

Hautwissen - unsere Haut

**Die Haut ist der Spiegel der Seele
Was unserer Seele nah geht, geht es „unter die Haut“**

Die Haut als Spiegel von Gesundheit und Seelenzustand

Die Funktionen der Haut ist von Alter, Stress, Gesundheit, Jahreszeit, Ernährung, persönlichem Umfeld, Hormonspiegel und Geschlecht abhängig. Klimaanlagen wirken auf die Haut austrocknend, schwül-warme Luft sorgt für ein glattes Hautbild, „Stresspickel“ sind allgemein bekannt. Bei Übelkeit wird die Haut blass. Hormone und Medikamente verändern die Hautfunktionen und damit auch das Hautbild. Und wer kennt es nicht – das erröten bei Aufregung oder unangenehmen Situationen.

Wissenschaftlich gesehen ...

... ist unsere Haut unser größtes Organ und unser natürliches Kleid. Sie ist 1,5 bis 2,0 m² groß und wiegt ohne Unterhautfettgewebe 3 bis 4 kg. Abhängig von der Körperregion ist sie 0,3 - 5 mm dick.

Fühlen wir uns in unserer gepflegten Hülle wohl, macht sich dieses auch in der Reaktion unserer Mitmenschen bemerkbar.

Die Haut hat vielfältige Aufgaben

Sie schützt unseren Körper vor Kälte, Hitze, UV-Strahlung, schädigenden Stoffen (Laugen, Säuren etc.), Mikroorganismen und vor allem vor Feuchtigkeitsverlust.

Sie ist unser größtes Organ und besitzt viele Millionen von Sinneszellen. Diese teilen uns mit, ob es kalt, warm oder nass ist. Sie spürt Druck, Schmerz und mag Streicheleinheiten. Durch einen Juckreiz reagiert sie auf Mangelerscheinungen, Gifte und Allergene. Sie reagiert auf Sonne, Stress und Freude, wird braun, rot oder bleibt blass. Hormone wirken sich genauso aus, wie zu viele Zigaretten, zu wenig Schlaf etc. etc. Sie spiegelt unsere Gefühlsregungen durch erröten, erblassen und hektische Flecken. Sie reagiert auf zu wenig Schlaf und auf Krankheit.

Bei Säuglingen und Kleinkindern, die nie menschliche Nähe (Signale über die Haut aufnehmen über Zärtlichkeit und Berührung) erlebt haben, beobachtete man schwerste seelische Schäden.

Nicht zuletzt, zeigt sie unser Alter und spiegelt auch unsere Lebensgewohnheiten. Den Alterungsprozess können wir nicht anhalten, mit angepasster Pflege und etwas Training können wir das Altern aber bremsen.

Epidermis und Hautpflege

Die Hautpflege beschränkt sich (bei der Anwendung von üblichen Pflegemittel) auf die Oberhaut.

Hauteigene Wirkstoffe entstehen aus:

- dem Zerfall von Hornschuppen
- daraus resultierendem restlichen Zellzement
- Talg
- Schweiß
- Stoffwechselprodukten der Hautflora

Da unsere Haut tierischem Gewebe entspricht, können ausschließlich natürliche, pflanzliche Pflegestoffe keine optimale Pflege bilden, wenn die Haut aus dem Gleichgewicht geraten ist. Eine physiologische Pflege - dem Bau der Haut entsprechend - ist daher immer vorzuziehen. Kombiniert mit Stoffen, die die Hauttätigkeit unterstützen und fordern, kann eine wohltuende und unterstützende Pflege erreicht werden. Diese Unterstützung kann durchaus mit pflanzlichen, aber auch mit tierischen Extrakten erreicht werden.

Der Säureschutzmantel

Die Bestandteile des Hydrolipidmantels stammen aus:

- Drüsensekreten (Schweiß, Talg, Duftdrüsensekret)
- Hornzellkitt
- Transepidermal abgegebenem Wasser (Gewebswasser)
- NMF (Natural Moisturizing Factor)
- Substanzen des Verhornungsprozesses
- Hautflora (Bakterien)

Der Aufbau der oberen Hornschicht besteht aus einer Mischung verschiedener chemischer Substanzen. Diese bilden die Grundlage des Säureschutzmantels.

Die Chemie der Haut

Eine gesunde Haut besteht aus einer Mixtur unterschiedlicher Quellen:

Fette der Epidermis in %	Hautoberfläche	Hornhaut	Talg	Zellmörtel
Triglyceride	30 - 40	14	40 - 60	25
Wachse	20 - 25	0	25	0
Squalen	5 - 12	7	12	11
Cholesterin	4 - 5	23	1 - 2	14
Cholesterinester			2	0
Diglyceride	2 - 3	5	2	0
Freie Fettsäuren	20 - 30	20	16	20
Ceramide	1	28	0	18

Zusammensetzung des Schweißes	%
Wasser	99,02
Kochsalz	0,7
Milchsäure	0,1
Zitronensäure	0,04
Ascorbinsäure	0,04
Essigsäure	0,0096
Propionsäure	0,0062
Capryl-/Capronsäure	0,0046
Harnstoff und Harnsäure	In Spuren

NMF = Natural Moisturising Factor
moisture, moistness (engl.) = Feuchtigkeit

Der natürliche Feuchthaltefaktor besteht aus einer Gruppe von Stoffen, die Wasser (Feuchtigkeit) in der Hornschicht speichern können. Dazu zählen:

- Carbonsäuren (Pyrrolidoncarbon-, Asparaginsäure)
- Proteine, Peptide und Glycoproteine
- Aminosäuren (Alanin, Arginin, Lysin, Serin...)
- Harnstoff und Urocaninsäure
- Milchsäuresalz (Lactat)
- Salze (Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Ammoniak)
- In Spuren auch Vitamin E und Glycerin

Die Hautbarriere

In den Hornzellen (Corneozyten) der oberen Hornschicht (Stratum corneum) wird Keratin produziert. Dieser besteht aus schwefelhaltigen Eiweißkörpern, die für die Widerstandsfähigkeit der Hornschicht stehen. Die Eiweiße enthalten ca. 18 verschiedene Aminosäuren.

Keratin kann bis zu 20 % Wasser binden. Sinkt der Wassergehalt auf 10 % ab, trocknet die Hornschicht aus. Sie wird stumpf und trocken.

Die oberen Hautschichten sind wie eine Mauer aufgebaut. Die Hornzellen stellen die Steine dar, die Zwischenzellsubstanz den Mörtel.

Durch diese Mauer laufen in größeren Abständen "Rohre" die Talg nach außen transportieren. Innerhalb und auf der Mauer sind Sensoren angebracht, die Wärme, Kälte, Trockenheit und vor allem "gefährliche" Stoffe nach innen melden.

Wenn der Mörtel der Mauer durchgehend aufgefüllt ist, ist die Mauer stabil - d.h. die Haut ist gesund. Wenn der Mörtel fehlerhaft oder sogar löchrig ist, kann Wasser von innen nach außen und umgedreht "gefährliche" Stoffe von außen nach innen gelangen. Emulgator haltige Cremes und starke Tenside fördern den Zerfall der Mauer, da diese bei jedem Kontakt mit dem Wasser Teile des Mörtels auswaschen.

Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe können dann von der Haut als potentiell "gefährlich" erkannt werden. Trockene Haut, Rötungen, "Pickel" und Brennen können eine Folge davon sein – die Haut wird empfindlich.

Eine mögliche Schutzreaktion der Haut, wenn sie dazu im Stande ist, ist eine übermäßigen Talgproduktion (auch an vergrößerten Poren zu erkennen). Der Talg soll sich auf die Haut legen um diese zu schützen. Die Haut glänzt matt, die Poren sind vergrößert. Der Säureschutzmantel kann sich durch den hohen Fettanteil nicht mehr richtig ausbilden.

Die Lederhaut (Corium) - die durchblutete Schicht

In der Lederhaut halten kollagene und elastische Fasern die Haut zusammen.

Diese Fasern können nicht "gepflegt" werden. Sie müssen jedoch vor UV-Licht geschützt werden, damit die Zerstörung der Fasern möglichst lange aufgehalten wird. Wird dies nicht beachtet, "verfilzen" diese Fasern, die Haut verliert ihre Elastizität. Eine zwar gebräunte, aber mit tiefen Falten versehene Haut (Seemannshaut) ist die Folge.

Die Bestandteile eines Pflegeproduktes erreichen den durchbluteten Teil der Haut in der Regel nicht.

In der Medizin macht man sich jedoch die Penetration von Wirkstoffen bis in die Lederhaut zu Nutze.

Es ist daher nicht ausgeschlossen, dass auch kosmetische Wirkstoffe die Oberhaut durchdringen können.

Kosmetisch behandeln kann man diese Hautschicht nur indirekt. Hochkonzentriertes Vitamin C fördert die Kollagenproduktion, Ultraschall- und Reizstrombehandlungen (Radiofrequenzstrom) aktivieren diese Schicht. Die kontrollierte Microdermabrasion reizt die Haut zu neuer Aktivität.

Unterhautfettgewebe - Subcutis

Das Unterhautfettgewebe schützt den Körper vor Druck und wirkt als Speicher.

Vermehrtes Unterhautfettgewebe kann im "Problemzonenbereich" kosmetisch behandelt werden.

Cellulite der Oberschenkel und vermehrtes Gewebe im Hüftbereich kann mit Hilfe von Ultraschall, Massagen und Wärmeanwendungen vermindert werden.

Parallel dazu müssen die Ernährung und Bewegung optimiert werden, um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen.