

Informationen über die Haut und ihre Funktion

Mit Haut und Haaren



[www.2m2-haut.de](http://www.2m2-haut.de)

**DEINE HAUT.  
DIE WICHTIGSTEN  
DEINES LEBENS. 2m<sup>2</sup>**

PRÄVENTIONSKAMPAGNE HAUT  
VON GESETZLICHER KRANKEN- UND UNFALLVERSICHERUNG



## Auf einen Blick

Seite	3 – 4	Die Haut – Gefühl und Schutz
Seite	4 – 6	Fakten zur Haut
Seite	7 – 8	Reinigung und Pflege
Seite	9	Die Haut vergisst nichts – UV-Strahlung und Hautkrebs
Seite	10	Akne – das Problem der Jugend
Seite	11	Altersflecken – wenn die Haut altert
Seite	11	Kleidung und Haut
Seite	12	Haut und Allergien
Seite	13	Haut und Infektionen
Seite	14	Schuppenflechte
Seite	14	Verletzungen der Haut
Seite	15 – 16	Tätowierungen und Piercings
Seite	17	Eine haarige Sache – Haarausfall und die richtige Pflege der Haare
Seite	18	Erkrankungen von Nägeln, Talg- und Schweißdrüsen
Seite	19	Was darf die BKK zahlen?
Seite	19	Weitere Informationen

## Die Haut – Gefühl und Schutz

Wer seine Sinne bewusst einsetzt, bekommt ein gutes Gefühl für sich und seinen Körper. Er spürt, was gut tut und was nicht; er kann die Signale seines Körpers bei Schwäche oder Krankheit verstehen und darauf reagieren. Die Haut, das größte Sinnesorgan des Menschen, spielt hier eine besondere Rolle: Sie bietet uns gleichermaßen Schutz vor belastenden und gefährlichen Einflüssen der Welt um uns herum, und sie ermöglicht es uns, diese Einflüsse zu erfühlen und ihren Nutzen oder ihre Gefahr einzuschätzen.

Unsere Haut ist mehr als eine schlichte „äußere Hülle“; sie ist vielmehr ein sensibler Seismograph für unser Befinden und ein empfindsam reagierender Schutzschild vor Umwelt- und Witterungseinflüssen. Wir werden blass vor Schreck oder rot vor Scham, verspüren eine Gänsehaut bei angenehmen Berührungen und kommen ins Schwitzen, wenn Stress und Belastung zunehmen – und all das, ohne dass wir diese Wirkungen steuern können. Als Schutzhülle trotzt unsere Haut Sonne, Wind und Regen; sie schützt unseren Körper beim Kontakt mit problematischen Stoffen und ermöglicht es uns, dass wir mit Lebewesen und Dingen in Berührung kommen. Kurz: Mit der Haut nehmen wir im wahrsten Sinne des Wortes „Führung“ mit unserer Umwelt auf.



Die Haut ist ein Alleskönner – wie selbstverständlich nehmen wir ihre Funktionen hin. Sie nimmt viele verschiedene Funktionen wahr, entsprechend wichtig ist sie für unsere Gesundheit, für unser Leben. Man kann ohne Seh-, Gehör-, Geschmacks- oder Geruchssinn überleben, aber bereits ein Verlust von 20 Prozent der Haut, z. B. durch schwere Verbrennungen, kann einen Menschen das Leben kosten. Deshalb muss unsere Haut vor Überbeanspruchung, Überforderung, Verletzungen und Krankheiten geschützt werden.

**Nicht umsonst heißt es:** Die Haut vergisst nie. Jeder Stress, jede falsche Behandlung und jeder Sonnenbrand hat Folgen.

## Fakten zur Haut

Wir sind von oben bis unten in Haut „eingepackt“. Je nach Körpergröße und Körperumfang ist die Haut mit ungefähr zwei Quadratmetern Fläche das größte Organ des Menschen.

### ***Aufbau***

Die Haut ist in verschiedene Schichten aufgebaut, um ihre vielfältigen Aufgaben wahrnehmen zu können.

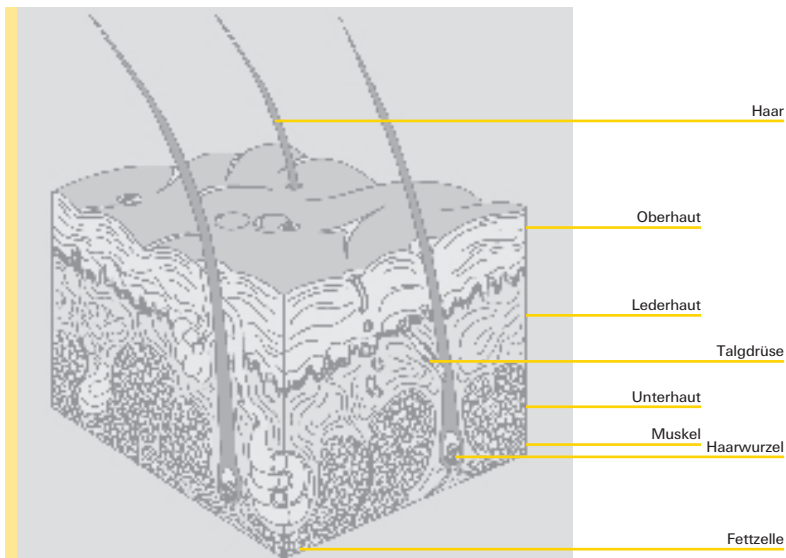
Von außen nach innen gesehen besteht die Haut aus folgenden Schichten:

- **Oberhaut oder Epidermis,**
- **Lederhaut oder Corium und**
- **Unterhaut oder Subcutis, wegen der vielen Fettzellen auch Unterhautfettgewebe genannt.**

Mit dem bloßen Auge kann man deutlich Unterschiede der Struktur der Epidermis erkennen. Die äußere Struktur der Haut ist besonders gut an unseren Fußsohlen und Fußrücken sowie an den Handinnenflächen und -rücken sichtbar. Betrachtet man verschiedene Körperstellen, wird deutlich, wie sich die Haut auf *unterschiedliche* Belastungen und Funktionen einstellt: Die harte, hornige Haut an den Fußballen ist auf dauerhafte Belastung ausgelegt; die Haut am Oberkörper dagegen bleibt bis ins Alter zart und empfindlich.

Die Oberhaut ist nur etwa 0,1 Millimeter dick (an den Fußsohlen jedoch bis zu 5 Millimeter). Blutgefäße sucht man in der Oberhaut vergebens. Dafür findet man so genannte Melanozyten. Diese sind in der Lage, das Pigment Melanin herzustellen, das bei Sonne für die Bräunung der Haut sorgt und somit die gefährlichen UV-Strahlen daran hindert, in tiefere Hautschichten einzudringen. Der Schutz ist jedoch nicht grenzenlos. Bei langer und starker Sonnenbestrahlung können die Melanozyten geschädigt werden und sich in Tumorzellen verwandeln.

Unter der dünnen Oberhaut liegt die wesentlich dickere Lederhaut. Sie ist sehr robust und trotzdem elastisch. Die Beschaffenheit der Lederhaut ist für das Aussehen der Haut verantwortlich. Je nach Zusammensetzung der Lederhaut ist die Haut glatt und faltenfrei oder eingefallen und ausgetrocknet. Außerdem befinden sich in der Lederhaut zahlreiche „Fühler“, die die verschiedensten Empfindungen registrieren und an das Nervensystem weiterleiten.



Die dritte Hautschicht, die Unterhaut, speichert in erster Linie Fett und Wasser. Sie besteht aus lockerem Bindegewebe, in das Fettpolster eingelagert sind, die der Wärmeisolierung des Körpers dienen und gleichzeitig ein Energiespeicher und „Puffer“ gegen Stöße sind.

Die Haut enthält neben Blutgefäßen auch Haare samt Wurzeln und verschiedene Drüsen. Finger- und Fußnägel sowie Kopfhare werden auch zur Haut gerechnet – sie sind so genannte Hautanhang-Gebilde.



### ***Ich fühle, also bin ich***

Als ein Sinnesempfänger leitet die Haut über Rezeptoren Berührungen, Temperatureinflüsse und Schmerzempfindungen an das zentrale Nervensystem weiter. Jeder kennt das wohlige (Haut-)Gefühl eines warmen Bades in der Wanne, die Gänsehaut bei nasskaltem Wetter oder die Empfindungen beim Hautkontakt mit dem Partner. Nicht ohne Grund gilt der Tastsinn als feinsten von allen menschlichen Sinnen. So ist der Mensch zum Beispiel in der Lage, Unterschiede im Gewicht von wenigen tausendstel Gramm über Rezeptoren, die Fühler in der Haut, zu empfinden. Die größte Anzahl von „Tastrezeptoren“ finden sich auf den Fingerspitzen. Mit ihnen können Reize, die nur zwei Millimeter voneinander entfernt sind, unterschieden werden.

### ***Was die Haut sonst noch alles kann***

Unsere Haut bildet gegenüber der Außenwelt einen Schutzwall mit vielfältigen Aufgaben. Außerdem trägt sie zur Vitaminproduktion, Wärmeregulierung und Abwehr von Keimen bei:

- Das Vitamin D, ein für den menschlichen Organismus lebenswichtiger Stoff, wird durch die Aufnahme von Sonnenstrahlen zu einem Teil in der Haut hergestellt. Entsteht ein Vitamin-D-Mangel, können Erkrankungen der Knochen die Folge sein.
- Die Haut unterstützt die Regulation von Kreislauf und Körperwärme. So verhindert die Haut durch das Ausscheiden von Schweiß das „Heißlaufen“ des Körpers – die Haut ist sozusagen eine individuelle Klimaanlage. Bis zu zehn Liter Schweiß kann ein Mensch am Tag abgeben.
- Mit einem pH-Wert von 5,7 ist die Haut „leicht sauer“. Der pH-Wert ist ein Maß dafür, ob eine Flüssigkeit sauer oder laugenartig ist. Auf einer Skala von 0 – 14 liegt reines Wasser mit einem pH-Wert von 7 auf dem Neutralpunkt. Durch den Säureschutzmantel kann die Haut sich gegen das Eindringen fremder Keime zur Wehr zu setzen.

## Reinigung und Pflege

Bei der Hautreinigung muss die gesamte Körperoberfläche einbezogen werden. Experten raten eher zum Duschen als zum ausgiebigen Baden. Die Dusche sorgt durch ihre Massagewirkung für eine bessere Durchblutung und erhöht damit die Elastizität der Haut. Doch für das Duschen gilt ebenso wie für das Wannenbad: Zu viel des Guten schadet, denn zu viel Reinigung mit Seife zerstört den Schutzfilm der Haut. Beim Baden gilt die Faustregel: Nicht länger als zehn Minuten bei etwa 37 Grad in der Wanne liegen, sonst droht eine zu starke Entfettung der Haut.

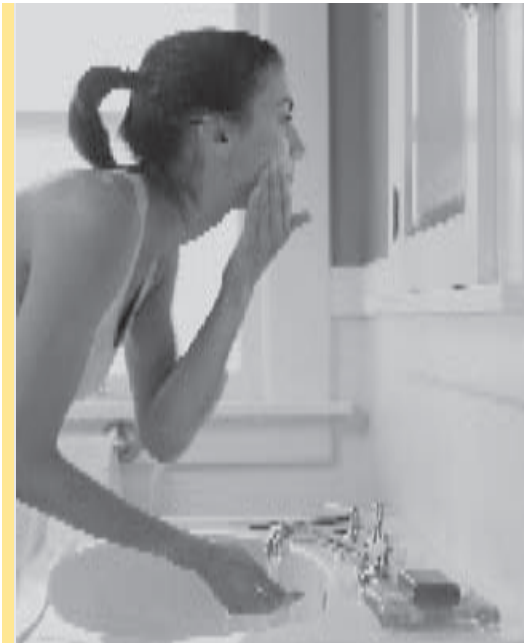
Beim Reinigen der Haut benutzt der Mensch schon lange nicht nur Wasser allein. Seife und viele andere Reinigungsmittel kommen zum Einsatz. Es sollte jedoch beachtet werden, dass die wichtige Talgschicht der Haut nicht zu sehr belastet oder sogar zerstört wird. Denn der intakte Säureschutzmantel der Haut kann Schaden nehmen, wenn wir uns z. B. täglich mehrmals mit einfacher Seife waschen. Menschen mit einer empfindlichen Haut sollten deshalb so genannte Syndets benutzen, das sind waschaktive Substanzen, deren pH-Wert dem der Haut entspricht und weniger belastend sind. Generell wird zwischen drei verschiedenen Hauttypen unterschieden, die jeweils anders gepflegt werden wollen:

- **Normale Haut** verträgt milde und feuchtigkeitsspendende Cremes mit einem pH-Wert von ca. 5,5.
- **Fettige Haut** benötigt keine zusätzlichen Cremes, *sondern eher Gele*. Waschen mit den Syndets, die der Haut Fett entziehen und regulierend wirken, ist in der Regel ausreichend.
- **Trockene Haut** sollte mit einer milden Fettsalbe behandelt werden. Wer die Salbe über Nacht einwirken lässt, erzielt bessere Erfolge.

Besonders in der kalten Jahreszeit braucht die Haut Unterstützung: Ist es kalt, so läuft die Nährstoffversorgung der Haut auf Sparflamme. Die Talgdrüsen, die ein natürliches Hautfett produzieren, reduzieren mit zunehmender Kälte ihre Produktion.

**Die Folgen:** Die Haut wird trocken. Es entstehen Hautreizungen und Rötungen. Eine Wohltat für Menschen, die nicht nur in der kalten Jahreszeit unter einer trockenen Haut leiden, ist ein so genanntes Ölbad. Beim Bad im lauwarmen Wasser wird die Haut von einem feinen Fettfilm überzogen. Seife und andere Waschsubstanzen sind beim Ölbad tabu. Nach dem Bad wird die Haut abgetupft – das Abrubbeln mit dem Handtuch würde den Fettfilm und somit die pflegende Wirkung zerstören.

Unsere „Hautschönheit“ ist jedoch keineswegs nur von Cremes, Ölen und Salben abhängig und auch nicht unbedingt darauf angewiesen. Von einem bewussten Lebenswandel profitiert auch der Teint. Die beste Medizin für die Haut sind Bewegung, ausreichend Schlaf und eine gesunde, vitaminreiche Ernährung. Besonders wichtig sind die Vitamine A, E und C. Rauchen und Alkoholenuss versetzen auch die Haut in „Katerstimmung“. Die Haut wirkt blass und altert vorzeitig.



## Die Haut vergisst nichts – UV-Strahlung und Hautkrebs

Jede Rötung infolge von UV-Strahlen fördert nicht nur die vorzeitige Hautalterung, sie erhöht auch die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken. Auch wenn ein Sonnenbrand rein äußerlich nach ein oder zwei Tagen wieder abgeheilt ist, bleibt der Schaden, den er im Inneren der Haut angerichtet hat, unter Umständen bestehen. Was die wenigsten wissen: UV-Strahlung kann Zellkerne beschädigen oder zerstören. Ist der Reparaturmechanismus der Haut, der die Zellen normalerweise bis zur nächsten Zellteilung wiederherstellt, überfordert, wird der Schaden als Erbinformation weitergegeben. Dadurch kann unter Umständen die Grundlage für einen Hautkrebs gelegt sein.



In Deutschland zählt die Deutsche Krebshilfe jährlich über 75.000 Neuerkrankungen – rund 7.000 gehen dabei auf das Konto des besonders gefährlichen schwarzen Hautkrebses, dem malignen Melanom. Kommt es dabei zur Bildung von Tochtergeschwüren, so genannten Metastasen, so sinken die Chancen auf eine Heilung rapide. Allerdings ist Hautkrebs von außen erkennbar: Die Wahrscheinlichkeit, dass er frühzeitig entdeckt wird, ist deswegen hoch. Zu den Risikogruppen gehören Personen, die mehr als 40 oder 50 Pigmentmale am Körper haben, sehr hellhäutige Menschen und solche, in deren Familien Hautkrebs oder andere Krebskrankheiten aufgetreten sind. Sie sollten sich regelmäßig untersuchen lassen.

**Wichtig:** Nicht jede Hautuntersuchung sieht der Gesetzgeber zulasten der Krankenkassen vor. Wegen der Kostenübernahme sprechen Sie deshalb bitte vorher mit Ihrem BKK-Berater.

**Die beste Vorsorge bei Hautkrebs ist die Vermeidung zu hoher UV-Bestrahlung.** Wer Sonne auf seiner Haut spüren will, sollte seine Haut langsam an die Strahlung gewöhnen und Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor nutzen. *Kinder müssen besonders geschützt werden:* Jeder in Kindheit und Jugend erlittene Sonnenbrand erhöht das Risiko, in späteren Jahren an Hautkrebs zu erkranken.

## Akne – das Problem der Jugend

Die Pubertät ist für viele Jugendliche die Zeit, in der sie zum ersten Mal mit Hautproblemen zu kämpfen haben: So sind Pickel und Pusteln im Gesicht oder auch auf Brust und Rücken bestes Zeichen dafür, dass einen die Akne „erwischt“ hat. Ein kleiner Trost für alle Betroffenen: An Akne kommt in der Jugend fast keiner vorbei. **Für Jugendliche wichtig zu wissen:** Akne ist nicht nur ein kosmetisches Problem, sie ist eine durchaus ernst zu nehmende Erkrankung der Haut, die medizinisch behandelt werden muss.

Mit der Pubertät wird die Produktion des „männlichen“ Hormons Testosteron – das in vergleichsweise geringeren Mengen auch vom weiblichen Körper produziert wird – verstärkt. Testosteron regt die Haut zu einer erhöhten Talgproduktion an: Fettige Haare und glänzende Haut können die Folge sein und die Entstehung einer Akne begünstigen. Kommt es zusätzlich zu einer Verstopfung der Talgdrüsen, kann der Talg nicht mehr abfließen, und es entsteht ein Mitesser, der sich entzünden kann. Aus dem Mitesser entwickelt sich dann ein Pickel, der oftmals von einem Eiterbläschen gekrönt ist. Mehrere Pickel können zu entzündeten Pusteln zusammenfließen, die aufplatzen und beim Heilen vernarben.

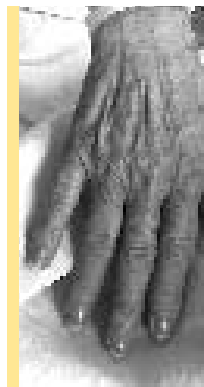
**Auch bei Akne gilt:** Je früher man zum Arzt geht, umso besser. Neben so genannten „Schälmitteln“, die helfen, die verstopften Talgdrüsen zu öffnen, wird er – je nach Schwere der Erkrankung – auch örtlich anzuwendende antibiotische Mittel einsetzen, die die Zahl der akneauslösenden Bakterien reduzieren und Entzündungen vermeiden helfen. Bei schweren Formen wird die Behandlung durch eine orale Antibiotika-Therapie ergänzt.



## Altersflecken – wenn die Haut altert

Altersflecken sind bräunliche Flecken, die auf den Handrücken, an Unterarmen oder im Gesicht und Dekolleté auftreten. Sie entwickeln sich durch eine über Jahre erfolgte Sonnenbestrahlung der Haut. Altersflecken müssen nicht medizinisch behandelt werden; sie sind keine Krankheit. Oft beeinträchtigen sie jedoch das Erscheinungsbild erheblich und können so zu einem seelischen Problem werden.

Die Entfernung der Flecken ist ohne Probleme bei einem Hautarzt möglich. Da es sich bei Altersflecken um ein kosmetisches und nicht um ein medizinisches Problem handelt, müssen die Behandlungskosten aus eigener Tasche bezahlt werden.



## Kleidung und Haut

Knitterfrei, farbecht und pflegeleicht soll unsere Kleidung sein, in modischen Farben und auf keinen Fall steif oder kratzig, sondern immer anschmiegsam und kuschelig. Damit das funktioniert, werden synthetische Fasern entwickelt oder natürliche Fasern chemisch bearbeitet. Diese „Chemie“ kann jedoch wortwörtlich unter die Haut gehen. Durch die besonders beim Schwitzen weit geöffneten Poren können sich Farb- und andere Inhaltsstoffe aus der Kleidung herauslösen und durch die Poren in die Haut gelangen. Hautreizungen, wie Rötungen, Juckreiz oder Allergien, können die Folge sein. Um sich vor möglichen Hautreaktionen zu schützen, sollten neue Kleidungsstücke grundsätzlich ein- bis zweimal gewaschen werden, bevor sie angezogen werden und mit der Haut in Berührung kommen. Erhöhte Vorsicht ist zudem bei allen eng anliegenden Kleidungsstücken geboten. Auch Metallteile, z. B. Knöpfe, Reißverschlüsse, Schnallen, können Hautreaktionen (z. B. Nickelallergie) auslösen, wenn sie in Kontakt mit der Haut kommen.

## Haut und Allergien

Eine Allergie ist eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf Stoffe, die von ihm als fremd erkannt werden. Häufig sind dies allergische Reaktionen der Haut. Ausgelöst werden Allergien durch Allergene – chemische oder natürliche Stoffe, wie z. B. Blütenpollen, Duftstoffe, Konservierungsmittel oder *Metalle bzw. Metalllegierungen*. Die allergische Reaktion des Körpers kann entweder sofort nach dem Kontakt mit dem entsprechenden *Allergie auslösenden* Stoff oder auch erst Stunden oder sogar Tage später auftreten.

Weit verbreitete allergische Hautreaktionen sind die Nesselsucht und das Kontaktekzem. Bei der Nesselsucht bilden sich innerhalb weniger Minuten, nachdem man mit einem Allergen in Verbindung gekommen ist, juckende Quaddeln. Ein Kontaktekzem entsteht durch Berührung der Haut mit *Allergie verursachenden* Substanzen. Die allergische Reaktion zeigt sich an den Kontaktstellen als Rötung, Schuppung, Knötchen- oder Blasenbildung. Um sich vor möglichen Hautreaktionen zu schützen, sollten die *Allergie auslösenden* Stoffe gemieden werden.

Bei der Behandlung identifiziert der Arzt zuerst den Auslöser der Allergie. *Leider gibt es bis heute noch keine Möglichkeit, eine Kontaktallergie dauerhaft zu verhindern, wie z. B. eine Hyposensibilisierung bei Heuschnupfen. Hier hilft nur, den Stoff, auf den die allergische Reaktion erfolgt, lebenslang zu meiden. Zusätzlich können die betroffenen Hautstellen behandelt werden.* Auf juckende oder gerötete Stellen der Haut, die plötzlich auftauchen, sollte der Arzt im Zweifel einen Blick werfen.



## Haut und Infektionen

Viren besitzen keinen eigenen Stoffwechsel. Um sich zu vermehren, sind sie auf den Stoffwechsel eines Wirts angewiesen. Auf der Haut des Menschen können sie Warzen wachsen lassen und Herpes verursachen. Gegen einige Virusinfektionen kann man sich impfen lassen. Ist man jedoch erkrankt, gibt es nur wenige Medikamente, die die Infektion wirksam bekämpfen. Zu einer schweren durch Viren hervorgerufenen Hautkrankheit zählt die Gürtelrose, die oft von starken Schmerzen begleitet ist und ärztlich behandelt werden muss. Äußerlich entwickeln sich münzgroße Bläschen. Ist das Immunsystem geschwächt, kann das Virus in anderen Organen und auch im Gehirn weitere Entzündungen verursachen. Die Gürtelrose wird mit Medikamenten behandelt, die die Vermehrung des Virus hemmen, den Krankheitsverlauf verkürzen und die Schmerzen erleichtern.

### ***Eitrige Infektionen durch Bakterien***

Bakterien können Hautinfektionen in Form von eitrigen Entzündungen hervorrufen. Nachdem der entsprechende Bakterienstamm identifiziert ist, können die Erreger mit Antibiotika in den meisten Fällen wirksam bekämpft werden. Eine Gabe von Antibiotika ist jedoch nicht in allen Fällen zwingend erforderlich.

### ***Pilze – nur wenige sind schädlich***

Von den vielen tausend Pilzarten, die es gibt, können nur wenige beim Menschen Krankheiten verursachen. Zu den häufigsten Pilzkrankungen gehört der Fußpilz. Feuchtwarmes Milieu in luftundurchlässigen Schuhen begünstigt sein Wachstum.

**Daher gilt:** Füße immer trocken halten und in Schwimmbädern, Saunen sowie in Hotelzimmern nie barfuß gehen! Sind die Füße gerötet oder jucken sie, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Verordnet er gegen eine Pilzkrankung Medikamente, **gilt auch hier:** Werden diese zu früh abgesetzt, kann es zu einem erneuten Ausbruch der Erkrankung kommen.

## Schuppenflechte

Der Lebenszyklus einer Hautzelle umfasst in der Regel 28 Tage. Danach löst sich die Zelle von der Hautoberfläche. Ist dieser Rhythmus gestört, spricht man von Verhornungsstörungen. Von der am häufigsten vorkommenden Verhornungsstörung, der Schuppenflechte (Psoriasis), sind zwei Prozent aller Menschen in Deutschland betroffen. Bei ihr ist die Neubildung der Haut dramatisch beschleunigt, sodass die Oberhautzellen verhornen und silbrig-weiß glänzende Schuppen entstehen. Bestimmte Körperregionen, wie Arm- und Beinbeugen und Kopfhaut, sind besonders häufig befallen. Der erste Schritt bei der Behandlung besteht in der Entfernung der Schuppen. Nur so kann der Arzt an den eigentlichen Entzündungsherd gelangen und diesen mit den entsprechenden Mitteln beseitigen. Da auch bei einem äußerlichen Abheilen der Schuppenflechte die genetische Veranlagung bestehen bleibt, ist ein Wiederaufflammen der Krankheit zu einem späteren Zeitpunkt nicht auszuschließen.

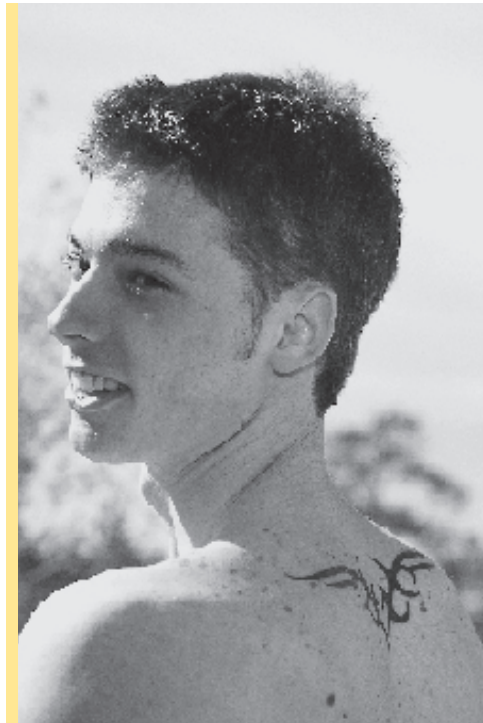
## Verletzungen der Haut

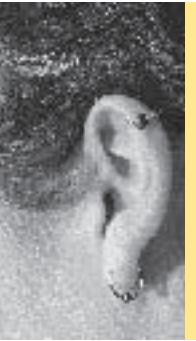
Bei einer Verletzung der Haut wird unsere Schutzhülle in ihrer Funktionstüchtigkeit gestört. Je nach Größe, Art und Tiefe der Verletzung kann es mehrere Monate dauern, bis eine Wunde geheilt ist. Die Immunabwehr ist an der entsprechenden Stelle kurzfristig gestört – das Infektionsrisiko steigt.

**Besonders gefährlich:** der Tetanuserreger. Um dem durch ihn hervorgerufenen, meist tödlich verlaufenden Wundstarrkrampf vorzubeugen, muss unbedingt darauf geachtet werden, dass der Tetanus-Impfschutz ausreicht und, wenn nötig, erneuert bzw. aufgefrischt wird. Bei Verbrennungen, Verbrühungen und Verätzungen der Haut kann es unter Umständen zu Kreislaufreaktionen kommen. Auch geringfügige Verletzungen können dadurch unerwartet kompliziert verlaufen. Im Zweifel sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Verbrennen, verbrühen oder verätzen sich Kinder oder Kleinkinder, ist ein Arztbesuch Pflicht.

## Tätowierungen und Piercings

Schmuck, der unter die Haut geht, ist kein Phänomen unserer Zeit und unserer Gesellschaft. Seit Jahrtausenden haben die Menschen unterschiedlicher Kulturen ihre Körper durch Bemalungen, Tätowierungen oder mit der Haut verbundene Gegenstände „geschmückt“. Heute sind Tätowierungen und Piercings meist Ausdruck eines neuen Körpergefühls – doch der direkte Eingriff in den Körper kann gesundheitliche Folgen haben.





„**Piercing**“ (engl.: to pierce = durchstechen) ist das Durchstechen von Körperteilen, um Schmuck anzubringen. Mit Schmuckverzierte Brustwarzen waren schon im Alten Rom in Mode. So schön der Schmuck an verschiedenen Stellen des Körpers auch sein mag, wer sich piercen lässt oder bereits ein Piercing trägt, der sollte das *Infektions- und Allergierisiko* nicht unterschätzen.

Oft treten auch Probleme bei der Heilung auf, weil der gewählte Schmuck sich eigentlich nicht für das entsprechende Piercing eignet. Selbst wenn das Durchstechen von Lippen, Nase, Augenbraue, Bauchnabel oder anderen Körperstellen unter sterilen Bedingungen erfolgt, kann es zu Entzündungen kommen. Beim Zungenpiercing zum Beispiel kann sich die Zunge so stark entzünden und anschwellen, dass das Sprechen, Essen und sogar das Atmen massiv erschwert werden. Ein Piercing kann auch zu Narbenbildung oder zu Nervenschädigungen führen. Damit Nervenschäden und Narben im Gesicht oder an anderen Stellen des Körpers nicht zu einem lebenslangen Begleiter werden, sollte ein Piercing generell von einem Mediziner durchgeführt werden – die „Verschönerung“ muss jedoch aus eigener Tasche bezahlt werden.

Bei **Tätowierungen** werden Farbpigmente mithilfe von Nadelstichen bis in die Lederhaut, die mittlere der drei Hautschichten, gebracht. So wird das tätowierte Motiv zu einem dauerhaften Begleiter. Tätowierungen sind seit Jahrtausenden ein beliebter Körperschmuck – auch bei der Gletschermumie „Ötzi“ fand man Tätowierungen. Doch auch Hautbilder bergen gesundheitliche Risiken.

Um diese weitestgehend zu verringern, gilt: Sterile Bedingungen und fachmännisches Vorgehen sind Pflicht. Tätowierungen können sich entzünden, Allergien auslösen, Vernarbungen zur Folge haben oder Abstoßungsreaktionen des Körpers hervorrufen. Sogar Infektionen (Aids, Hepatitis B und C, Tetanus) sind nicht auszuschließen. Deshalb darf, wer sich mit einer Tätowierung schmückt, ein Jahr lang kein Blut spenden. Problematisch ist die Entfernung von Tätowierungen. Derzeit werden meist Laser eingesetzt, wenn die „Hautverschönerung“ nicht mehr erwünscht ist. Meistens sind mehrere Sitzungen notwendig, um die Tätowierung zu entfernen, und die Kosten müssen die Tätowierten selber tragen.

## Eine haarige Sache – Haarausfall und die richtige Pflege der Haare

Jeder Mensch verliert täglich bis zu 100 Haare. Der medizinische Befund „Haarausfall“ liegt aber erst dann vor, wenn mehr Haare ausfallen. Die Ursachen sind vielfältig: Eine Überfunktion der Schilddrüse oder Eisenmangel können genauso Schuld sein, wie eine erbliche Vorbelastung, Giftstoffe *oder schwere Erkrankungen*. Vermutet man bei sich einen unnormalen Haarausfall, sollte man auf alle Fälle einen Hautarzt zurate ziehen.

Der richtigen Haarpflege kommt eine große Bedeutung zu. Denn falsche Pflege, wie zum Beispiel zu häufige Haarwäsche, Dauerwellen, *Färben* oder der Gebrauch des falschen Shampoos, *können die Haare stumpf und spröde machen und Haarausfall* begünstigen. *Zu schönem Haar* gehört indirekt auch die *Ernährung. Gesunde, kräftige Haare benötigen* für ihr Wachstum Mineralstoffe und Vitamine, die durch eine ausgewogene Ernährung bereitgestellt werden.

Für Haare und Kopfhaut gibt es eine Vielzahl von Pflegeprodukten. Unzählige Shampoos, Kuren und Haarwässer stehen zur Wahl. Bei gesundem Haar kann man hier nach Preis oder Duft entscheiden. Bei nicht krankhaften Haarproblemen (Schuppen, schnelles Fetten) kann der Apotheker Spezialprodukte empfehlen.

**Aber:** Bei verschiedenen hartnäckigen Hauterkrankungen, wie z. B. Schuppenflechte, bringt nur der Gang zum Hautarzt Klarheit. Es gibt eigentlich keine Regel dafür, wie oft die Haare gewaschen werden sollten und wie viel Shampoo gebraucht wird. Nur bei fettigem Haar ist eine häufigere Haarwäsche wirklich erforderlich. Ansonsten ist tägliches Haarewaschen nicht notwendig. Gesunde Haare und gesunde Kopfhaut gehören zusammen. Wer Haare und Kopfhaut gleichzeitig pflegen möchte, kann auf eine Haarkur zurückgreifen. Auch Haarwässer sind zur Pflege geeignet. Dabei ist der Name Haarwasser irritierend. Denn Haarwasser pflegt nicht direkt das Haar, sondern in erster Linie die Kopfhaut. Haarwässer werden auf die Kopfhaut aufgetragen und einmassiert. Sie fördern die Durchblutung der Kopfhaut. Diese Wirkung hilft speziell den Menschen, die unter Schuppenbildung leiden.



## Erkrankungen von Nägeln, Talg- und Schweißdrüsen



### **Nägel**

Die Nägel gehören zu den so *genannten Hautanhangs-Gebilden wie auch die Haare*. Sie können sensibel auf die Vorgänge im Körper reagieren. So können Veränderungen in Aussehen oder Beschaffenheit der Nägel auf Erkrankungen hindeuten. Im Zweifelsfall bringt der Arztbesuch Klarheit. Die häufigste Erkrankung der Nägel ist die Nagelentzündung. Meistens entsteht sie als Folge einer Verletzung des Nagelhäutchens oder des Nagelfalzes. Bakterien gelangen über die Wunde in das Gewebe.

Nach kurzer Zeit entwickeln sich die typischen Anzeichen einer Entzündung: Die Haut rötet sich, schwillt an, und es bildet sich Eiter. Ist das Nagelbett ebenfalls entzündet, kann der Nagel abgestoßen werden. Der Arzt behandelt mit Antibiotika oder antibiotischen Salben. Bei starker Eiterbildung wird der Nagel eingestochen, und der Eiter fließt ab.

### **Talgdrüsen**

Zusammen mit dem Hautschweiß bildet das in den Talgdrüsen produzierte Hautfett eine Wasser-Öl-Emulsion, die die Haut geschmeidig hält. Häufiges und intensives Waschen kann unter Umständen dazu führen, dass im Alter zu wenig Hautfett produziert wird. Um zu vermeiden, dass die extrem trockene Haut dann einreißt und Erreger Entzündungen auslösen können, muss die Haut häufig eingecremt werden. Eine übermäßige Talgproduktion ist dagegen oft hormonell bedingt: Dauert sie über mehrere Wochen an, sollte der Hautarzt um Rat gefragt werden.

### **Schweißdrüsen**

Die Schweißdrüsen sind das Ausscheidungsorgan der Haut. Ist die Schweißproduktion abnorm erhöht, spricht man von einem krankhaften Schwitzen. Frauen in den Wechseljahren sind häufig betroffen; aber auch Krankheiten wie Malaria, Tuberkulose oder eine Überfunktion der Schilddrüse können von heftigem Schwitzen begleitet werden. Bei starken Schweißattacken sollte daher immer der Arzt zurate gezogen werden. Eine vermehrte Schweißabsonderung über Hände, Achseln oder Füße ist dagegen meist psychisch bedingt.

## Was darf die BKK zahlen?

Allergien, die Ausschlag verursachen, Neurodermitis mit quälendem Juckreiz, Pilzkrankungen, die Rötungen und Brennen zur Folge haben, bis hin zu lebensbedrohlichen Krebserkrankungen der Haut – in Deutschland leiden immer mehr Menschen unter Hautkrankheiten, die medizinisch behandelt werden müssen. Selbstverständlich übernimmt die BKK alle Kosten, die im Rahmen einer medizinisch notwendigen Behandlung (Untersuchung, Arzneien usw.) beim Hautarzt entstehen. Für bestimmte Untersuchungen (z. B. Vorsorge- und Screening-Untersuchungen) darf die BKK jedoch per Gesetz die Kosten nicht übernehmen.

## Weitere Informationen

Der Deutsche Neurodermitis Bund e. V.,  
Telefon **040/23 08 10**,  
[www.dnb-ev.de](http://www.dnb-ev.de)

der Deutsche Psoriasis Bund e. V.,  
Telefon **040/2 23 39 90**,  
[www.psoriasis-bund.de](http://www.psoriasis-bund.de)

der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V.,  
Telefon **021 61 / 81 49 40**,  
[www.daab.de](http://www.daab.de)

stehen Ihnen bei speziellen Fragen rund um das Sinnesorgan Haut gern zur Verfügung. Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Erkrankungen der Haut sind in jeder größeren Stadt oder Gemeinde zu finden. Hier genügt ein kurzer Anruf bei Ihrer BKK.

Impressum

Herausgeber: BKK Bundesverband, 45128 Essen, [www.bkk.de](http://www.bkk.de)  
Gestaltung: Typografischer Betrieb Lehmann, 45147 Essen

Stand: März 2007  
BKK® und das BKK-Logo sind registrierte Schutzmarken  
des BKK Bundesverbandes

