

# Haut

## Was ihr schadet und wie man ihr hilft

Die meisten Menschen wissen darüber Bescheid, was man für die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems tun kann und was es schädigt. Aber wie gewährleistet man die Gesunderhaltung der Haut, des größten Organs des Menschen? Was kann man frühzeitig gegen Schädigungen tun? Hier einige Antworten.

**Hierauf kommt es an:** Den äußeren Abschluss der Haut bildet die **Hornschicht**, die aus abgestorbenen Hautzellen besteht. Sie ist vergleichbar mit einer Mauer aus Ziegelsteinen, die mit Mörtel zusammengehalten werden. Diese »Mauer« muss in einem guten Zustand gehalten werden, um die Schutzfunktion zu erfüllen.

Der **Feuchtigkeitsgehalt** in der Hornschicht beeinflusst den Zusammenhalt: ein bestimmter Wert muss eingehalten sein.

Der **Fettgehalt** in der Hornschicht sorgt für Stabilität und Elastizität. Die hauteigenen Fette werden in der Haut erzeugt, d. h. man kann sie nicht von außen hinzufügen.

Die drei Einflussgrößen für die Haut, Zustand der Hornschicht, Feuchtigkeits- sowie Fettgehalt müssen in einem Gleichgewicht stehen, erst dann ist die Haut gesund. Das Zusammenspiel der drei Größen ist immer noch nicht ganz geklärt. Eines ist jedoch sicher: Das Zusammenwirken ist notwendig, um die fortwährende Neubildung der Hornschicht zu gewährleisten.

**So schädigt man die Haut:** Mit zu wenig Bewegung und falschem Essen schädigt man sein Herz. Die Haut reagiert auf folgende Faktoren empfindlich:

- Durch Kontakt mit nahezu allen Chemikalien (dazu gehören Putzmittel, Fette, Schmiermittel, Lösemittel, Zement usw.) wird die Hornschicht aufgelockert und dünner. Lösemittel können darüber hinaus Fette aus der Haut »herauslösen«.
- Durch mechanische Tätigkeiten im Beruf und in der Freizeit (z. B. Garten- oder Bauarbeit) wird die Hornschicht abgenutzt, d. h. sie wird dünner oder es kommt zu winzigen Verletzungen.
- Zu wenig oder falsches Trinken (z. B. von zuviel Kaffee) über längere Zeit schadet dem Feuchtigkeitsgehalt der Haut.
- Längerfristige erhöhte Sonneneinstrahlung vermindert u. a. ebenfalls den Feuchtigkeitsgehalt der Haut.
- Darüber hinaus gibt es weitere Faktoren, die das Zusammenwirken von Fett und Feuchtigkeit der Haut stören können, z. B. sehr starkes Rauchen, übertriebene Körperhygiene oder längeres Arbeiten in Feuchtigkeit.

### Schädigungen heute erkennbar.

Herz-Kreislauf-Funktionen sind heute recht präzise überprüfbar. Bei der Haut ist man noch nicht ganz so weit, dennoch gibt es bereits einige Möglichkeiten für Messungen:

- Feuchtigkeitsgehalt in der Hornschicht
- Gesamt-Fettgehalt in der Hornschicht. Eine Aussage über die Fettzusammensetzung ist allerdings nur mit aufwendigen Methoden möglich.
- Die Dicke der Haut mit Hilfe von Ultraschall
- Eine bereits vorliegende Schädigung der Hornschicht kann man dadurch bestimmen, indem man misst, wie schnell Wasser aus der Haut »verdunstet«.

### So hält man die Haut gesund:

■ Regelmäßige Hautpflege bedeutet Unterstützung der Haut, sodass sie aus eigener Kraft körpereigene Fette für die Hornschicht bilden und Feuchtigkeit in der Hornschicht regulieren kann. So sind Zustand der Hornschicht, Feuchtigkeit und Fettgehalt im Gleichgewicht. Das bedeutet Gesundheit für die Haut.

Mit Pflegecremes »repariert« man also nicht die Haut, sondern man leistet Hilfe zur Eigenhilfe, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

- Bei sehr starken Verschmutzungen der Hände oder nicht vermeidbarem Lösemittelkontakt, insbesondere im Beruf, ist es sinnvoll, zusätzliche vorbeugende Hautschutzcremes anzuwenden, die neben der Schutzfunktion auch eine leichtere Reinigung ermöglichen.
- Die Haut – in der Regel sind es die Hände – vor Kontakt mit Chemikalien durch Schutzhandschuhe schützen. Gleiches gilt für Arbeiten mit mechanischer Beanspruchung im Beruf, aber auch bei Garten- oder Bauarbeiten.

## Merkblätter für den Hand- und Hautschutz

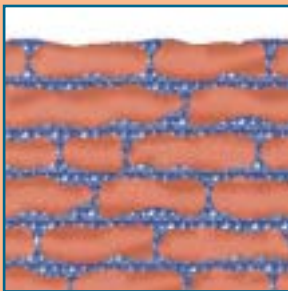
Die Berufsgenossenschaft Druck und Papierverarbeitung hat für verschiedene Arbeitsbereiche Merkblätter für den Hand- und Hautschutz herausgegeben (geeignete Schutzhandschuhe und ihre Materialien, spezielle Hautpflege usw.). Sie sind kostenlos zu beziehen und können in der erforderlichen Stückzahl bestellt werden (Fax: 0611-131-222).

Offsetdruck	Best.-Nr. 531.1
Illustrationstiefdruck	Best.-Nr. 531.2
Verpackungstief- und Flexodruck	
Farben auf Ethylacetatbasis	Best.-Nr. 531.3
Farben auf Wasserbasis	Best.-Nr. 531.4
Farben auf Ethanolbasis	Best.-Nr. 531.5
UV-Farben	Best.-Nr. 531.6
Siebdruck	Best.-Nr. 531.7
Fotolabor	Best.-Nr. 531.8.

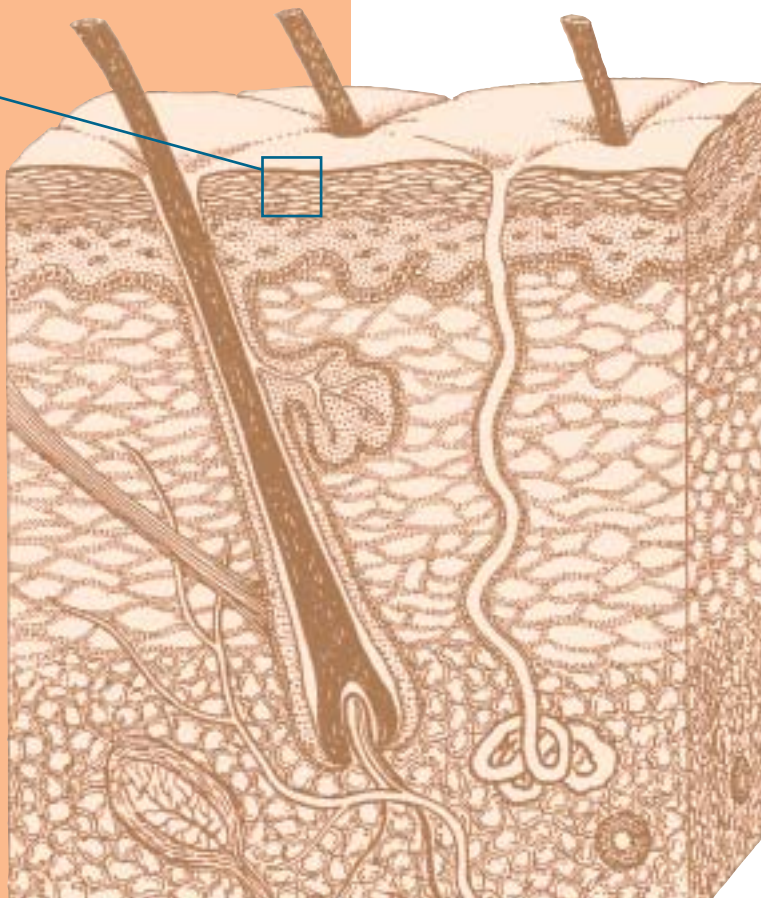


Während der diesjährigen Fachausstellung für Arbeitsschutz führte am Stand unserer Berufsgenossenschaft Gintautas Korinth vom Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin an der Universität Erlangen-Nürnberg, Messungen zur Hautgesundheit durch. Auch Bundesarbeitsminister Walter Riester, der die Ausstellung besuchte, interessierte sich für die modernen Methoden zur Überprüfung der Hautgesundheit.

In der Reihe hinter dem untersuchenden Arzt G. Korinth, von links nach rechts: Walter Ebbauer, stellvertretender Vorsitzender der Vertreterversammlung unserer Berufsgenossenschaft, Bundesarbeitsminister Walter Riester und Michael Boettcher, Hauptgeschäftsführer der Berufsgenossenschaft.



Wichtig für die gesunde Haut ist ein ausgewogenes Gleichgewicht, das jeweils von der Dicke der Hornschicht, ihrem Feuchtigkeitsgehalt (weiß) und ihrem Gehalt an körpereigenen Fetten (blau) abhängt (rot: abgestorbene Zellen).



Ein Querschnitt durch unsere Haut. Gesundheitsvorsorge für unsere Haut bedeutet im Wesentlichen, die weniger als 1/10 mm dicke Hornschicht, die unseren Körper schützt, funktionsfähig zu erhalten. Hautpflege muss der Haut Regeneration, d. h. Eigenhilfe, ermöglichen. Und dies alles, bevor es zu Hauterkrankungen kommt, die unangenehm, langwierig und häufig chronisch sein können.