

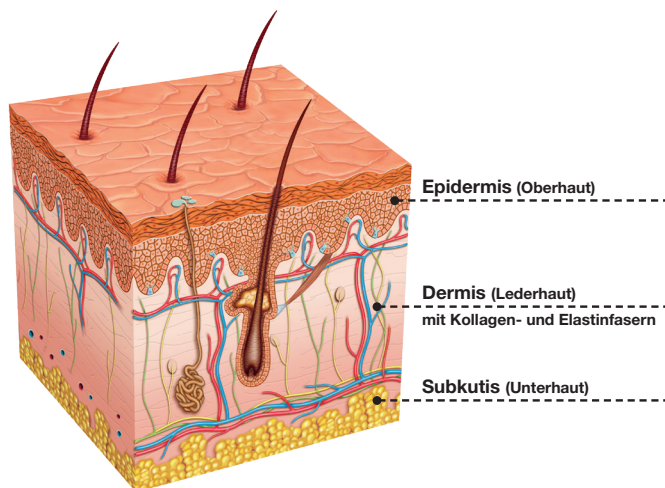
## Unsere Haut - ein komplexes Organ mit genialem Schutz

Unsere Haut ist keine simple Hülle, die sich beliebig erneuert, sondern ein hochkomplexes Organ, das vielfältige Aufgaben übernimmt: Durch Schwitzen reguliert sie die Körpertemperatur und schützt uns zudem u.a. vor Flüssigkeitsverlust, Verletzungen, dem Eindringen von Keimen oder auch vor UV-Strahlen. Gleichzeitig wird in der Haut das für uns lebenswichtige Vitamin D gebildet.

**Wussten Sie es: Obwohl nur 1,5 bis 4 mm dick (im Vergleich 1 Franken 1,55 mm), ist die Haut mit 10 bis 14 kg unser schwerstes Organ.**

Um all diese Funktionen zu übernehmen, einmal dicht und undurchdringlich (z.B. für Keime) zu sein und einmal durchlässig (z.B. bei der Temperaturregulierung) ist unsere Haut sehr komplex aufgebaut. Vereinfacht besteht sie aus drei Schichten, der äusseren Epidermis (Oberhaut), der darunter liegenden Lederhaut (Dermis) und wiederum darunter der Subkutis oder Unterhaut.

Die Epidermis oder Oberhaut ist die dünnste der drei Schichten und je nach Körperstelle zum Teil dünner als 1 mm. Sie bildet die äussere Schutzbarriere unserer Haut und besteht nach aussen hin aus abgestorbenen, verhornten Zellen, die sich ca. alle 4 Wochen komplett erneuern.



Die darunter folgende Dermis oder Lederhaut ist wesentlich dicker und enthält Bindegewebsfasern (Kollagen und Elastin) die einerseits für die Elastizität und andererseits für die Straffheit unserer Haut sorgen. Der Abbau beider Fasern mit zunehmendem Alter und durch äussere Einflüsse, wie UV-Strahlen, ist ein wesentlicher Grund für die Hautalterung. Die Lederhaut sorgt zusätzlich auch für die Durchblutung unserer Haut und enthält Nervenfasern und Schweißdrüsen.

Die Subkutis, das Unterhautfettgewebe, besteht aus Bindegewebe und Fettzellen und dient als Kälteschutz, Energiespeicher und Stossdämpfer.