

Starker Schutz

1 Aufbau der Haut

Grob unterteilt besteht unsere Haut aus drei Schichten:

1. Oberhaut (Epidermis)

Sie ist der äußere Puffer gegen körperfremde Stoffe. In ihrer untersten Schicht werden ständig neue Zellen gebildet und nach oben geschoben. Dabei verhornen sie langsam, sterben ab und bilden so die äußerste, sehr feste Hornzellenschicht.

2. Lederhaut (Dermis)

Sie besteht aus dichtem Bindegewebe, das für Elastizität und Festigkeit sorgt. In sie eingebettet sind Nerven- und Muskelfasern, Schweiß- und Talgdrüsen, Blut- und Lymphgefäße, Haarwurzeln, Tastsinneszellen, Wärme- und Kälterezeptoren. Ihre feinen Blutgefäße versorgen die Oberhaut mit Nährstoffen.

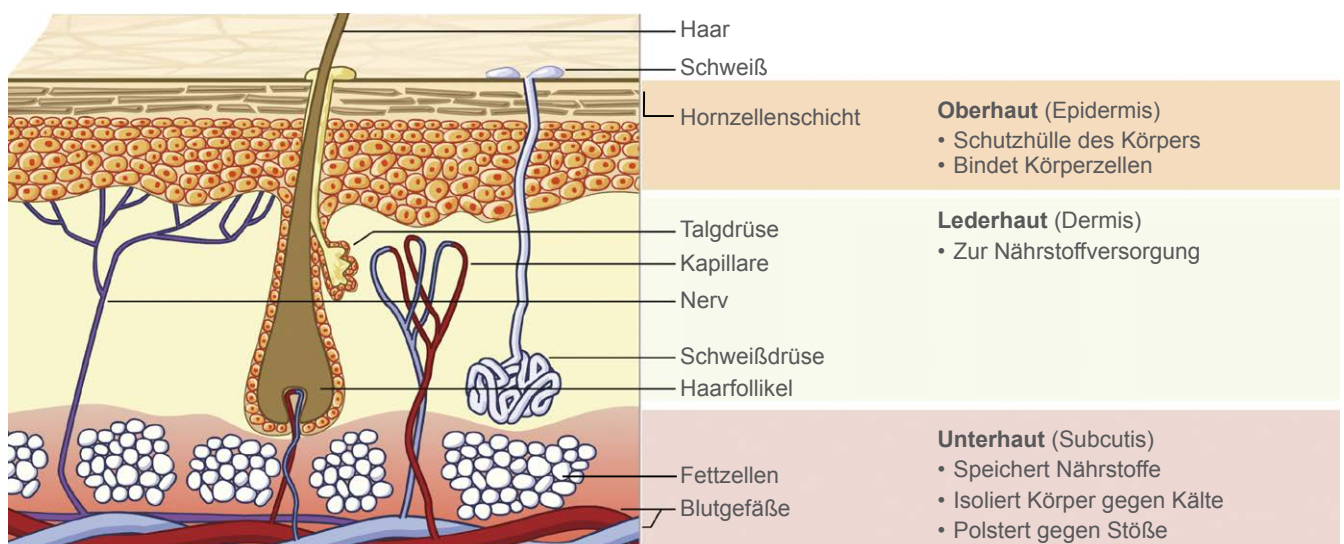
3. Unterhautfettgewebe (Subcutis)

Diese Schicht aus Fettzellen und lockerem Bindegewebe ist ein Polster gegen äußeren Druck, Stöße und Wärmeverlust.

2 Aufgaben der Haut

Die Haut

- speichert Stoffe, zum Beispiel Wasser, Fett, Salze
- scheidet Stoffwechselprodukte aus
- nimmt von außen Wirkstoffe auf, zum Beispiel Pflegeprodukte
- reguliert die Körpertemperatur
- setzt unter Sonneneinwirkung die körpereigene Vitamin-D-Synthese in Gang
- leitet mithilfe unzähliger Sinnesrezeptoren Empfindungen zur Verarbeitung an das Gehirn weiter (Tastsinn, Wärme, Kälte, Vibration, Schmerz usw.)
- schützt vor Hitze, Kälte, Austrocknung, Druck, Stößen, Reibung, optischer Strahlung, schädlichen Substanzen, Krankheitserregern



Aufbau der Haut