

Die Haut - Hinweise zum Umgang mit dem größten menschlichen Organ



Autor

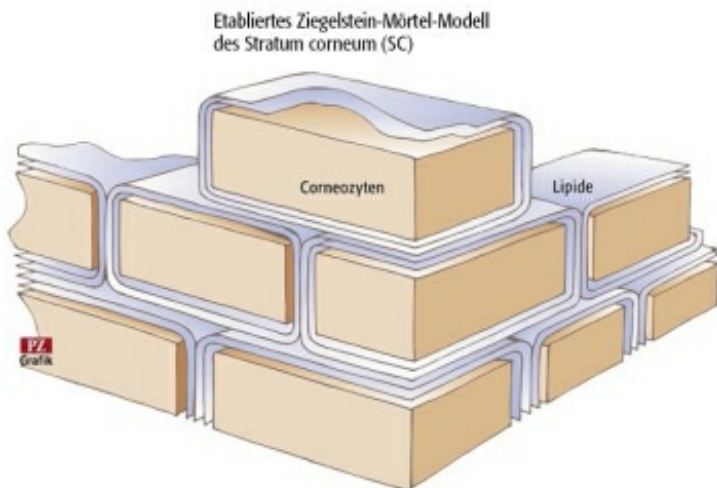
Dr. med. Wolfgang Lensing

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Mitglied des Vorstands der Ärztekammer Niedersachsen

Für Produkte, die in irgendeiner Form Haut oder Haare beeinflussen, werden in Deutschland pro Jahr zirka 13 Mrd. Euro ausgegeben. Der größte Anteil dieser Produkte wird unter der Rubrik "Pflege der Haut" angeboten. Im privaten Gebrauch, aber auch bei der Pflege Dritter ist die Anwendung von sogenannter Körperpflege neben der Hautreinigung täglicher - meist unreflektierter - Standard.

Unsere Haut ist mit zirka 2 m² Oberfläche, einer enorm hohen Zahl von Bakterien, Pilzen und Milben, die natürlicherweise auf der menschlichen Haut leben und sich in geschätzte > 300 Spezies aufteilen, den zirka 2 Mio. Schweiß- und 650.000 Talgdrüsen das größte menschliche Organ. 200 ml Feuchtigkeit werden in Ruhe über die Schweißdrüsen abgegeben, bei körperlicher Belastung, Krankheiten wesentlich mehr.

Die Sauerstoffversorgung der Haut geschieht überwiegend passiv durch die Oberhaut (Diffusion) zu geringerem Anteil über die Blutgefäße der Haut. Die natürliche Feuchtigkeit der Oberhautzellen, der Haut-Talg und der Schweiß sorgen für den Säureschutzmantel der Haut. Die Haut hat ein natürliches "saureres" Milieu mit einem pH-Wert ca. 5-6, höhere Werte ermöglichen vermehrtes Wachstum krankheitserregender Bakterien.



Grafik: Pharmazeutische Zeitung

Die Oberhaut, Epidermis, bietet eine ganz spezielle Versorgung mit zahlreichen körpereigenen Antibiotika, sogenannten Defensinen. Diese Defensine finden sich auch im Tier- und Pflanzenreich. Es sind natürliche Abwehrstoffe, die das Keimwachstum auf der Haut weitgehend regulieren bzw. unterdrücken. Die Oberhaut enthält zirka 400g Hautfette. Diese körpereigenen Hautfette verbinden die einzelnen Hornzellen der äußersten Oberhaut-Schicht "wie Mörtel die Ziegelsteine". Werden diese natürlichen Hautfette angegriffen, gibt es "Risse im Mauerwerk", zwischen den einzelnen kleinen Hornzellen entstehen Lücken im verbindenden Fettgerüst. In der Folge dunstet Feuchtigkeit vermehrt ab, weil der schützende obere Fettmantel, der "Deckel", gestört ist. Die Haut erscheint trocken.

Waschmittel jeder Art, alkalische Seifen(stücke), insbesondere aber auch meist flüssige künstliche Seifen (synthetische Detergentien, Syndets) wirken durch Entfettung: Sie sollen fettlösliche Schmutzpartikel lösen, die sich an die gefettete Oberhautzelle haften. Dadurch wird zwangsläufig auch eine Störung des natürlichen Oberhaut-(Fett-)Schutzmantels und des Säureschutzmantels bewirkt. Regeneriert sich der Säureschutzmantel jedoch nach zirka 30 Minuten, kann die Regeneration der Oberhaut-Fette viele Stunden in Anspruch nehmen. Die Belastung der Haut durch Körperreinigungsmittel wird daher viel weniger durch deren PH-Wert bestimmt als durch die Intensität der Entfettung, die diese Mittel entfalten.

Cremes, Salben, Körpermilch, Body-Lotions - alle "Pflege"-Produkte, Kosmetika, Wasch- und Duschmittel enthalten Emulgatoren und Tenside, Stoffe, die die unterschiedlichen Inhaltsstoffe der Produkte miteinander verbinden. Eine Feuchtigkeitscreme beispielsweise enthält sowohl wässrige Anteile als auch Fette und würde sich wie eine Öl-/Essig-Salatsauce nach kurzer Zeit in ihre einzelnen Bestandteile aufteilen. Um dies zu verhindern, sind Emulgatoren erforderlich - sie tragen auf der einen Seite einen feuchtigkeitsanziehenden, auf der anderen Seite einen fettanziehenden Arm und halten so Fett- und Wasser miteinander in Lösung.

Beim Auftragen von Waschmitteln, Cremes, Salben etc. auf die Oberhaut unterscheiden diese Emulgatoren nun nicht zwischen den Kunstfetten der Produkte und den Naturfetten

der Oberhaut - diese werden ebenfalls chemisch gelöst. Nach außen hin entsteht folglich eine glatte, mit einem Kunstfett überlagerte Haut, zwischen den Oberhaut-Zellen selber jedoch feine Lücken, weil chemisch bedingt einzelne Produktbestandteile tiefer in die Oberhaut eindringen und das natürliche Fettgerüst zwischen den Oberhaut-Zellen stören. Man nennt dies "wash-out"-Effekt.

Die Nutzung waschaktiver Substanzen und sogenannter Körperpflegeprodukte kann eine Störung des hauteigenen Fett-und Säureschutzmantels bewirken.

Hautveränderungen sind Diagnosehinweise, keine Therapieanweisungen. Die Beobachtung der Haut ermöglicht die Diagnose vieler Befindlichkeiten und Erkrankungen des Menschen. Hautveränderungen, die unbekannt oder ungewöhnlich scheinen, sollen daher sicherheitshalber dermatologisch abgeklärt werden.

Pflege wird als "sorgende Obhut, Behandlung mit den erforderlichen Maßnahmen zur Erhaltung eines guten Zustandes" definiert. Dies darf keinesfalls verwechselt werden mit der Therapie - dort wird ein krankhafter Zustand behandelt bzw. soll ein guter Zustand wiederhergestellt werden. Die Anwendung von Therapeutika und Pflegeprodukten kann im Sinne der Therapie, nach vorheriger Klärung der Ursache der Störung, segensreich sein. Die tägliche standardmäßige und nicht therapeutische Anwendung von Hautprodukten wird aus hautärztlicher Sicht kritisch gesehen.

Pflege der gesunden Haut bedeutet Beseitigung störender Einflüsse und Schutz bei besonderer Belastung. Hierzu gehört der passive Hautschutz im privaten Bereich (Schutzkleidung, Sonnenschutzmittel) und der passive Hautschutz der Pflegenden (Schutzkleidung/-handschuhe, Schutzsalben). In der Kranken- und Altenpflege sollten flüssige Hautreinigungsmittel äußerst sparsam verwendet werden. Üblicherweise ist danach ausreichendes Abduschen erforderlich – ohne Duschen keine Duschmittel verwenden! Wasser ist zum Waschen da! Falls Seife verwendet wird, muss mindestens zweimal mit klarem Wasser gespült werden. Ausreichende Innenraum-Feuchtigkeit ist für Haut, Lunge und Augenhornhaut sehr wichtig! Lockere Baumwollkleidung ist wesentlich, synthetische Kleidung beeinträchtigt das Abdunsten der Haut und führt zu einem Feuchtigkeitsfilm, dies gilt ganz besonders für entsprechende Körper- und Bettwäsche. Nikotin/Tabakkonsum ist ein Haupt-Schädigungsfaktor für die Haut - wer wesentlich vorgealterte Haut vermeiden will, darf nicht rauchen. Ein wichtiger Schädigungsfaktor für die Haut ist Sonnen- und Solarienbestrahlung - Pflege meint auch hier zuvörderst die Vermeidung der Schädigung.

Klares Wasser ist - wo immer möglich – bei der Hautreinigung besser als Seifen und flüssige Waschmittel. Hautprobleme sollen bewusst wahrgenommen, dokumentiert, abgeklärt und dann für eine gewisse Zeit behandelt werden. Die gesunde menschliche Haut bedarf keinerlei Belastung mit Fremdstoffen "zur Pflege".

Außergewöhnliche private Haut-Belastungen oder solche bei der Pflege sollten konkret benannt, möglichst vermieden und nur, wo dies nicht durchführbar ist, die dafür passenden Pflegeprodukte zeitlich begrenzt eingesetzt werden. "Aber man muss sich doch eincremen!" - "Das mache ich doch schon seit Jahrzehnten so!" - Tägliche Sätze in jeder dermatologischen Praxis. Die menschliche Haut ist leidensfähig, sie toleriert den Wunsch überwiegend weiblicher Kunden, das äußere Erscheinungsbild der Haut zu verändern. Solange ein Pflegemittelkonsum keine Störung erzeugt, ist ein Hautarzt damit nicht konfrontiert. In der weitaus größten Zahl der Fälle werden offenbar die Erwartungen der

Kundinnen und Kunden auch erfüllt. Nur sind dies meist folgenlose Hautbelastungen und keine wirkliche Pflege. Sie sollten daher im privaten Bereich als auch in der Pflege Dritter hinterfragt und nicht unbewusst eingesetzt werden.

Der deutsche Philosoph Odo Marquard hat gesagt: "Es kommt nicht darauf an, die Welt zu verändern, sondern sie zu verschonen." Dies gilt ohne Einschränkung auch für die menschliche Haut.

Urlaubszeit - Sonnenzeit! Tipps zum Schutz der Haut

Ein intensiver Sonnenschutz beugt Sonnenbrand, schwereren Verbrennungen und langfristig einer Erkrankung an Hautkrebs vor, sagt der Dermatologe Dr. med. Wolfgang Lensing. Beim Aufenthalt in der Sonne gilt die Reihenfolge: Meiden! Kleiden! Cremen! Mehr zum Thema gibt es in einem Netcast der Ärztekammer.

Zum Netcast: www.aekn.de