

## Unsere Haut

Die schützende Hülle, die unseren Körper umgibt, ist mit 1,6qm das größte Organ unseres Körpers. Damit ist ihre bedeckende und schützende Funktion offensichtlich.

Sie ist:

- Sinnesorgan:** Sinneseindrücke wie Hitze, Kälte, Schmerz, Angst und Freude werden übertragen
- Ausscheidungsorgan:** Wasser, Giftstoffe, Kochsalz und Harnsäure werden ausgeschieden
- Temperaturregler:** unterstützt unseren Körper bei der Regulierung des Wärme- und Wasserhaushalts,
- Schutzorgan:** schützt vor Verletzungen, gegen das Eindringen von Krankheitskeimen Mikroorganismen und Fremdkörpern sowie vor Sonne durch Verdichtung der Melaninzellen und der Hornschicht
- Sie beteiligt sich an der Atmung und am Stoffwechsel.

Den wichtigsten Schutz gibt unserer Haut der **SÄURESCHUTZMANTEL**

= diesen gesund zu erhalten ist unsere wichtigste Aufgabe, danach kommt die Faltenbehandlung!!

geschädigt wird dieser durch: - Chlorwasser, zuviel duschen und baden, vor allem mit stark schäumenden Produkten (trocknet unsere Haut aus)

gebildet wird dieser durch:

- **Talgdrüsen** (überall am Körper außer an Handtellern und Fußsohlen) geben fettlösliche Stoffe wie Vitamine, Nikotin... ab. (beachte: 1 Zigarette verdoppelt den Talgfluss täglich bis 30 Minuten, deshalb sind bei Rauchern die Poren auch bei trockener Haut meist vergrößert und die Zellteilung verlangsamt sich)
- **Schweißdrüsen** (am ganzen Körper) diese scheiden Wasser, Salz, Mineralien, Alkohol, Gewürze, Medikamente und Harnstoffe (Giftstoffe) aus.

Sie können sich vorstellen wie wichtig es ist, diese Haut — unser kostbarstes Kleid — tagaus – tagein konsequent und richtig zu pflegen. Sie immer zu unterstützen und ihr dabei zu helfen, dass der gesamte komplizierte Mechanismus immer reibungslos klappt.

Die gesamte Körperoberfläche wird von der Haut wie von einer Decke umhüllt.

Sie kleidet aber auch als zarte, rötlich gefärbte Schleimhaut alle Körperhöhlen aus.

Die äußere Haut besteht aus drei Schichten, nämlich der nach außen gelagerten **Oberhaut** (Epidermis), der darunter befindlichen **Lederhaut** = Corium und der **Unterhaut** = Subcutis.

Flache, nur die Oberhaut treffende Schnitte verursachen weder einen Schmerz noch eine Blutung, denn die Oberhaut enthält weder Nervenendungen noch Blutgefäße. In den oberen Schichten sind die Zellen, welche die Oberhaut aufbauen, abgestorben und verhornt (Hornschicht). Sie lösen sich an der Außenfläche fortwährend als Schüppchen los, die auf der Kopfhaut als Schuppen zu beobachten sind.



Dieser Zellverlust wird ersetzt durch von unten her aus einer weicheren, noch nicht verhornten Schicht (Keimschicht) nachrückenden, allmählich ebenfalls verhornenden Zellen.

In der Keimschicht liegen auch die Farbkörperchen (Pigmente), die der Haut die verschiedene Färbung geben, wie wir sie bei den verschiedenen Rassen beobachten können. Die Stärke der Pigmentbildung ist erblich bedingt und daher ein wichtiges Rassenmerkmal.

Die an sich dünnere obere Hornschicht nimmt an Dicke zu, wenn längere Zeit ein Druck auf sie ausgeübt wird. Sie bildet dann Schwielen (Fußsohlen, Innenhand), die wie Schulpolster gegen die Druckeinflüsse wirken, aber an manchen Stellen stören (Hühneraugen).

Die Grenze zwischen der Oberhaut und der weit stärkeren Lederhaut lässt sich an Brandblasen der Haut deutlich erkennen, bei denen das sich ansammelnde Blutwasser die Oberhaut von der Lederhaut abhebt.

## Die Unterhaut

eine Art Isolierung aus lockerem Bindegewebe mit vielen Fettzellen schützt den Körper vor Wärmeverlust und Stößen. Dicke der Unterhaut: hängt von der Anzahl der Fettzellen ab.

## Darüber liegt die Lederhaut

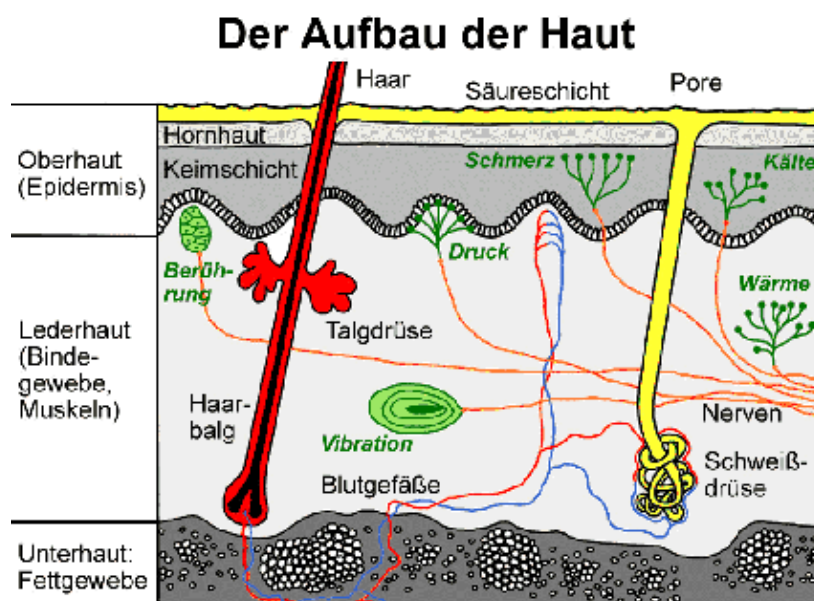
mit ihrem Geflecht aus Collagenen und elastischen Fasern, die der Haut Halt geben und sie dehnbar machen. Dicke der Lederhaut: ein bis zwei mm.

## Oberster Teil der Haut ist die Oberhaut.

### *Darauf konzentriert sich unsere kosmetische Pflege.*

Sie Optik hängt größtenteils vom Zustand der Haut ab.

Die Oberhaut gliedert sich wiederum in mehrere Lagen. Dicke der Oberhaut: 0,1 - 0,7 mm.





Unten in der **Basalzellschicht** findet die Zellerneuerung statt.

28 Tage braucht eine neue Zelle bis sie über die Verhornungsschicht nach außen an die oberste Hornschicht gelangt. Sobald sich neue Zellen nachschieben, nutzen sich die feinen Hornplättchen ab und werden abgeschilfert.

**Dieser Vorgang wird durch die Maske unterstützt.**

### **Die Hornschicht hat eine Schutzfunktion.**

Unterstützt wird sie durch den Säureschutzmantel (Hydrolipidmantel).

Dieser feine Film aus Hauttalg, Wasser und wasserlöslichen Stoffen hält die Haut glatt und geschmeidig und verhindert das Eindringen von Bakterien.

Ungefähr mit 20 Jahren ist die biologische Aufbauphase abgeschlossen. Der Alterungsprozess setzt ein. Zwar unsichtbar, aber die Uhr tickt unaufhörlich.

In allen drei Hautschichten nehmen Funktionen langsam immer mehr ab. In jungen Jahren glättet sich die Haut schnell wieder, wenn sich Fältchen durch Lachen, Weinen, Stirnrunzeln, Grimassen, Kauen ect. bilden. Sie hat noch genügend Feuchtigkeits- und Fettreserven.

### **Aber was passiert durch den natürlichen Alterungsprozess?**

- die Unterhaut verliert an Aufpolsterung
- die Lederhaut büßt Elastizität ein, so dass sich Mimikfalten tiefer eingraben können
- das wellenartige Relief zwischen Ober- und Lederhaut wird flacher
- die Zellerneuerung wird langsamer und unregelmäßig
- weil auch die Feuchtigkeitsbindung nicht mehr so funktioniert, wird die Oberhaut dünner und trockener, es entstehen die ersten Fältchen.

### **Aber auch Umwelteinflüsse (Stress, zuwenig Schlaf, Alkohol, Nikotin, falsche Ernährung usw.) gehen uns im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut.**

Sie fördern die Entstehung von freien Radikalen in der Haut, zerstörerische, sehr aggressive Moleküle. Sie sind eine Art „wildgewordene“ Sauerstoffatome, die die Fähigkeit haben, wichtige Strukturen des menschlichen Organismus und der Haut anzugreifen. Sie schädigen die Zellwände und greifen die Collagen und elastinen Fasern der Haut an.