

## OÖG-Gesundheitsquiz

### Die Haut – unser größtes Organ

Unsere Haut ist mit rund zwei Quadratmetern unser größtes Organ. Je nach Körperteil ist sie zwischen einem und vier Millimetern dick. Sie schützt uns unter anderem vor Außenreizen und hält auch Mikroorganismen ab – zum einen durch ihre passive Barriere Funktion und zum anderen durch ihren Säureschutzmantel, der zudem für die Balance des Feuchtigkeitshaushaltes sorgt. Testen Sie Ihr dermatologisches Wissen und erhalten Sie weiterführende Informationen.

#### Frage 1: Kann man durch Ernährung den Zustand der Haut beeinflussen?

**Antwort 1:** Ja, denn die äußere Hautschicht erneuert sich innerhalb eines Monats komplett und hierfür braucht sie „Baumaterial“ und Energie, was durch die Ernährung bereitgestellt wird.

**Antwort 2:** Nein, wichtig ist nur, dass man genug trinkt.

**Antwort 3:** Nein, schlechte Haut ist reine erbliche Veranlagung.

#### Richtige Antwort:

Der Zustand der Haut lässt sich durch Ernährung beeinflussen – positiv wie negativ –, denn die äußere Hautschicht erneuert sich innerhalb eines Monats komplett. Hierfür braucht sie „Baumaterial“ und Energie, was durch die Ernährung bereitgestellt wird.

#### Frage 2: Ist tägliches Duschen schlecht für die Haut?

**Antwort 1:** Nein, man kann so oft duschen, wie man möchte, ohne dass dies der Haut schadet.

**Antwort 2:** Ja, tägliches duschen ist schlecht, weil die Haut davon immer dünner wird.

**Antwort 3:** Das ist individuell. Menschen mit empfindlicher/trockener Haut sollten zum Beispiel nicht täglich duschen, um den Säureschutzmantel nicht zu sehr zu beeinträchtigen.

#### Richtige Antwort:

Das ist individuell. Menschen mit empfindlicher/trockener Haut sollten zum Beispiel nicht täglich duschen, um den Säureschutzmantel nicht zu sehr zu beeinträchtigen, der als Schutzschild vor potenziellen Erregern dient.

**Frage 3: Viel hilft viel – gilt das auch für Hautpflegeprodukte?**

**Antwort 1:** Nein, „Viel hilft viel“ gilt nicht für Hautpflegeprodukte.

**Antwort 2:** Ja, je mehr ich meine Haut mit Produkten pflege, desto gesünder wird sie.

**Antwort 3:** Das hängt davon ab, welche Pflegeprodukte man verwendet.

**Richtige Antwort:**

„Viel hilft viel“ gilt nicht für Hautpflegeprodukte, denn mit zu viel Pflege kann die Haut überpflegt werden. Weniger ist in dem Fall, der Haut zuliebe, mehr.

**Frage 4: Erkranken nur Jugendliche in der Pubertät an Akne?**

**Antwort 1:** Ja, nur Jugendliche können in der Pubertät an Akne erkranken.

**Antwort 2:** Nein, Akne kann in jedem Lebensalter entstehen.

**Antwort 3:** Nein, Akne hat generell nichts mit dem Alter zu tun, sondern deutet auf zu viel Süßigkeiten-Konsum hin.

**Richtige Antwort:**

Akne kann in jedem Lebensalter auftreten. Die Erkrankung entsteht durch eine gesteigerte Talgbildung und eine Verhornungsstörung im Bereich der Talgdrüsenfollikel.

**Frage 5: Warum soll man Muttermale regelmäßig untersuchen lassen?**

**Antwort 1:** Muttermale müssen nicht generell kontrolliert werden, nur wenn sie auffällig sind.

**Antwort 2:** Da Muttermale sich bösartig verändern können und man dies mit bloßem Auge kaum selbst kontrollieren kann.

**Antwort 3:** Da Muttermale ansteckend sein können und diese daher entfernt werden müssen.

**Richtige Antwort:**

Muttermale können sich bösartig verändern (Hautkrebsgefahr). Dies kann man jedoch mit bloßem Auge selbst meist kaum erkennen. Daher sollten Muttermale mindestens einmal jährlich hautärztlich kontrolliert werden.

### **Frage 6: Braucht man im Schatten auch Sonnenschutzmittel?**

**Antwort 1:** Ja, denn, wo Sonnenlicht ist, sind auch UV-Strahlen, die die ungeschützte Haut auf Dauer schädigen können.

**Antwort 2:** Nein, wo kein Sonnenschein ist, braucht man auch kein Sonnenschutzmittel.

**Antwort 3:** Nur, wenn die Außentemperatur höher als 30 Grad ist.

#### **Richtige Antwort:**

Wo Sonnenlicht ist, sind auch UV-Strahlen, die die ungeschützte Haut auf Dauer schädigen können. Selbst unter einem Sonnenschirm oder unter einem schattigen Baum kommen noch rund 50 Prozent der Sonnenstrahlen auf der Haut an.

#### **Zusammenfassung:**

### **Die Haut – unser größtes Organ**

Die Haut ist mit rund zwei Quadratmetern das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie ummantelt das Skelett und ist – je nach Körperteil – zwischen einem (Augen-Oberlid) und vier (Fußsohle, Handteller) Millimetern dick. Sie schützt unter anderem vor Außenreizen (z. B. Kälte/Hitze, Strahlung, Druck, Stöße, Reibung) und hält auch Mikroorganismen ab – zum einen durch ihre passive Barriere Funktion und zum anderen durch ihren Säureschutzmantel, der zudem für die Balance des Feuchtigkeitshaushaltes sorgt.

#### **Ernährung als Basis für Hautgesundheit**

Die äußere Hautschicht erneuert sich innerhalb eines Monats komplett. Daher ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung – mit u. a. Makronährstoffen (z. B. Fette, Eiweiß und Kohlenhydrate) sowie Mineralstoffen, Spurenelementen, Antioxidantien und Vitaminen – besonders wichtig. Die Ernährung dient der Haut quasi als „Baumaterial“ und liefert die nötige Energie für den Erneuerungsprozess. Die Qualität der Nahrung ist dabei essenziell für die Haut, da der Körper nur mit dem arbeiten kann, was er von außen zugeführt bekommt. Sprich: Je besser man sich und damit auch die Haut ernährt, desto gesünder ist letztere. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass nährstoffarme Nahrungsmittel das Hautbild auch zum Schlechteren verändern können. Obst und Gemüse sind beispielsweise für eine gesunde und schöne Haut unabdingbar, ebenso wie unverarbeitete Lebensmittel und ausreichend

Flüssigkeit (möglichst viel Wasser und wenig künstliche oder gesüßte Getränke). Selbstverständlich sind auch „kleine Sünden“ mal erlaubt. Es macht immer die Dosis das Gift: Ernährt man sich besonders zuckerhaltig, hat dies als Konsequenz einen negativen Einfluss auf die Hautgesundheit.

### **Körperpflege – was tut der Haut gut?**

Die Haut muss gereinigt werden, um „atmen“ und gesund bleiben zu können. Das ist klar. Jedoch ist zum Beispiel tägliches Duschen für die Haut mancher Menschen zu viel des Guten. Denn die Haut hat einen so genannten Säureschutzmantel, der intakt sein muss, damit die Haut als Schutzschild vor potenziellen Erregern funktionieren kann. Der Säureschutzmantel ist ein Film aus Wasser und Fett und setzt sich unter anderem aus Talg und Schweiß zusammen. Er überzieht die äußerste/oberste Hautschicht und wird bei jedem Waschen beeinträchtigt, denn das Wasser schwemmt die hauteigenen Fette aus der Hautschicht heraus. Dieser Ausschwemm-Effekt wird durch Seife verstärkt. Die Körperhülle trocknet durch Wasser und Seife dann nicht nur aus, sondern es können auch schädliche Mikroorganismen leichter in sie eindringen. Zwar werden die guten Bakterien, die für den Säureschutzmantel benötigt werden, innerhalb weniger Stunden wiederhergestellt, bei zu häufigem Waschen mit Seife gelingt dies dem Körper aber nicht mehr. Daher ist es immer individuell zu beurteilen, wie oft jede/r Einzelne duschen sollte: Viele Menschen vertragen die tägliche Dusche problemlos, solche mit empfindlicher/trockener Haut sollten sich beispielsweise tendenziell eher nicht täglich unter die Brause stellen.

Auch bei der Pflege mit Cremes und Lotions sollte man immer ein gesundes Mittelmaß walten lassen. Denn „Viel hilft viel“ gilt nicht für die Haut. Vielmehr kann es beim Überpflegen der Haut zu verschiedensten Reaktionen kommen, da zu viele Hautpflegeprodukte die Eigenschutz-Mechanismen der Haut stören. Daraus kann ein kleiner Teufelskreis entstehen: Ist der Eigenschutz-Mechanismus der Haut aus der Balance, kann dies unter anderem beispielsweise dazu führen, dass das Gesicht spannt und sich trocken anfühlt – weshalb man erneut zu Pflegeprodukten greift. Der übermäßige Gebrauch von reichhaltigen Cremes kann jedoch zum Beispiel zu einer Überfettung der Haut führen, was wiederum erneut für Irritationen sorgt.

### **Achtung: Akne**

Die gewöhnliche Akne (Akne vulgaris) kennt man vor allem bei Jugendlichen aus der Pubertät – verbunden mit Pickeln, Mitessern, Papeln, Pusteln und fettiger Haut, die unter anderem durch eine gesteigerte Talgbildung und eine Verhornungsstörung im Bereich der

Talgdrüsenfollikel entstehen. So haben rund 70 bis 95 Prozent aller Jugendlichen aknebedingte Hautveränderungen. Hintergrund ist die in Pubertät beginnende Testosteronproduktion, die die Talgproduktion anregt. Zwar tritt Akne vornehmlich bei jungen Menschen auf, genau genommen kann sie aber in jedem Lebensalter (z. B. Spätakne bzw. Akne tarda) vorkommen. Risikofaktoren dafür sind z. B. hormoneller oder stressbedingter Natur, jedoch können auch Medikamente oder Kosmetikprodukte auslösend sein. Mit einer entsprechenden dermatologischen Behandlung kann man Akne aber gut in den Griff bekommen und sie schnell zum Abheilen bringen.

### **Haut & Sonne**

Eine Sonderform der Akne ist die so genannte Mallorca-Akne (Akne aestivalis), die genau genommen eher eine Sonderform des Sonneneckzems ist und auf eine Lichtallergie zurückgeht. Sie bricht aus als Reaktion zwischen Sonnenlicht (UV-Strahlen), dem Talg, der Haut und Fetten in Sonnencremes. Auch eine erbliche Veranlagung wird vermutet. Mittlerweile gibt es spezielle Sonnenschutzprodukte, die einer Mallorca-Akne vorbeugen können.

Überhaupt ist Sonnenschutz ganz wichtig für die Haut – selbst im Schatten! UV-Strahlen sind nämlich überall dort, wo Sonnenlicht ist. Selbst unter einem Sonnenschirm oder unter einem Baum im Schatten sind noch rund 50 Prozent der Sonnenstrahlen effektiv. Ganz besonders aufpassen sollte man am Strand, denn Wasser und Sand reflektieren das Licht und verstärken die UV-Belastung. Die Folge ist ein Sonnenbrand – eine massive Verletzung der Haut, ähnlich einer Verbrennung ersten oder zweiten Grades, die mit Entzündungen einhergeht und massive Spätfolgen wie chronische Hautschäden (Falten, Flecken) fördern und das Risiko für Hautkrebs erhöhen kann. Daher sollte immer auf einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor geachtet werden – ob in den Bergen, am Strand oder einfach nur auf dem sonnigen Balkon unter der Markise.

### **Muttermale – gefährlich oder harmlos?**

Muttermale („Leberflecken“) sind pigmentierte Hautwucherungen, die in der Regel gutartig sind. In manchen Fällen können Muttermale jedoch entarten (z. B. durch Sonnenlicht, sonnenbrandbedingte Hautverletzungen) und Hautkrebs verursachen (z. B. malignes Melanom/schwarzer Hautkrebs, Plattenepithelkarzinom/weißer Hautkrebs). Daher sollte man sich seine Muttermale auf der Haut regelmäßig in der dermatologischen Praxis mit speziellen Geräten (z. B. Auflichtmikroskop) begutachten lassen und sie auch zwischendurch selbst kontrollieren. Hilfreich für Letzteres kann die so genannte A-B-C-D-E-Regel sein, bei der man Muttermale auf folgende Kriterien prüft:

- A = Asymmetrie (ist die Form asymmetrisch/ungleichmäßig, also nicht rund oder oval)
- B = Begrenzung (ist der Rand unregelmäßig begrenzt, also fransig, unscharf oder zackig)
- C = Colorierung (hat sich die Färbung verändert; oder ist das Muttermal unterschiedlich bzw. ungewöhnlich gefärbt, z. B. weiß, blau oder rot)
- D = Durchmesser (wird das Muttermal größer, insbesondere > 6 mm; Melanome, die nicht aus einem Leberfleck hervorgehen, sind jedoch häufig kleiner.)
- E = Entwicklung (entwickelt und verändert sich das Muttermal: Blutet, nässt oder juckt es, bildet sich Schorf oder eine Verkrustung oder verändert sich die Oberfläche etc.)

Treffen zwei oder mehr dieser Punkte zu, sollte man zügig eine Hautärztin/einen Hautarzt aufsuchen und ein Hautkrebs-Screening machen lassen.