

---

## DIE HAUT

# Der Spiegel der Seele

**Über die vielfältigen Funktionen unseres grössten Organs – der Haut.**

---

Würde man die ganze Haut eines Menschen flach auf den Boden legen, ergäbe sich ein Teppich von etwa zwei Quadratmetern mit einem Gewicht von 10 bis 12 Kilo. Damit ist die Haut das grösste Organ des Menschen – aber auch das zarteste: sie ist nur wenige Millimeter dick. Aufgebaut ist sie ähnlich einer Zwiebel aus unterschiedlichen Schichten. Nur durch diesen komplexen Aufbau kann die Haut ihre vielen Aufgaben erfüllen.

---

### Aufbau der Haut

Von aussen nach innen gesehen besteht die Haut aus der Oberhaut (Epidermis), der Lederhaut (Corium) und dem Unterhautfettgewebe (Subcutis). Täglich wächst sie um 0,002 Millimeter. Innerhalb von 27 Tagen wird die oberste Schicht vollständig erneuert. Zur Haut gerechnet werden auch die Blutgefässe und Drüsen in ihr, Haare und deren Wurzeln sowie Finger- und Fussnägel.

---

### Die Haut schützt vor Umweltgefahren

Die Haut ist die Schutzhülle des Körpers und erfüllt vielfältige Aufgaben. Sie schützt vor äusseren Einflüssen wie Hitze, Kälte, Austrocknung, Strahlung, chemischen Schädigungen, mechanischer Gewalt, Reibung – aber auch vor Bakterien, Pilzen oder Viren. Unter dem Einfluss der Sonne bildet sie das lebenswichtige Vitamin D. Sie speichert Energiereserven und setzt sie im Bedarfsfall frei. So hat die Haut entscheidenden Einfluss auf das innere Milieu unseres Organismus.

---

## LA PEAU

# Le miroir de l'âme

**A propos des diverses fonctions de la peau, le plus grand de nos organes.**

---

Si l'on étendait la peau d'un homme par terre, on obtiendrait une surface de près de deux mètres carrés pouvant atteindre un poids de dix à douze kilos. La peau est donc le plus grand organe de l'être humain mais aussi le plus fragile avec une épaisseur de quelques millimètres. Elle se répartit en trois couches un peu à la manière d'un oignon. Seule cette structure complexe permet à la peau de remplir ses multiples fonctions.

---

### Structure de la peau

Si l'on examine la peau de l'extérieur vers l'intérieur, on note qu'elle se compose de l'épiderme, du derme et du panicule adipeux et croît chaque jour de 0,002 millimètres. En 27 jours, la couche supérieure est totalement renouvelée. En parlant de peau, on parle également des vaisseaux sanguins, des glandes, des cheveux et de leurs racines ainsi que des ongles.

---

### La peau nous protège des influences extérieures

La peau est l'enveloppe protectrice du corps et remplit plusieurs fonctions. Elle nous protège contre les influences extérieures comme la chaleur et le froid, le dessèchement, les rayons, les lésions chimiques, les agressions mécaniques, les frottements, mais aussi les bactéries, les mycoses et les virus. Sous l'influence du soleil, la peau produit la vitamine D, indispensable à la vie. Elle emmagasine des réserves

---

## Das grösste Sinnesorgan

---

Die Haut ist insbesondere auch das grösste Sinnesorgan des Menschen. Über die Haut nehmen wir Vibration und Schmerz wahr. Wir können tasten und empfinden Druck- und Temperaturreize. Für alle diese Empfindungen gibt es sogenannte Rezeptoren in unserer Haut.

Zwischen den Rezeptoren für Wärme und Schmerz gibt es einen entscheidenden Unterschied. An Temperaturen kann man sich zunehmend gewöhnen, wenn das langsam geschieht. Bei Schmerzreizen ist das nur in sehr geringem Umfang möglich. Das ist wichtig, damit der Schmerz seine Funktion als Warnzeichen behalten kann. Die Haut ist auch Teil unseres Gefühlempfindens. Erröten, erblässen, zittern, Gänsehaut oder Haare sträuben sind uralte «Sprachsignale» des Körpers. Darum gilt die Haut auch als «Spiegel der Seele». Über Duftstoffe (Pheromone) sendet die Haut ausserdem Geruchsbotschaften.

---

## Immer mehr Schäden

---

Eine der wichtigsten Schutzfunktionen der Haut ist der Schutz vor UV-Strahlen. Würde die Haut nicht mit einer Bräunung auf Sonneneinstrahlung reagieren, würden die UV-Strahlen sehr schnell die Haut schädigen. Es käme zu tumorösen Veränderungen der Haut, die schliesslich zum Tod des Menschen führen können.

Durch ihren direkten Kontakt mit der Aussenwelt ist die Haut auch vielen schädigenden Einflüssen ausgesetzt. Übermässiges «Sonnenbaden» etwa ist heute zu einer eigentlichen Volkskrankheit geworden. Aber auch andere Hauterkrankungen nehmen zu. Sie sind lästig, sehen häufig hässlich aus, beeinträchtigen das Wohlbefinden und können zudem weit reichende Folgen auf Körper und Geist haben.

Kein Wunder also, dass der Lehre von der Haut (Dermatologie) und ihrer Pflege medizinisch und ästhetisch zusehends grössere Bedeutung zukommt.

d'energie qu'elle libère en cas de nécessité. Ainsi, la peau a une influence déterminante sur le fonctionnement interne de notre organisme.

---

## L'organe sensible le plus important

---

La peau est donc l'organe sensible le plus important de l'être humain. Avec la peau, nous ressentons les vibrations et les douleurs. Nous ressentons le toucher, les variations de température et de pression. Toutes ces sensations sont possibles grâce aux récepteurs qu'elle contient.

Entre les récepteurs de la chaleur et ceux de la douleur, il existe une différence déterminante. On peut s'habituer progressivement à des changements lents de température. En cas d'abrasion, le processus s'avère limité. C'est important afin que la douleur conserve sa fonction de signal d'alarme.

La peau réagit également à nos états d'âme. Rougir, pâlir, trembler, avoir la chair de poule ou les cheveux qui se dressent sur la tête sont autant de signaux émis par le corps. C'est pourquoi la peau passe pour être le miroir de l'âme. D'autre part, la peau envoie des messages odorants grâce à ses phéromones.

---

## De plus en plus de lésions

---

Une des fonctions les plus importantes de la peau est la protection des rayons UV. Si la peau ne réagissait pas par un bronzage aux rayons du soleil, les UV provoqueraient très rapidement des lésions, sous forme de tumeurs, qui aboutiraient à la mort.

Vu son contact direct avec l'environnement, la peau est sujette à de très nombreuses influences néfastes. Comme les conséquences désastreuses d'une exposition au soleil exagérée, la maladie populaire par excellence. D'autres atteintes de la peau sont aussi en progression. Elles sont pénibles, altèrent souvent l'apparence laide, nuisent au bien-être et ont une influence néfaste sur le corps et l'esprit.

Il va donc de soi que la connaissance de la peau (dermatologie) et ses soins acquièrent une importance médicale et esthétique toujours plus conséquente.