

# Schutzhülle und Spiegelbild

Autor(en): **Jahn, Ruth**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **80 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **14.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723204>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Schutzhülle und Spiegelbild

*Die Haut ist mehr als bloss eine Hülle, die uns vor Kälte, Schmutz und schädlichen Stoffen schützt. Sie ist Sinnes- und Ausdrucksorgan – ein Spiegel von Lebensalter, seelischem Befinden – eine Verbindung zur Welt.*

VON RUTH JAHN

Das Beste an den Dingen ist», so schrieb der Philosoph Friedrich Nietzsche, «dass sie eine Oberfläche haben: ihre Hautlichkeit!». – Für die Oberfläche des menschlichen Körpers, die Haut, scheint dies besonders zu gelten, wir räumen ihr einen grossen Stellenwert ein. Das zeigt sich etwa daran, dass wir mit «eine arme Haut» oder «eine ehrliche Haut» gleich den ganzen Menschen meinen. Auch am Ausdruck «seine eigene Haut retten» manifestiert sich ein inniges, teilnahmsvolles Verhältnis zu unserer Körperhülle.

## Zeichen der gelebten Jahre

Rosige Haut, picklige Haut, glatte Haut, welke Haut. Unsere Körperhaut, die «sterbliche Hülle», wandelt sich mit dem Alter und spiegelt unser Leben. Wie eine Landkarte lässt sich auf der Haut lesen: Freuden und Sorgen, Glück, innere Zufriedenheit, Stress, wenig Schlaf, Sonne, «Sünden» wie Nikotin oder Alkohol, aber auch die Zeit an sich hinterlässt ihre Spuren. Wie alt wir sind und wie wir gelebt haben, lässt sich wohl am deutlichsten an der Beschaffenheit der Haut des Gesichts und des Körpers ablesen. Grüb-

chen, Runzeln, Falten, grosse und kleine Narben und Altersflecken können ganze Lebensgeschichten erzählen – ob man sie nun gelassen nimmt, stolz zur Schau trägt oder mit Kosmetik und Schönheitsoperationen so gut es geht kaschiert.

Nüchtern betrachtet, besteht die Haut aus drei Schichten: Unter-, Leder- und Oberhaut. Insgesamt macht sie eine Fläche von ungefähr 1,5 m<sup>2</sup> aus und wiegt 10 bis 15 kg. Sie ist unser grösstes Organ, und in ihrem Pflichtenheft finden sich die unterschiedlichsten Aufgaben: Die Haut stellt für den Organismus eine Schutzhülle dar, sie ist Sinnesorgan für Wärme-, Kälte-, Schmerz- und Druckreize. Ferner hilft sie mit bei der Temperaturregulation des Körpers. Im Sommer schwitzen wir aus allen Poren, um uns abzukühlen, im Winter schaltet die Haut auf Energiesparen. Sie drosselt die Hautdurchblutung, und die Gänsehaut sorgt für eine warme isolierende Luftschicht um uns herum.

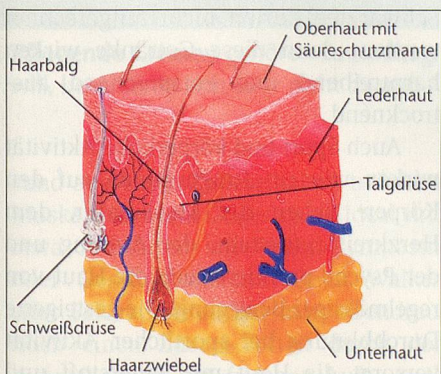


PRO SENECLUTE SCHWEIZ

Das Leben hinterlässt Spuren auf der menschlichen Haut.

die Haut verliert nach und nach die Fähigkeit, Wasser zu binden. Altershaut ist deshalb dünner, trockener und weniger elastisch als junge Haut. Und so ändern sich im Laufe des Lebens auch die Bedürfnisse der Haut. (Pflegetipps finden Sie auf den nächsten Seiten.)

Die Hautbeschaffenheit ändert aber nicht nur mit dem Alter, sondern ist auch eng mit der Psyche verbunden. So können gewisse Hauterkrankungen wie zum Beispiel die Neurodermitis psychisch mitverursacht werden. Was einen berührt, geht einem «unter die Haut», und manchmal möchte man vor Wut «am liebsten aus der Haut fahren». Wie man sich gerade fühlt, spiegelt sich in der Haut wider: die Haut wird bleich vor Schreck, rot vor Scham, und Ergriffenheit macht einem eine Gänsehaut. Die Haut ist somit auch ein Organ des ersten Eindrucks. Das Gegenüber in seiner Haut kann glücklich, ausgeglichen oder selbstbewusst, aber auch verlegen, krank, blass oder solariumbraun wirken. Und schliesslich können Menschen über die Haut Kontakt zueinander aufnehmen, sich berühren und streicheln. ■



AUS: WÖRTERBUCH DER MEDIZIN, SÜDWEST-VERLAG

Die Haut, ein sensibles Sinnesorgan.

## Dünne Altershaut

Die Alterung der Haut setzt beim einen Menschen früher, beim andern etwas später ein – je nach genetischer Veranlagung, nach Ernährung und Lebensweise und schliesslich auch je nach Beanspruchung und Pflege der Haut. Mit zunehmendem Alter nehmen Sauerstoffaufnahme und Durchblutung der Haut ab, die Zellteilung lässt nach, und die Haut erneuert sich langsamer. Die Produktion der Talg- und Schweißdrüsen geht zurück, das Bindegewebe erschlafft, und