

Das Multitalent unter den Organen

Die Haut ist das grösste und wohl eines der faszinierendsten Organe des unseres Körpers. Sie bedeckt durchschnittlich etwa zwei Quadratmeter, macht rund ein Sechstel des Körpergewichts aus und erfüllt eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen.

Oft nehmen wir die Haut nur als äussere Hülle wahr, doch in Wahrheit ist sie ein hochkomplexes System aus Zellschichten, Sinneszellen, Drüsen und Blutgefässen. Ihre Aufgaben reichen weit über den blossen Schutz hinaus: Die Haut ist unser Kontaktorgan zur Umwelt, ein Frühwarnsystem für körperliche und seelische Veränderungen sowie ein wichtiger Faktor für unser Selbstbild.

Anatomisch betrachtet besteht die Haut aus drei Hauptschichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut. Die Oberhaut, auch Epidermis genannt, ist die äusserste Schutzbarriere gegen Umwelteinflüsse. Sie erneuert sich stetig, wobei abgestorbene Zellen an der Oberfläche kontinuierlich abgestossen werden.

In dieser Schicht befinden sich auch Pigmentzellen, die unter Einfluss von UV-Strahlung das Farbpigment Melanin produzieren. Dieses Pigment schützt tieferliegende Hautstrukturen vor schädlichen Strahlen und bestimmt unsere Hautfarbe. Darunter liegt die Lederhaut, die reich an Blutgefässen, Nervenfasern und Bindegewebsfasern ist. Sie verleiht der Haut ihre Elastizität und Widerstandsfähigkeit und ist für Temperaturregulation, Tastsinn und Immunreaktionen von grosser Bedeutung. In der tiefsten Schicht, der Unterhaut, befinden sich Fettzellen, die als Energiespeicher, Wärmeisolierung und Polsterung dienen.

Millionen von Sinneszellen

Doch die Haut leistet noch weit mehr. Sie reguliert unsere Körpertemperatur durch Schwitzen und die Weit- oder Engstellung der Blutgefässe. Über Millionen von Sinneszellen nimmt sie Druck, Temperatur, Schmerz und Berührung wahr – unser gesamtes Tastempfinden basiert auf ihrer Sensibilität. Gleichzeitig ist die Haut auch ein Teil des Immunsystems, denn spezielle Zellen erkennen Krankheitserreger und leiten Abwehrprozesse ein. Sie ist damit nicht nur eine passive Hülle, sondern aktiv am Schutz des Körpers beteiligt. Zudem ist sie in der Lage, das lebenswichtige Vitamin D zu synthetisieren, das unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut entsteht und unter anderem für die Knochengesundheit unentbehrlich ist.



Die richtige Hautpflege sollte stets auf den individuellen Hauttyp abgestimmt sein.

Foto: AdobeStock

Emotionen der Haut

Nicht zu unterschätzen ist auch die Rolle der Haut in der Kommunikation. Sie zeigt Emotionen durch Erröten, Blässe oder Gänsehaut, sie lässt uns altern, sie verrät Stress und Schlafmangel, und sie spiegelt oft unsere seelische Verfassung wider. Gerade Hautkrankheiten wie Akne, Neurodermitis oder Schuppenflechte stehen häufig in engem Zusammenhang mit psychischen Belastungen. Gleichzeitig können sichtbare Hautveränderungen das Selbstbewusstsein stark beeinträchtigen und psychosozialen Druck erzeugen. Die individuelle Beschaffenheit der Haut unterscheidet sich stark von Mensch zu Mensch. Einige haben von Natur aus eine normale, ausgeglichene Haut, andere leiden unter Trockenheit, Fettigkeit oder hoher Empfindlichkeit. Die Haut verändert sich zudem im Laufe des Lebens: Während Kinderhaut meist weich und durchlässig ist, neigt die Haut in der Pubertät häufig zu Unreinheiten, da hormonelle Veränderungen die Talgproduktion anregen. Im Erwachsenenalter spielen neben genetischer Veranlagung auch Umweltfaktoren, Lebensstil und Pflegegewohnheiten eine Rolle. Mit zunehmendem Alter nimmt die Regenerationsfähigkeit der Haut ab, die Kollagenproduktion verlangsamt sich und Falten entstehen.

Innere Gesundheit

Die richtige Hautpflege sollte stets auf den individuellen Hauttyp abgestimmt sein. Eine sanfte, aber gründliche Reinigung, der Verzicht auf aggressive Reinigungsmittel, eine regelmässige Feuchtigkeitzufuhr sowie der tägliche Schutz vor UV-Strahlung sind zentrale Elemente einer gesunden Hautroutine. Besonders die Sonne stellt eine grosse Herausforderung dar, denn ihre Strah-

len beschleunigen nicht nur die Hautalterung, sondern erhöhen auch das Risiko für Hautkrebs. Präventive Massnahmen wie Sonnenschutzmittel, schützende Kleidung und regelmässige Hautkontrollen sind daher essenziell.

Neben der äusseren Pflege spielt auch die innere Gesundheit eine bedeutende Rolle für das Hautbild. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und ein stabiles seelisches Gleich-

wicht tragen wesentlich zu einem gesunden Hautzustand bei. Vitamine wie A, C, E und D sowie Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf die Hautregeneration und ihre Schutzmechanismen aus. Umgekehrt können Mangelernährung, Nikotin, Alkohol und Dauerstress das Hautbild verschlechtern und die Entstehung von Hautproblemen begünstigen.

Die Haut ist somit ein Spiegel unseres inneren und äusseren Lebens. Sie verdient unsere Aufmerksamkeit, unsere Pflege und unser Verständnis. Wer seine Haut gut behandelt, profitiert nicht nur von einem gepflegten Erscheinungsbild, sondern unterstützt aktiv seine allgemeine Gesundheit und sein Wohlbefinden. In einer Welt, die zunehmend auf äussere Wirkung achtet, bleibt es wichtig, die Haut nicht nur als Oberfläche zu sehen, sondern als das, was sie ist: ein lebenswichtiges, sensibles und dynamisches Organ, das uns schützt, mit der Umwelt verbindet und auf unsere Bedürfnisse reagiert. **UG**

Hautkrebs im Fokus: Früh erkennen, gezielt handeln

Interview mit Dr. Valentina Bänninger, Leitende Ärztin bei sweet skin Hautzentrum Baar

Warum ist Hautkrebs in der Schweiz ein so dringliches Thema?

Mit jährlich rund 25'000 Fällen verzeichnet die Schweiz europaweit die höchste Hautkrebsrate. Besonders der schwarze Hautkrebs (medizinisch: malignes Melanom) ist weit verbreitet. Gründe sind unter anderem intensive Sonneneinstrahlung, häufiger Sonnenbrand in der Jugend und mangelndes Risikobewusstsein. Veranlagungsbedingt gelten sehr helle Hauttypen, viele Muttermale und familiäre Vorbelastung als Hauptrisikofaktoren.

Was unterscheidet schwarzen Hautkrebs von anderen Arten?

Schwarzer Hautkrebs ist die gefährlichste Form von Hautkrebs. Er entsteht aus pigmentbildenden Zellen und metastasiert rasch und häufig. Früherkennung ist entscheidend – je früher erkannt, desto grösser die Wahrscheinlichkeit auf Heilung. Ein Drittel aller Melanome entwickelt sich aus bestehenden Muttermalen. Veränderungen an diesen sollten nie ignoriert werden. Im Gegensatz dazu entsteht der sogenannte weisse Hautkrebs aus dem Bindegewebe der Haut. Er wächst meist lokal, hat aber die Tendenz, Gewebe zu zerstören. Jede Form von Hautkrebs ist ernst zu nehmen.

Wie wichtig ist die frühzeitige Erkennung?

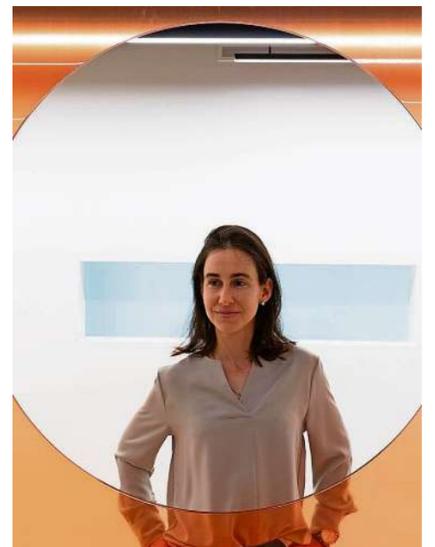
Entscheidend. Hautkrebs verursacht weder Schmerzen noch juckt er. Deshalb wird er oft nur zufällig entdeckt. Wichtigstes Kriterium ist die Veränderung über die Zeit. Wird ein auffälliges Muttermal rechtzeitig erkannt, lässt sich der Krebs meist vollständig und schonend entfernen. In unserer Klinik diagnostizieren wir regelmässig weissen wie auch schwarzen Hautkrebs im Frühstadium – das kann Leben retten.

Wie läuft eine Hautkrebsdiagnostik bei Ihnen ab?

Wir führen eine strukturierte Ganzkörperuntersuchung durch, zentrales Instrument ist die Dermatoskopie. Verdächtige Hautstellen werden dokumentiert und bei Bedarf mittels Biopsie abgeklärt oder entfernt. Regelmässige Nachkontrollen, insbesondere bei Risikopatienten, sind essenziell. Vorsorge und Therapie werden durch die Grundversicherung (KVG) gedeckt.

Was macht Ihre Klinik zur führenden Adresse bei Hautkrebs?

Unser Schwerpunkt liegt auf der Früherkennung und Behandlung von Hautkrebs. Unsere Ärzte verfügen über langjährige Er-



fahrung in der klinischen Dermatologie und arbeiten nach aktuellen Leitlinien. Im ersten Jahr nach Gründung konnten wir über 60 Fälle von schwarzem Hautkrebs und rund 400 weisse Hautkrebsarten diagnostizieren und behandeln. Heute ist es ein Vielfaches davon. Die Kombination aus strukturierter Befundung und enger interdisziplinärer Zusammenarbeit – etwa mit dem Melanom Zentrum des Universitätsspitals Zürich – ermöglicht es uns, frühe Veränderungen zuverlässig zu identifizieren.

Was können Menschen zum Schutz beitragen?

Konsequenter UV-Schutz ist zentral: Sonnenschutz mit LSF 50+, Schatten in der Mittagssonne, Schutzkleidung und kein Solarium. Ebenso wichtig sind regelmässige Selbstkontrollen. ABCD-Kriterien können helfen, treten aber zunehmend in den Hintergrund. Ausschlaggebend ist die Veränderung über die Zeit und das sogenannte «Ugly Duckling» – der Fleck, der anders aussieht oder sich verändert. Solche Merkmale sollten ärztlich abgeklärt werden.

Ein letzter Ratschlag?

Hautkrebs ist sichtbar und oft mit wenig Aufwand früh erkennbar. Nutzen Sie diese Chance. Neben regelmässigen dermatologischen Kontrollen zählt auch Ihre eigene Beobachtung. Je früher erkannt, desto grösser die Chance auf eine vollständige Heilung.

sweet skin Hautzentrum Baar
Grabenstrasse 2, 6340 Baar
041 511 70 11, www.sweet.skin

the taç

Exklusiv und nur in Ihrem the taç Hair Salon!
Haar & Kopfhaut intensiv Behandlung
auf einer HeadSpa-Liege!
Gönnen Sie Ihrem Haar und Ihrer Kopfhaut
ein Wellness-Erlebnis und buchen Sie Ihren
Termin mit uns.

CONTACT
the taç AG | Gubelstrasse 7 | 6300 Zug | T 041 711 07 07
info@thetac.ch | www.thetac.ch