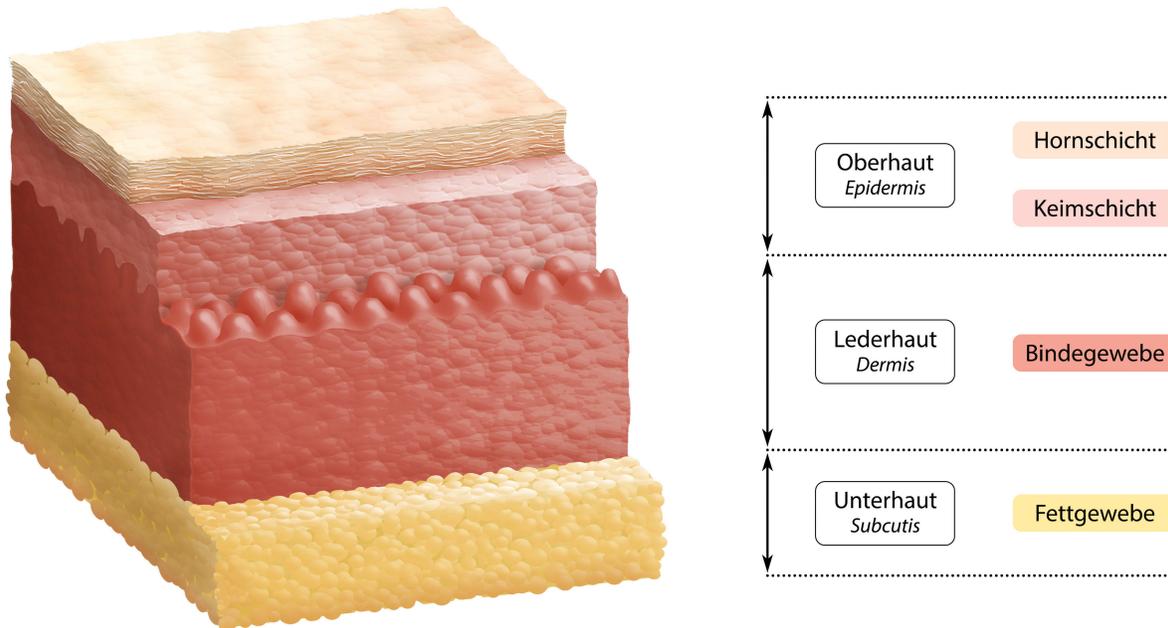


Bild: AdobeStock @ Peter Hermes Furian

In unserem Alltag ist die Haut, als drittgrößtes Organ des menschlichen Körpers, häufig Umwelteinflüssen ausgesetzt, deren wir uns nicht oder nur am Rande bewusst sind.

Mit einer Größe von ca. 2 m² und einem Gewicht von etwa 3 – 4 kg (mit Fettgewebe ungefähr 20 Kilo) sowie einer Dicke, je nach Körperregion zwischen 1,5 bis 4 mm, bietet die Haut Schutz vor diesen Umwelteinflüssen.

Unsere Haut ist im Großen in 2 Areale oder auch Zonen unterteilt, dabei unterscheidet sich die sogenannte Leistenhaut von der Felderhaut.

Die Leistenhaut befindet sich in den Handinnenflächen sowie an den Fußsohlen und ist reich an sensorischen Nerven. Die Hautareale lassen sich nur schwer in Falten abheben und sind unbehaart.

Ein weiteres Merkmal sind die hier vermehrt vorkommenden Ausführungsgänge der Schweißdrüsen. In näherer Betrachtung der einzelnen Hautschichten beinhaltet die Leistenhaut eine dünne Schicht, die sogenannte Stratum Lucidum oder auch Glanzschicht genannt.

Die Felderhaut dagegen bedeckt den restlichen Bereich des menschlichen Körpers und hat im Gegensatz zur Leistenhaut eine gute Beweglichkeit, sie lässt sich leicht in Falten abheben und kann viel Fett einlagern. Bei genauerer Betrachtung sind 2 bis 4-rautenförmige Felder (daher der Name), ersichtlich. Diese sind von den Hautanhangsgebilden wie Drüsen und, vor allem sichtbaren Haaren geprägt.

Der Aufbau der Haut in der Makroperspektive, besteht aus 3 Schichten:

1. der Oberhaut, lateinisch: Epidermis
2. der Lederhaut, lat.: Dermis
3. der Unterhaut, lat.: Subkutis

Die Epidermis besteht aus verschiedenen Schichten, die sich im Allgemeinen folgend von unten nach oben abbilden:

1. Basalmembran grenzt die Epidermis von der Dermis ab.
2. Basalschicht (Stratum basale) stellt eine einzelne Reihe von Hautzellen dar, die sich im Verlauf von ca. 28 Tagen an die äußerste Schicht der Hornschicht schiebt und dort dann abgeschleift wird. In dieser Schicht befinden sich auch die Pigmentzellen (Melanozyten) die je nach Sonneneinstrahlung (UV-Licht) und Dauer der Exposition unsere Hautfarbe bestimmen.
3. Stachelzellschicht (Stratum Spinosum), eine mehrlagige Schicht von in sich verzahnenden Hautzellen, die sich im weiteren Verlauf Ihrer Wanderung an die Oberfläche mit Keratin füllen und die eigentliche Funktion der Zellteilung verlieren.
4. Körnerzellschicht (Stratum Granulosum), besteht ebenfalls aus mehreren Hautschichtzellen, die bereits vollständig mit Keratin gefüllt sind und lediglich aus der Zellmatrix ohne weitere Funktion bestehen.
5. die Glanzschicht (Stratum lucidum), die nur in der Leistenhaut vorkommt und bei passendem Lichteinfall einen glänzenden Schimmer zeigt.
6. Hornschicht (Stratum Corneum) bildet die äußerste Hautschicht ab, die „Haut“, die wir ertasten und fühlen können.

Zudem bietet unsere Haut eine Vielzahl an Schutzmechanismen. Dazu gehören der Schutz vor Kälte und Hitze, Strahlung sowie vor chemischen Substanzen und Mikroorganismen. Des Weiteren bietet sie Protektion vor Druck und Reibung als auch vor Wärme und Wasserverlust. Die Haut weist auch Funktionen, die wir täglich benutzen aber oftmals nicht mehr bewusst wahrnehmen auf. Hierzu gehören:

- Resorption bestimmter Wirkstoffe
- Kreislauf und Thermoregulation oder die Druck-Tast- und Temperaturwahrnehmung

Es gilt die verschiedenen Funktionen aufrecht zu erhalten, da diese im weiteren Sinne lebenswichtig für PatientInnen sind.

Um die Hautgesundheit zu erhalten, will gesunde Haut gepflegt werden.

Der Säureschutzmantel (Hydrolipidfilm) der Haut, der natürlich über die Produktion von Schweiß und Talg gebildet wird, muss erhalten bleiben. Dabei unterstützt eine adäquate Hautpflege. Der Hydrolipidfilm, hat in Abhängigkeit zur jeweiligen Literatur einen pH-Wert von 4,5 bis 5,5.

In dem Zusammenhang stellt sich die Frage, welche Faktoren zu einer Verschiebung dieses Wertes und somit zu einer eventuellen Schädigung der Haut führen. Warum hat ein Mensch trockene oder eher fettige Haut?

Fettige Haut kann mehrere Ursachen haben.

Beispielweise durch die Verschiebung von Hormonen, hier im Speziellen die Androgene (männliche Sexualhormone), die aber auch im weiblichen Körper produziert werden. Weitere Ursachen können Stress, Alkohol, eine Störung der Nebennierenrindenfunktion (Cortisol= Stresshormon) oder die Störung der Eierstockfunktion haben. Erkrankungen wie Morbus Parkinson, eine familiäre Disposition aber auch die Einnahme von Medikamenten wie Kortison können ebenso Ursache sein wie die Ernährung mit zu viel Fett und Zucker.

Eine trockene Haut weist ungefähr ähnliche Ursachen auf. Zudem spielt die Wetterlage ebenfalls eine wichtige Rolle, wie beispielweise Sonneneinstrahlung bei Menschen, die unter freiem Himmel arbeiten. Eine einseitige Ernährung (Mangelernährung), zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, Stress, Alkohol, das Rauchen und seelische Belastungen sind weitere Ursachen.

Die Verwendung von kortisonhaltigen Hautcremes über einen langen Anwendungszeitraum hinaus, Nebenwirkungen von Medikamenten (Diuretika) und die Einnahme von Retinoiden (Medikamente zur Aknebehandlung) können ebenfalls zu einer eher trockenen Haut führen. Weitere Ursachen sind Chemotherapeutika sowie die Nebenwirkungen einer Bestrahlungstherapie bei Krebs (im entsprechenden Hautareal).

Gehen wir einen Schritt zurück und blicken auf die oberste Hautschicht, die Hornschicht. Diese besteht aus abgestorbenen Hautzellen. Der Zusammenhalt dieser Hautzellen ist gut vergleichbar mit einer Ziegelsteinmauer. Dabei stellen die Zellen die „Ziegelsteine“ und die obere Lipidschicht, die die Zellen miteinander verbindet, den „Mörtel“, dar.

Wird dieser Mörtel durch Umwelteinflüsse brüchig oder ausgespült (Hyperhydratation beschreibt die Exposition gegenüber Flüssigkeiten auf der Hautoberfläche). Kommt es zu Schäden in der „Mauer“ und somit zu potentiellen Eintrittspforten für z. B. Mikroorganismen, die in den Tiefen der Haut für Irritationen bis hin zu Infektionen führen können.

Inwiefern kann die Haut unterstützt werden?

Für eher fettige Haut eignen sich „Öl in Wasser Pflegeemulsionen“, diese können leicht dermal verteilt werden, ziehen schnell ein und geben der Haut die Feuchtigkeit, die sie benötigt. Bei trockener Haut sollten „Wasser in Öl Pflegeemulsionen“ verwendet werden. Diese haben eine hohe Fettabgabe an die Haut, eine rückfettende Wirkung und reduzieren den dermalen Wasserverlust. Die meisten Hautpflegeprodukte haben einen pH-hautneutralen Wert von 5,5 und sind somit bestens geeignet, die Haut vor Umwelteinflüssen, denen wir täglich begegnen zu schützen.



*Klaus Zobel
Krankenpfleger
Fachtherapeut Wunde ICW
Pflegeexperte SKW*

Literatur beim Verfasser