

Hautschutzlexikon

Die Präventionskampagne Haut möchte Ihnen die wichtigsten Begriffe rund um die Haut in einem Lexikon zur Verfügung stellen; diese finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

[ABCDE-Regel bis Atopisches Ekzem](#)

[Barrierefunktion bis Borke](#)

[Cellulite bis Drüse](#)

[Einriss bis Erythem](#)

[Falten bis Fußpilz](#)

[Gänsehaut bis Gürtelrose](#)

[Haarausfall bis Hyaluronsäure](#)

[Infektionskrankheit bis Juckreiz](#)

[Kanzerogen bis Krusten](#)

[Leberfleck bis Lotion](#)

[Macula bis Neurodermitis](#)

[Oberhaut bis Quaddel](#)

[Resorption bis Syndet](#)

[Talg bis Virusinfektion](#)

[Warze bis Zyste](#)

A

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben A

ABCDE-Regel

Die beste Maßnahme zur [Hautkrebs](#)-Vorsorge ist neben einem zurückhaltenden Umgang mit der Sonne die Eigenbeobachtung der Haut. Hautveränderungen, die rechtzeitig behandelt werden, haben gute Heilungschancen. Bei der Beurteilung von Pigmentmalen hilft die so genannte ABCDE-Regel.

A

wie Asymmetrie
(Das Pigmentmal ist in der Form unregelmäßig.)

B

wie Begrenzung
(An den Rändern scheint das Pigmentmal auszulaufen, auszufransen.)

C

wie Colour (Farbe)
(Das Pigmentmal ist nicht einheitlich gefärbt, sondern an einigen Stellen heller oder dunkler.)

D

wie Durchmesser
(Das Pigmentmal hat einen Durchmesser von mehr als 5 Millimetern.)

E

wie Erhebung
(Das Pigmentmal hat in der Mitte eine Erhebung.)

Treffen ein oder mehrere Merkmale zu, sollten Sie unbedingt einen Hautarzt zurate ziehen. Auch bei Hautveränderungen, die selbst nach sechs Wochen nicht abheilen, jucken oder bluten, ist der Gang zum Hautarzt Pflicht.

Abszess

Ein Abszess ist eine, meist durch Bakterien ausgelöste, abgekapselte Eiteransammlung (Eitergeschwür) im Gewebe.

Akne vulgaris

Akne vulgaris ist eine Hauterkrankung, die überwiegend in der Pubertät auftritt. Durch die hormonelle Umstellung kommt es zu einer übermäßigen Talgproduktion (Seborrhöe) der Haut und zu einer Verstopfung und Entzündung der Talgdrüsen. Akne äußert sich durch eine fettige Haut mit Pickeln und Mitessern.

Je früher man bei Akne zum Arzt geht, umso besser. Nur er kann über die Schwere der Krankheit entscheiden und mit Hilfe der entsprechenden Therapie dazu beitragen, die Erkrankung zu mildern, ihren Verlauf zu verkürzen und die Bildung von Narben zu verhindern.

Allergie

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 Allergen oder auch erst Stunden oder sogar Tage später auftreten.

Bei der Behandlung einer Allergie identifiziert der Arzt zuerst ihren Auslöser. Der Kontakt mit den Allergie auslösenden Stoffen sollte danach möglichst vermieden werden. Außerdem könnten Medikamente (Antiallergika) eingesetzt werden, die das Auftreten allergischer Symptome mildern oder verhindern, die Allergie jedoch nicht heilen. Eine Behandlung der betroffenen Hautstellen ist ebenfalls sinnvoll. Auf juckende oder gerötete Stellen der Haut, die plötzlich auftauchen, sollte der Arzt im Zweifel einen Blick werfen.

Alopezie

Lichte Haar bzw. Kahlheit als Folge von Haarausfall.

Altersflecken

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.

Anti-Aging

Der Begriff Anti-Aging umfasst alle Maßnahmen gegen das Altern. Zu den Anti-Aging-Strategien gehören regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Vermeidung von Übergewicht, Verzicht auf das Rauchen, Verzicht auf ausgiebige Sonnenbäder, Vermeidung von negativem Stress und der Einsatz kosmetischer Produkte (Anti-Falten-Cremes).

Der Begriff Anti-Aging ist nicht rechtlich geschützt. Anti-Aging-Kosmetikpräparate bringen vorhandene Falten nicht zum Verschwinden. Sie liefern im Wesentlichen Feuchtigkeit und Fett, so dass die Haut glatter erscheint und haben somit häufig keinen Vorteil gegenüber günstigeren Pflegeprodukten.

Antioxidantien

Antioxidantien werden oft auch als Radikalfänger bezeichnet. Es handelt sich bei Ihnen um unterschiedlichste Substanzen, wie z. B. Vitamine, Mineralsstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. In der Lebensmittelindustrie werden einige Antioxidantien als Konservierungsstoffe eingesetzt. Im menschlichen Organismus verhindern Antioxidantien, den durch freie Radikale ausgelösten, oxidativen Stress. Zu den Antioxidantien gehören: Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E oder Selen. Vermutlich kann die positive Wirkung nicht von einem einzelnen Antioxidans hervorgerufen werden.

Optimal ist die Zufuhr einer Mischung verschiedener Antioxidantien, wie sie in Lebensmitteln und vor allem in pflanzlichen Produkten vorkommt.

Atherom

Ein Atherom ist eine gutartige Zyste der Talgdrüsen oder Haarbälge, die haselnuss- bis hühnereigroß werden kann.

Atopisches Ekzem

siehe Neurodermitis

B

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben B

Barrierefunktion der Haut

Die äußerste Schicht der Haut, die so genannte Hornschicht, schützt den menschlichen Organismus vor dem Eindringen von Schadstoffen. Gleichzeitig verhindert die Hornschicht den Verlust von Wasser, aus dem der Mensch zu zwei Dritteln besteht.

Basalschicht

siehe Oberhaut

Benigner Hauttumor

Gutartige Wucherung der Haut. Ein gutartiger Hauttumor kann das umliegende Gewebe durch Verdrängung schädigen, bildet jedoch keine Metastasen.

Berufsdermatosen

Der Begriff Berufsdermatosen umfasst alle berufsbedingten Hauterkrankungen. In der Berufskrankheitenverordnung BKV wird eine Berufskrankheit der Haut folgendermaßen definiert: "Schwere oder wiederholt rückfällige Hauterkrankung, die zur Unterlassung aller Tätigkeiten gezwungen haben, die für die Entstehung, die Verschlimmerung oder das Wiederaufleben der Krankheit ursächlich waren oder sein können." Um frühzeitig eine Verschlimmerung der berufsbedingten Hauterkrankung zu verhindern, sollten möglichst rasch Präventionsmaßnahmen eingeleitet werden. Um dies zu gewährleisten, ist jeder Arzt verpflichtet, Betroffene, bei denen die Möglichkeit für das Vorliegen einer berufsbedingten Hauterkrankung besteht, einem Hautarzt vorzustellen. Dieser untersucht den Betroffenen und erstattet mit dessen Einverständnis unverzüglich einen so genannten Hautarztbericht an die Berufsgenossenschaft, damit rasch Maßnahmen der Vorbeugung (Prävention) eingeleitet werden können.

Besenreiser

Besenreiser sind dicht unter der Haut verlaufende, fächerförmig erweiterte kleine Venen. Sie treten besonders bei Frauen im Bereich der Oberschenkel auf.

Besenreiser stellen vor allem ein ästhetisches Problem dar, sie verursachen in der Regel keine Schmerzen.

Das Auftreten von Besenreisern sollte von einem Arzt untersucht werden, da sich in tieferen Bereichen bereits Krampfader gebildet haben könnten. Mittels Verödung der entsprechenden Hauptvene oder einer Laserbehandlung können Besenreiser behandelt werden.

Bienenstich

siehe Insektenstiche

Bläschen

Hautbläschen oder Hautblasen sind nach außen gewölbte, mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume der Haut. Die Ursachen für Bläschenbildung können ganz unterschiedlich sein, z. B. mechanische Reizungen (in engen Schuhen), Sonnenbrand, Insektenstiche, Allergien, Herpesinfektionen oder Verbrennungen.

Bluterguss
siehe Hämatom

Borke
siehe Krusten

C - D

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben C - D

Cellulite

Cellulite, auch Zellulite oder Orangerhaut genannt, ist eine Veränderung im Bindegewebe, die hauptsächlich bei Frauen im Bereich der Oberschenkel, Oberarme, Hüften und des Gesäßes auftritt. 80 Prozent aller Frauen sind davon betroffen, Männer haben nur sehr selten Cellulite. Ursache hierfür ist der unterschiedliche Hautaufbau und die unterschiedliche Hautbeschaffenheit der Geschlechter. Die weibliche Ober- und Lederhaut ist dünner als beim Mann. Dafür ist das weibliche Fettgewebe in der Unterhaut dicker und kann sich stärker ausdehnen. Das Bindegewebe der Frauen ist darüber hinaus flexibler als das der Männer, damit während einer Schwangerschaft das Baby Platz zum Heranwachsen hat. Manchmal kann das Bindegewebe die Fettzellen, z. B. bei Übergewicht, nicht mehr halten, die Fettzellen wölben sich nach außen.

Cellulite ist durch Hautpflege kaum zu beeinflussen. Die beste Möglichkeit, Cellulite abzubauen, ist regelmäßig Sport zu treiben. Dadurch wird Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut. Auch durch eine regelmäßige Massage der betroffenen Körperpartien kann ein positiver Effekt erzielt werden. Weitere Anti-Cellulite-Maßnahmen sind viel trinken und wenig rauchen.

Cicatrix

siehe Narbe

Clavus

siehe Hühnerauge

Creme

Eine Creme (auch Krem) ist eine halbfeste, salbenartige Öl-in-Wasser- oder Wasser-in-Öl-Emulsion zur Pflege der Hautoberfläche. Cremes ziehen im Gegensatz zu Salben wesentlich schneller in die Haut ein und sind besser verstreichbar.

Dehnungsstreifen

Dehnungs- oder Schwangerschaftsstreifen bzw. Striae sind Streifen, die durch Schädigung der elastischen Fasern im Unterhautgewebe entstehen. Sie sind bläulich-rot, später gelblich-weiß und sehen Narben ähnlich. Ursachen der Dehnungsstreifen sind eine starke Gewichtszunahme oder eine Schwangerschaft. Dehnungsstreifen entstehen meist an Bauch, Hüften oder Brust und lassen sich durch kosmetische Präparate nicht wieder rückgängig machen.

Zur Vermeidung der Streifen, z. B. während einer Schwangerschaft, haben sich die Kombination von Wechselduschen, sanfter Zupf- oder Bürstenmassage und das Einreiben mit pflanzlichen Ölen als wirkungsvoll erwiesen. Diese Behandlung fördert die Durchblutung und verschönert das Hautbild, bietet aber keine Garantie für das Nichtauftreten der Streifen.

Depigmentierung

Depigmentierung bedeutet die Entfernung oder den Verlust der Hautpigmentierung.

Sie kann angeboren sein, wie beim Albinismus oder im Laufe des Lebens erworben werden, wie bei Vitiligo (Weißfleckenkrankheit).

Dermatitis

siehe Ekzem

Dermatomykose

siehe Hautpilz

Dermis

siehe Lederhaut

Drüse

Drüsen (Glandula) sind Organe, die aus Epithelzellen gebildet werden und die die Fähigkeit besitzen ein Substrat zu bilden, das sie nach außen (Sekret) oder innen (Hormon) abgeben. Sie gehören zu den Hautanhangsgebilden. Zu den Drüsen gehören die Bauchspeicheldrüse, Hormondrüsen und die Talgdrüsen und Schweißdrüsen.

E

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben E

Einriss

Ein Einriss oder Rhagade ist ein linearer, sehr schmerzhafter Riss in der Haut, der entsteht, wenn die Elastizität der Haut vermindert ist und die Haut überdehnt wird. Besonders häufig an Lippen, Mundwinkel oder Gelenkbeugen.

Eiter

Eiter ist die bei einer eitrigen Entzündung entstandene Körperflüssigkeit. Eiter besteht aus den so genannten Eiterkörperchen (weiße Blutkörperchen), eingeschmolzenem Gewebe und ein wenig Serum.

Eiterbeule

Eine Eiterbeule, auch Karbunkel genannt, ist eine eitrige und schmerzhaft Entzündung mehrerer benachbarter Haarfollikel und ihrer Umgebung. Ein Karbunkel ist demnach eine Verschmelzung mehrerer Furunkel. Auslöser sind bestimmte Bakterien (Staphylokokken).

Eitergeschwür

siehe Abszess

Ekzem

Der Begriff Ekzem ist die Sammelbezeichnung für nicht ansteckende Entzündungen der Haut. Symptome eines Ekzems sind: Juckreiz, Erythem, Knötchen, Bläschen, Schuppung, Krustenbildung, Lichenifikation. Ekzemen könne durch immunologische Reaktionen oder hautirritierende Stoffe (Reinigungsmittel, Wasser etc.) ausgelöst werden und haben nicht selten berufliche Ursachen (Feuchtarbeit). Auch die Neurodermitis gehört zu den Ekzemerkrankungen.

Die Begriffe Ekzem und Dermatitis werden häufig synonym verwendet. Genau genommen, ist eine Dermatitis breiter definiert als ein Ekzem, präzise handelt es sich bei einem Ekzem um eine Dermatitis ekzematosa.

Emulsion

Eine Emulsion ist die feinste Verteilung zweier Flüssigkeiten ineinander, die normalerweise nicht mischbar sind, zum Beispiel Öl und Wasser. Emulsionen sind in der Kosmetik von großer Bedeutung.

Entzündung

Abwehrreaktion des Körpers und seiner Gewebe gegen verschiedene Reize. Ziel einer Entzündung ist in der Regel die Beseitigung bzw. Reparatur des Schädigungsreizes. Eine Entzündung kann mit Schmerzen, Überwärmung/Fieber, Rötung und Schwellung einhergehen.

Epidermis

siehe Oberhaut

Erysipel

siehe Wundrose

Erythem

Ein Erythem ist eine entzündungsbedingte Hautrötung, die durch Mehrdurchblutung durch Gefäßerweiterung bedingt ist.

F

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben F

Falten

Falten sind ein Zeichen der Hautalterung. Sie entstehen durch die Degeneration der elastischen Bindegewebsfasern. Faktoren wie starke Sonneneinstrahlung, Stress oder Rauchen können zu einer schnelleren Faltenbildung führen.

Feuermal

Ein Feuermal, auch Naevus flammeus genannt, ist eine angeborene, meist gutartige dunkelrote bis violette Hautveränderung. Bei Feuermalen sind die feinen Blutgefäße unterhalb der Oberhaut krankhaft erweitert und neigen zur Wucherung. Feuermale können chirurgisch entfernt werden. Besonders häufig kommen Feuermale im Gesicht, im Nacken oder an der Stirn vor.

Flechte

Flechte (Liche) ist die Bezeichnung für verschiedene Dermatosen, wie z. B. Schuppenflechte.

Follikulitis

Eine Follikulitis ist eine Haarfollikelentzündung, die oft durch Bakterien (Staphylokokken) hervorgerufen wird.

Freie Radikale

Freie Radikale sind äußerst reaktionsfreudige Produkte des menschlichen Stoffwechsels, die biologisches Gewebe in oxidativen Stress versetzen. Sie sind im Körper an der Immunabwehr beteiligt und sollen die Entstehung von Tumoren verhindern. Aber auch für den Alterungsprozess und das Auftreten degenerativer Erkrankungen, wie Herzerkrankungen, Schlaganfall oder Arteriosklerose werden freie Radikale mitverantwortlich gemacht. Antioxidantien können den Körper von freien Radikalen schützen.

Funktionen der Haut

Unsere Haut hat viele Aufgaben, die sie gleichzeitig erledigt. Sie bildet ein vielschichtiges äußeres System, um den Körper im Inneren zu schützen.

... SIE ATMET

Stoffwechsel, der lebenswichtig ist: In den verschiedenen Schichten unserer Haut finden umfangreiche Stoffwechselfvorgänge statt. Die Haut produziert durch Einwirkung von Sonnenlicht das lebenswichtige Vitamin D. Auch erfolgt über die Haut ein Austausch von Stoffen, so wird beispielsweise beim Schwitzen Wasserdampf über die Haut abgegeben.

... SIE FÜHLT

Wenn die Nervenfasern in der Haut eine Berührung registrieren, empfinden wir das als Streicheln, Kitzeln oder – je nach Stärke – auch als Schmerz. Dies ermöglicht uns, neben dem Wohlbefinden auch Gefahren festzustellen, wenn zum Beispiel scharfe Gegenstände oder Pflanzen wie Brennnesseln der Haut zu nahe kommen. Die Nerven in der Haut erkennen aber auch Krankheiten, die z. B. als Juckreiz

wahrgenommen werden.

... SIE SCHÜTZT

Barriere gegen Schadstoffe: Der Schutz vor Schadstoffen wird nur von der äußersten Schicht der Haut (Hornschicht) übernommen, dabei hat sie nicht einmal die Dicke eines Haares. Diese Barriere verhindert, dass viele schädliche Substanzen in die Haut eindringen. Gleichzeitig verhindert die Hornschicht den Verlust von Wasser, aus dem der Mensch zu zwei Dritteln besteht.

Ausgleich von Hitze und Kälte: Die Haut dient der Aufrechterhaltung einer gleich bleibenden Körpertemperatur. Das Unterhautfettgewebe ist eine Isolationsschicht. Die Hautgefäße wirken zusammen mit den Schweißdrüsen wie eine fein einstellbare Klimaanlage.

Reiß- und Stoßfestigkeit: Das Fasergeflecht der Lederhaut schützt den Körper vor mechanischen Belastungen, wie z. B. bei einem Schlag. Das Unterhautfettgewebe funktioniert dabei als Schutzpolster und fängt stumpfe Gewalteinwirkungen effektiv auf. Ohne diesen Schutz würden selbst kleinere Stöße zu größeren Verletzungen führen.

Furunkel

Ein Furunkel ist eine tiefe und schmerzhafte eitrige Entzündung eines Haarfollikels und seiner Talgdrüse, die meist durch Bakterien (Staphylokokken) ausgelöst wird.

Fußpilz

Bei Fußpilz handelt es sich um einen durch Pilze (Faden-, Hefe- oder Schimmelpilze) verursachte Infektionskrankheit. Symptome von Fußpilz sind juckende, leicht gerötete und schuppige Hautstellen an den Füßen. Das Wachstum von Fußpilz wird durch das feuchtwarme Milieu in luftundurchlässigen Schuhen begünstigt. Füße sollten deshalb immer trocken gehalten werden und man sollte 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: Werden diese zu früh abgesetzt, kann es zu einem erneuten Ausbruch der Erkrankung kommen.

G

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben G

Gänsehaut

Begriff Gänsehaut beschreibt das typische Bild von aufgerichteten Härchen, meist an Beinen und Armen. Eine Gänsehaut wird durch äußere Reize (Kälte, Angst, Erregung) verursacht. Diese Reize führen dazu, dass sich die Muskeln an der Haarbasis zusammenziehen so dass sich der Haarfollikel über die Hautoberfläche erhebt und das Haar sich aufrichtet.

Gerstenkorn

Ein Gerstenkorn, auch Hordeolum genannt, ist eine meist eitrige und schmerzhaft Entzündung der Schweiß- oder Talgdrüsen am bzw. im Augenlid. Auslöser eines Gerstenkorns sind meist Staphylokokken.

Geschwür

Ein Geschwür, auch Ulkus genannt, ist eine Oberflächenzerstörung der Haut oder der Schleimhaut, die bis in die Unterhaut reicht. Sie kann durch Verletzungen, Durchblutungsstörungen oder Entzündungen ausgelöst werden.

Glandula

siehe Drüse

Glanzschicht

siehe Oberhaut

Gürtelrose

Bei der Gürtelrose, auch Zoster oder Herpes Zoster genannt, handelt es sich um einen schmerzhaften virusbedingten Hautausschlag. Der Virus gehört zu der Familie der Herpes-Viren. Beim ersten Kontakt mit dem Virus verursacht er Windpocken. Das Virus kann jahrelang im menschlichen Nervensystem überleben. Nach einer Reaktivierung des Virus entwickelt sich eine Gürtelrose. Es kommt hierbei zu Schmerzen, Rötung, Schwellung und Ausbildung kleiner Bläschen, die später platzen und abheilen. Die Rötung und Bläschenbildung tritt normalerweise nur lokal und meist nur auf einer Körperseite auf. Die Gürtelrose wird mit Medikamenten behandelt, die die Vermehrung des Virus hemmen, den Krankheitsverlauf verkürzen und die Schmerzen erleichtern.

H

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben H

Haarausfall

Jeder Mensch verliert Haare. Von krankhaftem Haarausfall sprechen wir, wenn über mehrere Wochen täglich mehr als 100 Haare ausfallen. Man unterscheidet verschiedene Arten von krankhaftem Haarausfall. Die bekannteste Form ist der androgenetische Haarausfall. Hier werden nochmals die männliche und die weibliche Form unterschieden. Der vorzeitige Haarausfall kann bei Männern ab dem 20. Lebensjahr einsetzen. Er beginnt meist an den Schläfen und kann sich über die Stirn und Haarwirbel bis zu einer vollständigen Glatze ausweiten. Diese Art von Haarausfall ist zum einen im Wesentlichen erblich, teils wird sie auch durch einen erhöhten Spiegel an Sexualhormonen oder einer Erkrankung der Talgdrüsen ausgelöst. Die weibliche Form tritt meist nach den Wechseljahren auf und ist mit einer Hormontherapie meist behandelbar. Des Weiteren gibt es den kreisrunden Haarausfall, diffusen Haarausfall oder narbigen Haarausfall. Die Ursachen sind vielfältig und zum Teil noch nicht bekannt.

Haare

Haare sind lange Hornfäden, sie bestehen zum größten Teil aus Keratin. Ein Haar kann in einen Haarschaft und die Haarwurzel gegliedert werden. Der Teil des Haares, der aus der Haut herausragt ist der Haarschaft. Er liegt in einer länglichen Einstülpung der Oberhaut, dem Haarfollikel. Am unteren Ende des Follikels wird das Haar in der Haarwurzel gebildet. In den Follikel mündet eine Talgdrüse, die das Haar einfettet. Jedes Haar wird von einem Muskel umfasst und von Nervenfasern umgeben. Die Nervenfasern sind sehr fein und bewirken beispielsweise bei einem leichten Luftzug die Gänsehaut.

Hämatom

Ein Hämatom, Bluterguss oder blauer Fleck ist eine Blutansammlung im Gewebe aus verletzten Blutgefäßen. Hämatome entstehen durch Krafteinwirkung von außen (Schläge, Stürze, Stöße, Operationen). Hämatome können im Verlauf ihrer Heilung verschiedene Farben annehmen.

Hautalterung

Mit dem Begriff Hautalterung werden komplexe biologische Prozesse bezeichnet, die mit den Veränderungen der Haut im Alter einhergehen. Mit dem Alter nehmen beispielsweise die Kollagenfasern und elastischen Fasern der Haut sowie die Schweiß- und Talgdrüsen ab. Die Zellen werden nicht mehr so gut mit Sauerstoff und Nährstoffen aus dem Blut versorgt. Die Haut altert, sie wird dünner und verliert an Elastizität und Feuchtigkeit.

Hautanhangsgebilde

Hautanhangsgebilde werden aus der Lederhaut und Oberhaut gebildet. Zu ihnen gehören Haare, Nägel und Drüsen (Glandula).

Hautarztbericht

Ein Hautarztbericht wird von einem Hautarzt bzw. einem Arbeitsmediziner oder einem Arzt mit der Zusatzbezeichnung Betriebsmedizin immer dann erstattet, wenn

bei einem Betroffenen die Möglichkeit besteht, dass krankhafte Hautveränderungen durch eine berufliche Tätigkeit ausgelöst oder verschlimmert wurden. Der Hautarztbericht dient dazu, den zuständigen Unfallversicherungsträger (Berufsgenossenschaft) über diesen Sachverhalt zu informieren, damit von Seiten des Unfallversicherungsträgers möglichst rasch und unbürokratisch Maßnahmen zur Behandlung der Hauterkrankung und Verbesserung des Hautschutzes eingeleitet werden können. Dieses Verfahren geht für den Betroffenen in der Regel mit vielen Vorteilen einher, dennoch darf ein Hautarztbericht nur nach Zustimmung des Patienten erstattet werden.

Hautaufbau

Unsere Haut ist ein wahres Multitalent, und dabei aber äußerst "dünnhäutig": So ergeben die drei Schichten Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Dermis) und Unterhaut (Subcutis) oft nicht mehr als 1,4 bis 4 mm. Die Hornschicht, der äußerste Teil der Oberhaut, ist nicht dicker als ein Haar. Und trotzdem schützt uns die gesunde Haut zuverlässig vor Witterung und körperfremden Substanzen.

Hautbräunung

Die Bräunung der Haut (Pigmentierung) dient dem Schutz der tiefer liegenden Hautschichten vor den schädlichen Auswirkungen der UV-Strahlen. In den oberen Hautschichten wird durch UV-Strahlung der körpereigene Hautfarbstoff Melanin gebildet. Melanin legt sich über den Zellkern von Zellen und schützt auf diese Weise die DNA vor den ultravioletten Strahlen der Sonne. Man unterscheidet zwei Prozesse:

Sofortpigmentierung: Hier bewirkt UV-A-Strahlung lediglich eine Verlagerung des bereits vorhandenen Melanins, es wird nur eine geringe Menge an Melanin neu gebildet. Melanin wird bei der Sofortpigmentierung nur in den untersten Schichten der Oberhaut eingelagert, so dass die darüber liegenden Hautschichten ungeschützt bleiben.

Spätpigmentierung: Bei der Spätpigmentierung wird Melanin neu gebildet und dieses in die Oberhaut transportiert. Sie wird überwiegend durch UV-B-Strahlen ausgelöst. Diese lang anhaltende Hautbräunung tritt mit einer Zeitverzögerung von ca. 48 bis 72 Stunden auf.

Hautfarbe

Die Hautfarbe (Teint) ist genetisch festgelegt und wird vor allem durch die Eigenfarbe des Gewebes, den Gehalt des braunen Pigments Melanin und die Durchblutung der Haut bedingt.

Hautflora

Die Haut des Menschen ist mit Mikroorganismen – der so genannten Hautflora – dicht besiedelt. Dieser natürliche Bestandteil der Hautoberfläche sorgt dafür, dass krankheitserregende Keime als Konkurrenten verdrängt werden. Zu den "guten" Keimen gehören beispielsweise Milchsäurebakterien und Staphylococcus epidermidis. Die Anzahl der Bakterien auf der Hautoberfläche variiert je nach Körperregion.

Hautirritation

Reizung der Haut durch äußere Einflüsse. Folge können Rötung, Schwellung,

Brennen oder Juckreiz sein.

Hautkrebs

Der Begriff Hautkrebs umfasst alle bösartigen Veränderungen der Hautzellen. Je nach der betroffenen Zellart werden verschiedene Krankheitsarten unterschieden.

Weißer (heller) Hautkrebs

Der Weiße Hautkrebs hat seinen Ursprung im Deckgewebe der Haut (Epithel). Man unterscheidet

- Basalzellkrebs (Basaliom) und
- Stachelzellkrebs (Spinaliom).

Basaliome und Spinaliome treten meist im höheren Lebensalter und fast nur an Körperstellen auf, die häufig der Sonne ausgesetzt sind, z. B. im Gesicht. Sie wachsen sehr langsam. Während der Basalzellkrebs überhaupt keine Tochtergeschwüre, so genannte Metastasen, bildet, können sie sich beim Stachelzellkrebs unter Umständen entwickeln. Wird der Krebs frühzeitig erkannt, sind die Heilungschancen in beiden Fällen gut.

Schwarzer Hautkrebs

Beim Schwarzen Hautkrebs, der auch als malignes Melanom bezeichnet wird, entarten die Zellen, die das Hautpigment Melanin bilden. Hierbei handelt es sich um einen wesentlich aggressiveren Krebs. In der Haut bildet er kleine Tumore aus, die sich immer weiter ausbreiten. Schon kurz nach seinem Entstehen kann er Krebszellen über Lymph- und Blutbahn streuen. Wenn es bei den Erkrankten zur Bildung von Metastasen kommt, sinken die Chancen auf eine Heilung rapide!

Früherkennung ist lebenswichtig

Hautkrebs äußert sich in sichtbaren Veränderungen an der Hautoberfläche. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein solcher Krebs von einem geschulten Auge frühzeitig erkannt wird, ist deshalb sehr hoch. Das Risiko, dass aus einem Pigmentfleck ein schwarzer Hautkrebs entsteht, ist wegen der Vielzahl der dort aktiven Pigmentzellen größer als in Hautbereichen ohne Pigmentflecke. Mit der Zahl an Pigmentflecken steigt das Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Wenn sich Pigmentflecken verändern, vergrößern, dunkler werden, zu bluten beginnen, sich entzünden oder jucken, sollten sie einem Arzt gezeigt werden. Durch regelmäßige Selbstbeobachtung können Veränderungen der Haut frühzeitig festgestellt werden. Hierbei hilft die so genannte ABCDE-Regel.

Richtig Vorbeugung

Die Sonne fördert die Bildung von Pigmentflecken. Diese wiederum erhöhen das Risiko, einen Hautkrebs zu entwickeln. Der Schutz vor den ultravioletten Strahlen der Sonne hilft nicht nur bei der Vermeidung von lästigem Sonnenbrand, auch das Risiko für langfristige Hautschäden wie Krebs kann erheblich gesenkt werden.

Hautpflege

Die Hautpflege dient dazu, den natürlichen Schutzmechanismus der Haut zu erhalten bzw. diesen zu verbessern. Benutzen Sie eine Hautpflege, die auf Ihren Hauttyp

abgestimmt ist und die sich angenehm anfühlt. 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 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.

Hautpilz

Von den vielen tausend Pilzarten, die es gibt, sind nur wenige dem Menschen wirklich gefährlich. Zu den häufigsten Pilzkrankungen (Mykosen) gehören Fußpilz, Nagelpilz und Soor - eine Hefepilzkrankung, die im Mund- und Rachenraum auftritt - sowie Pilzinfektionen der Frau im vaginalen Bereich. Um Pilzkrankungen effektiv zu behandeln, muss der Arzt zuallererst herausfinden, um welchen Pilz es sich handelt. Ist dieser festgestellt, so folgt eine gezielte Behandlung mit Antimykotika.

Hautreinigung

Mit der Reinigung der Haut können Sie schädigende oder störende Substanzen von der Haut entfernen. Bei der Hautreinigung muss die gesamte Körperoberfläche einbezogen werden. Duschen ist besser als ausgiebiges 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. Duschen Sie nicht zu heiß und möglichst kurz. 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.

Hautschutz

Die Haut kann sich bis zu einem gewissen Grad aus eigener Kraft gegen schädigende Einflüsse wehren. Trotzdem sollte die natürliche Schutzfunktion zusätzlich unterstützt werden. Spezielle Hautschutzmittel in Form von Salben, Cremes oder Gels können das Eindringen von schädigenden Stoffen in die Haut verhindern. Sie werden vor Tätigkeiten angewendet, die die Haut belasten. Ein Hautschutzmittel "für alle Zwecke" gibt es jedoch nicht. Die Wahl des Mittels hängt vom Schadstoff ab, vor dem es schützen soll und von der Tätigkeit, die den Schutz erfordert.

Eine wichtige Maßnahme zum Schutz der Haut bei hautgefährdenden Tätigkeiten ist das Tragen von geeigneten Schutzhandschuhen. Sie schützen in hohem Maß vor den abzuwehrenden Schadstoffen und vor mechanischen Belastungen. Nicht immer darf ein Handschuh getragen werden, und es gibt auch keinen "Allzweck"-Handschuh, der gegen alle in Frage kommenden Schadstoffe schützt. Auswahl,

Einsatz und vor allem auch die Dauer des Tragens hängen von den jeweiligen Tätigkeiten und Gefährdungen ab.

Auch der Schutz vor den ultravioletten Strahlen der Sonne ist ein wichtiges Hautschutz-Thema.

Hauttypen

In Mitteleuropa unterscheidet man aufgrund der Eigenschutzzeit vier verschiedene Hauttypen. Der Schutz vor den UV-Strahlen der Sonne ist vom individuellen Hauttyp abhängig.

Hauttyp I: Menschen mit diesem Hauttyp haben helle Haut mit Sommersprossen, blonde oder rote Haare und blaue oder grüne Augen. Im Hochsommer bekommen sie während der Mittagszeit bereits nach 5 bis 10 Minuten einen Sonnenbrand und werden auch nach mehrfacher Sonnenbestrahlung nicht braun.

Hauttyp II: Charakteristisch für Menschen des Hauttyps II sind helle Haut, blonde Haare und blaue oder grüne Augen. Im Hochsommer bekommen sie während der Mittagszeit nach 10 bis 20 Minuten einen Sonnenbrand, die Bräunung ist schwach.

Hauttyp III: Menschen vom Hauttyp III haben dunkle Haare und braune Augen. Im Hochsommer bekommen sie nach 20 bis 30 Minuten einen Sonnenbrand. Sie bräunen gut.

Hauttyp IV: Menschen mit dunkler Haut, schwarzen oder dunklen Haaren und braunen Augen werden dem Hauttyp IV zugeordnet. Im Hochsommer bekommen sie nach ca. 40 Minuten einen Sonnenbrand, sie bräunen schnell und problemlos.

Herpes / Herpes Simplex

Herpes simplex ist eine Viruserkrankung der Haut oder Schleimhäute, wobei es an Lippen (Herpes labialis) oder an den Geschlechtsorganen (Herpes genitalis) zu Bläschenbildung kommen kann. Die Erstinfektion erfolgt meist im frühen Kindesalter, nicht selten ohne Symptomatik. Durch (auch kurzfristige) Schwächung des Immunsystems kann es zum wiederholten Auftreten der Bläschenbildung kommen (z. B. "Ekelbläschen", "Gletscherbrand").

Herpes Zoster

siehe Gürtelrose

Hordeolum

siehe Gerstenkorn

Hornschicht

siehe Oberhaut

Hühnerauge

Ein Hühnerauge - auch Clavus genannt - ist eine Hornhautschwiele im Bereich der Füße, vor allem an Zehen. Hühneraugen werden durch chronischen Druck auf

knochennahe Haut bedingt. Im Zentrum eines Hühnerauges wächst ein Sporn (Hornzapfen) tief in das Gewebe, der bei Druck zu starken Schmerzen führt.

Hyaluronsäure

Hyaluronsäure ist ein natürlicher Feuchtigkeitsfaktor der Haut. Durch seine hohe Wasserbindungskapazität ist dieser Bindegewebsbestandteil für die Erhaltung der Gewebsspannung und die Hauteleastizität wichtig.

I - J

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben I - J

Infektionskrankheit

Die Haut ist wie ein Schutzanzug, der unseren Körper vor der Außenwelt abschirmt. Ohne den Schutz der Haut würden Viren, Bakterien und Pilze unseren Organismus innerhalb kürzester Zeit vernichten. So aber scheitert das Eindringen von Krankheitserregern in der Regel schon an der widerstandsfähigen Hautoberfläche, die sich aus vielen Millionen Hornzellen zusammensetzt.

Eine Wasser-Fett-Schicht zieht sich zudem wie ein feiner Film über unsere Außenhaut und verhindert Pilzbewuchs sowie die Ansiedlung unerwünschter Bakterien. Ist die Haut jedoch z. B. durch falsche Pflege geschädigt, haben Erreger wie Pilze, Bakterien und Viren leichtes Spiel und können eindringen. In diesem Fall wird über das Immunsystem ein Abwehrmechanismus in Gang gesetzt, der nur ein Ziel hat: Die Eindringlinge möglichst schnell unschädlich zu machen.

Treffen Erreger allerdings auf ein durch Krankheit oder Medikamente geschwächtes Immunsystem, so können sie sich schnell ausbreiten. Gleiches gilt, wenn sie in großen Mengen anrücken oder wenn es sich um sehr aggressive Angreifer handelt: Selbst eine intakte Abwehr ist dann überfordert - Erkrankungen der Haut sind die Folge.

Inflammation

siehe Entzündung

Infrarotstrahlung

Infrarotstrahlung, auch als IR-Strahlung oder Wärmestrahlung bezeichnet, ist Teil der elektromagnetischen Wellen im Spektralbereich. Ihr Wellenlängenbereich geht von 780 nm bis 1 mm. Man unterscheidet kurzwellige IR-A-Strahlung (780 - 1400 nm), IR-B-Strahlung (1400 - 3000 nm) und langwellige IR-C-Strahlung (3000 nm - 1 mm).

Die wichtigsten IR-Strahlungsquellen sind die Sonne und das Feuer (Saunen, Heizungen, Öfen). Die Sonnenstrahlung, die die Erde erreicht besteht zu 50 Prozent aus IR-Strahlung. Auch die durch die Sonnenstrahlen erwärmte Erde gibt IR-Strahlen ab.

Die Wärme der Infrarotstrahlen wird in der Regel als angenehm empfunden. Wird die IR-Strahlung jedoch zu intensiv drohen gesundheitliche Gefahren, wie zum Beispiel Augenschäden oder Verbrennungen. Hiervor sollen uns vorab jedoch unsere körpereigenen Thermo- und Schmerzrezeptoren warnen.

Akute Folgen von zu intensiver Infrarotstrahlung beim Menschen können ein Sonnenstich, Hitzekollaps oder sogar ein Hitzschlag sein. Neben den akuten gesundheitlichen Schäden durch IR-Strahlung werden chronische Folgen diskutiert. Wie UV-Strahlen sollen auch IR-Strahlen an der Beschleunigung der Hautalterung beteiligt sein. Des Weiteren gibt es Hinweisen, dass IR-Strahlen gemeinsam mit UV-Strahlen kanzerogen wirken können.

Sowohl für akute als auch für chronische Folge durch IR-Strahlung ist meist eine zu lange Sonnenbestrahlung. Tipps zum Schutz vor ultravioletter Strahlung der Sonne schützen in weiten Teilen auch vor IR-Strahlung: Meiden Sie die Mittagssonne und lässt sich ein längerer Aufenthalt in der Sonne nicht vermeiden, tragen Sie eine Kopfbedeckung und leichte Körper bedeckende Kleidung. Schützen Sie freie Hautflächen durch Sonnenschutzmittel.

Insektenstiche

Der Stich von Insekten (Mücken, Bienen, Wespen, Hornissen) ruft einen mehr oder weniger starken, stechenden Schmerz hervor, danach kann es zu Rötung, Schwellung und Juckreiz an der Einstichstelle kommen.

Mückenstiche jucken meist stark, sind gerötet und geschwollen. Die Stiche sind hierzulande in der Regel harmlos, man sollte jedoch auf keinen Fall kratzen, um eine Infektion des Stichs zu vermeiden. Vor allem in fernen Ländern können einige Mückenarten jedoch Infektionskrankheiten (Malaria, Gelbfieber etc.) übertragen. Stiche von **Bienen**, **Wespen** und **Hornissen** sind oft schmerzhaft und führen zu roten, stark geschwollenen Quaddeln. Darüber hinaus sind die Stiche meistens nicht gefährlich. Einige Menschen leiden jedoch an einer Allergie gegen das Insektengift. Hier kann es zu einem anaphylaktischen Schock kommen, der lebensbedrohlich sein kann. Deshalb sollten Allergiker immer ein Notfall-Set bei sich tragen, das schnell wirksame Medikamente enthält. Zudem sollte zusammen mit einem Allergologen geprüft werden, ob eine Hypo-Sensibilisierungsbehandlung erforderlich ist. Besonders gefährlich, auch für Nicht-Allergiker, sind Insektenstiche im Lippenbereich oder im Mund-Rachen-Raum. In diesem Fall sollte immer ein Notarzt gerufen bzw. ein Arzt aufgesucht werden.

Juckreiz

Juckreiz, auch Pruritus genannt, ist eine Sinnensempfindung der Haut. Juckreiz kann verschiedene Ursachen haben. So kann akuter Juckreiz eine Reaktion auf Fremdkörper auf der Körperoberfläche (Insekten etc.) sein. Durch den Juckreiz werden wir zum Kratzen veranlasst, wodurch der Fremdkörper entfernt werden soll. Chronischer Juckreiz kann ein Symptom für verschiedene Krankheiten sein: Neurodermitis, Psoriasis, Allergien, Diabetes mellitus, etc. Juckreiz kann auch durch trockene Haut ausgelöst werden. Kratzen ist ein Reflex auf den Juckreiz und kann nicht abgestellt werden. Das Kratzen auf der Haut führt jedoch wieder zu entzündlichen, juckenden Hautveränderungen.

Tipps bei Juckreiz:

- Ablenkung schaffen durch körperliche Aktivität bei Sport und Spiel oder durch entspannende Musik,
- Alternativen zum Kratzen einüben, etwa die juckende Hautpartie nur drücken und kneifen oder kalte Packungen auflegen,
- auf kurze und saubere Fingernägel achten, um Entzündungen vorzubeugen.

Zur Behandlung des Juckreizes muss dessen Ursache festgestellt werden, erst dann kann ein Behandlungsplan entwickelt werden. Bei Hauttrockenheit ist eine intensive Hautpflege mit Körperölen oder Lotionen ratsam.

K

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben K

Kanzerogen

Der Begriff kanzerogen bedeutet Krebs erzeugend.

Karbunkel

siehe Eiterbeule

Karzinom

Karzinome sind bösartige Tumore (Krebserkrankungen), die vom Deckgewebe (Epithel) ausgehen. Die meisten Krebsarten sind Karzinome.

Keratin

Keratin ist ein Hornstoff, der vor allem in der obersten Hautschicht, Haaren und Nägeln vorkommt.

Keratinisierung

Der Begriff Keratinisierung, auch als Verhornung bezeichnet, beschreibt die Umwandlung lebender Epithelzellen in tote Hornzellen. Die in der Basalschicht gebildeten Zellen wandern an die Hautoberfläche, hierbei sterben die Zellen ab und reichern Keratin an. Die entstandenen Zellen sind kernlos und werden an der Hautoberfläche abgerieben.

Knötchen

Als Knötchen oder Papel bezeichnet man eine bis linsengroße, runde oder ovale Verdickung der Haut. Ursachen von Knötchen können verschiedene Hauterkrankungen (Insektenstiche, Infektionen, Allergien etc.) sein. Knötchen sind meist voll rückbildungsfähig.

Komedonen

siehe Mitesser

Kontaktekzem

Ein Kontaktekzem ist eine Unverträglichkeits-Reaktion der Haut, die durch die direkte Berührung mit einem bestimmten Stoff zustande kommt. Das Kontaktekzem kann sowohl durch irritative Reizungen als auch allergisierende Stoffe verursacht sein; zum Teil tragen diese beiden Einwirkungsfaktoren auch zusammen zum Auftreten eines Kontaktekzems bei. Auslöser können Reinigungsmittel, Hautpflegeprodukte, Pflanzen, Nickel oder ähnliches sein. Es kommt typischerweise zu einer Entzündung der Haut mit Rötung, Juckreiz, sowie Bläschen- oder Schuppenbildung.

Krätze

Krätze oder Scabies ist eine Hauterkrankung, die durch Krätzmilben verursacht wird. Die Milben bohren sich in die Oberhaut und legen dort Eier und Kot ab. Dies verursacht Bläschen, Papeln, Pusteln, Quaddeln, Krusten und Furunkel. Die Milben werden durch Hautkontakt übertragen. Die Beschwerden beginnen ca. 3 bis 4 Wochen nach der Ansteckung.

Krebs

Die Bezeichnung Krebs umfasst verschiedene bösartige Erkrankungen, die alle Organe und Organsysteme des Menschen befallen können. Ursache von Krebserkrankungen sind genetische Veränderungen (Mutationen) in den Zellen, die dazu führen, dass sich Zellen unkontrolliert vermehren und im Körper ausbreiten.

Krusten

Auflagerung auf zuvor krankhaft veränderter Haut aus eingetrocknetem Blut, Serum oder Eiter.

L

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben L

Leberfleck

siehe Pigmentfleck

Lederhaut

Die Lederhaut, auch Dermis oder Korium genannt, ist die mittlere der drei Hautschichten. Sie besteht vorwiegend aus Bindegewebsfasern und ist durch zapfenförmige Verbindungen eng mit der darüber liegenden Oberhaut verzahnt. In der Lederhaut befinden sich die Blutgefäße, Schweißdrüsen und Haarfollikel. Die Lederhaut besteht aus der Papillarschicht und der Netzschicht.

Liche

siehe Flechte

Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor (LSF) ist die Zahl, auf der Verpackung von Sonnenschutzmitteln, die angibt, wie viel länger man sich mit einem Sonnenschutzmittel der Sonne aussetzen kann, als dies mit der jeweils individuellen Eigenschutzzeit möglich wäre. Beispiel: Wer normalerweise ein 10-minütiges Sonnenbad verträgt und zusätzlich ein Lichtschutzmittel mit dem Lichtschutzfaktor 20 verwendet, kann theoretisch ca. 3 Stunden (180-200 Minuten) in der Sonne liegen. Praktisch werden solche Werte aber nie erreicht, weil Lichtschutz dafür gleichmäßig messerrückendick aufgetragen sein müsste und man sich kaum bewegen dürfte (Abrieb, Schwitzen usw. mindern die Schutzwirkung von Lichtschutzcremes).

Lichtschwiele

Die Haut hat zwei Mechanismen zum Schutz vor UV-Strahlen entwickelt. Die Hautbräunung und die Bildung einer Lichtschwiele. Eine Lichtschwiele wird durch UV-B-Strahlung gebildet, es handelt sich um eine Verdickung der Hornschicht. Durch die Lichtschwiele werden UV-B-Strahlen absorbiert, so dass sie nicht in die tieferen Hautschichten gelangen. Die Haut braucht ca. drei bis vier Wochen, um eine Lichtschwiele aufzubauen. Da im Solarium überwiegend UV-A-Strahlen eingesetzt werden, wird hier keine Lichtschwiele gebildet.

Lotion

Eine Lotion ist eine äußerlich anzuwendende flüssig-wässrige Suspension mit Wirk- und Hilfsstoffen. Sie dient der Reinigung und/oder Pflege der Haut.

M - N

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben M - N

Macula

Der Begriff Macula bedeutet Fleck. Im Zusammenhang mit der Haut ist Macula ein Fleck infolge einer Änderung des Pigmentgehaltes, der Durchblutung oder durch Blutaustritt.

Malignes Melanom

siehe Hautkrebs

Mallorca Akne

Mallorca Akne ist eine Akne-ähnliche Hauterkrankung, die nach längerer intensiver Sonneneinwirkung - oft im Urlaub in südlichen Ländern - auftritt. Die Symptome der Mallorca Akne sind Rötungen, Bläschen und Juckreiz mit entzündlichen Reaktionen vor allem auf Oberarmen, Schultern, Rücken und Brust. Bei der Entstehung der Mallorca Akne wird eine Wechselwirkung mit den Fetten und Ölen in Sonnenschutzmitteln und Körperpflegeprodukten mit dem körpereigenen Talg vermutet.

Melanin

Melanin ist der Hautfarbstoff (Pigment), der für die Farbe der Haut, der Haare und der Augen verantwortlich ist. Melanin wird vermehrt bei Sonnenbestrahlung in den Melanozyten der Oberhaut gebildet und bewirkt die Hautbräunung

Melanom

siehe Hautkrebs

Melanozyten

Melanozyten sind Zellen in der Oberhaut, die zur Pigmentbildung (Melaninbildung) befähigt sind.

Mitesser

Mitesser oder Komedonen entstehen, wenn Keratin und Talg sich am Ausführungsgang von Haarfollikeln festsetzen. Diese blähen sich durch den Talg, der nun nicht mehr an die Oberfläche gelangen kann, auf. Die dunkle Verfärbung entsteht durch die Oxidation mit dem Luftsauerstoff.

Muttermal

siehe Pigmentfleck

Mykose

siehe Hautpilz

Nägel

Finger- und Fußnägel gehören zu den Hautanhangsgebilden. Sie bestehen aus besonders harten, verhornten Zellen der Oberhaut, die ganz dicht gepackt sind. Nägel dienen dem Schutz der Finger- und Zehenspitzen. Veränderungen in

Aussehen oder Beschaffenheit der Nägel können 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.

Naevus

siehe Leberfleck

Narbe

Eine Narbe ist der Endzustand einer Wundheilung. Läsionen der Oberhaut heilen ohne Narbenbildung ab, eine Narbe entsteht erst, wenn die Lederhaut verletzt wurde. Solch eine Hautwunde wird durch Bindegewebe geschlossen. Im Narbengewebe sind keine Haare, Talg- oder Schweißdrüsen und auch keine Melanozyten enthalten. Deshalb bleiben Narben weiß und haarlos. Ihre Oberfläche ist in der Regel glatt. Oft zieht sich das Narbengewebe mit der Zeit zusammen und verhärtet. Größere Narben können mit Juckreiz oder mit Berührungsempfindlichkeit und Gefühlverlust einhergehen.

Nesselfieber

Nesselfieber, auch Nesselsucht oder Urtikaria, bezeichnet das Auftreten von vorwiegend roten, stark juckenden Quaddeln am gesamten Körper. Nicht selten wird dieses Erkrankungsbild durch allergische Reaktionen vom so genannten Soforttyp ausgelöst (z. B. bei Allergien gegenüber Nahrungsmitteln oder Medikamenten). Ein Nesselfieber kann auch Ausdruck einer Reaktion auf Insektengift sein. Ferner kann Nesselfieber auch bei Stress, körperlicher Anstrengung, Wärme oder Kälte auftreten.

Neurodermitis

Neurodermitis, auch atopisches Ekzem genannt, ist eine chronisch wiederkehrende, ekzematöse Hauterkrankung. Bei der Krankheit bilden sich ekzemartige Hautveränderungen in Beugen, im Gesicht oder den Händen, die von quälendem Juckreiz begleitet werden. Die Behandlung orientiert sich an dem individuellen Krankheitsbild und ist meist langwierig. In manchen Fällen helfen bestimmte Ernährungstherapien, in anderen Klimaheilbehandlungen. Die Zahl der therapeutischen Ansätze ist denkbar breit. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass der behandelnde Arzt eine eindeutige Diagnose stellt und umfassend informiert ist über die verschiedenen Therapien.

O - Q

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben O - Q

Oberhaut

Die Oberhaut, auch Epidermis genannt, ist die äußerste Schicht der Haut. Die Dicke der Oberhaut variiert in Abhängigkeit der Körperteile (sie ist z. B. an den Füßen dicker), des Alters und Geschlechts. Sie besitzt keine Blutgefäße und wird aus Keratinozyten gebildet.

Die Oberhaut besteht wiederum aus verschiedenen Schichten: Die oberen drei Zellschichten bestehen aus verhornten, abgestorbenen Zellen. Die Hornschicht (Stratum corneum) ist die äußerste Schutzschicht und dient mit ihren verschiedenen Fetten und Feuchtigkeitsfaktoren als Barriere zur Außenwelt. Darunter befinden sich die Glanzschicht (Stratum lucidum) und die Körnerschicht (Stratum granulosum). Nur die Stachelzellschicht und die Basalschicht bestehen aus lebenden Zellen. Die Stachelzellschicht (Stratum spinosum) wird auch Keimschicht genannt, hier entstehen durch Zellteilung Ersatz für die Zellen, die an der Epidermisoberfläche abgeschilfert werden. In der Stachelzellschicht und der Basalschicht (Stratum basale) befinden sich die Melanozyten, die der Hautbräunung dienen.

Ödem

Ein Ödem wird auch als Gewebswassersucht bezeichnet. Es handelt sich hierbei um die Einlagerung von Flüssigkeit in Gewebsspalten von Haut oder Schleimhaut. Die Entstehung von Ödemen kann verschiedene Ursachen haben: zum Beispiel kann bei einer Herz- oder Niereninsuffizienz (Herz- oder Nierenerkrankung) durch einen erhöhten Druck in den Kapillaren Flüssigkeit in die umliegenden Gewebe gedrückt werden. Bei starkem Hunger sinkt der Gehalt Bluteiweißen, dies kann ebenfalls dazu führen, dass vermehrt Flüssigkeit in die Gewebe gelangt. Auch bei Entzündungen kann es, durch eine erhöhte Durchlässigkeit der Kapillaren, zur Ödembildung kommen.

Orangenhaut

siehe Cellulitis

Oxidativer Stress

Im menschlichen Stoffwechsel werden ständig reaktive Sauerstoffspezies, so genannte freie Radikale, gebildet. Diese prooxidativen Substanzen stehen normalerweise mit Antioxidantien im Gleichgewicht und erfüllen im Körper wichtige Aufgaben (Signalwirkung, Verteidigung gegen Bakterien und Viren etc.). Die Störung des Gleichgewichts zwischen Pro- und Antioxidantien wird als oxidativer Stress bezeichnet. Dieser wird für die Entstehung degenerativer chronischer Erkrankungen (Arteriosklerose, Krebs, Hautalterung etc.) verantwortlich gemacht.

Papel

siehe Knötchen

Paraffin

Paraffin ist die chemische Bezeichnung für gesättigte Kohlenwasserstoffe. Man unterscheidet festes und flüssiges Paraffin. Paraffin wird neben einer Reihe weiterer

Substanzen gerne für Salbengrundlagen eingesetzt.

Peeling

Der Begriff Peeling meint das Entfernen der äußersten Hautschicht. Ein Peeling kann mittels mechanischer Verfahren, z. B. durch die Verwendung feiner Schleifmaterialien wie Mandelkleie, erfolgen. Auch chemischer Mittel, wie z. B. der Einsatz von Fruchtsäuren, können zum Peeling genutzt werden.

ph-Wert

Der pH-Wert zeigt die saure, neutrale oder alkalische Reaktion einer Lösung an. Von einem neutralen pH-Wert spricht man bei einem Wert von 7, der pH-Wert der Haut liegt zwischen 4 und 6,5, ist also leicht sauer.

Pickel

Pickel oder Pusteln sind entzündete Hauterhebungen. Sie bilden sich, wenn sich Mitesser durch Bakterien entzünden. Im Allgemeinen gilt: An Pickeln und Mitessern nicht Drücken und Quetschen. Das macht alles nur noch schlimmer.

Pigmentfleck

Ein Pigmentfleck, auch Leberfleck oder Muttermal genannt, ist ein begrenzter, rundlicher oder ovaler brauner Fleck, der am ganzen Körper auftreten kann. Pigmentflecken entstehen durch eine Vermehrung pigmentbildender Zellen. Teilweise sind sie angeboren, sie können aber auch in der Kindheit oder im Erwachsenenalter entstehen. Auch Altersflecken und Sommersprossen zählen zu den Pigmentflecken, letztere sind jedoch nicht beständig. Angeborene Pigmentflecke können erhaben und an der Oberfläche rau sein. Sie sind in der Regel harmlos, können aber selten bösartig zum Hautkrebs entarten.

Richtig Vorbeugung

Die Sonne fördert die Bildung von Pigmentflecken. Diese wiederum erhöhen das Risiko, einen Hautkrebs zu entwickeln. Der Schutz vor den ultravioletten Strahlen der Sonne hilft nicht nur bei der Vermeidung von lästigem Sonnenbrand, auch das Risiko für langfristige Hautschäden wie Krebs kann erheblich gesenkt werden.

Pigmentierung

siehe Hautbräunung

Pilzerkrankungen

siehe Hautpilz

Poren

Poren sind Öffnungen der Hautdrüsen.

Prävention

Unter Prävention versteht man die Durchführung vorbeugender Maßnahmen um ein unerwünschtes Ereignis oder eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden. Speziell zur Prävention verschiedenster Hauterkrankungen wie Berufsdermatosen, Hautkrebs oder Neurodermitis existieren eine Reihe effektiver Angebote

Prellung

Eine Prellung entsteht durch direkte, stumpfe Gewalteinwirkung (Schläge, Stöße).

Die Hautoberfläche bleibt dabei intakt, allerdings kommt es zu Blutungen unter der Haut. Es entstehen Hämatome und es kann zu Schwellungen und Schmerzen kommen.

Pruritus

siehe Juckreiz

Pseudoallergie

Bei Pseudoallergien handelt es sich meist um Reaktionen auf Nahrungsmittel oder Medikamente. Die Symptome ähneln einer Allergie, es kann zu Hautausschlägen, Quaddelbildung, Schnupfen oder asthmatischen Anfällen kommen. Im Gegensatz zu einer Allergie liegt bei einer Pseudoallergie keine Reaktion des Immunsystems, sondern eine direkte Reaktion auf bestimmte Stoffe (Histamin, biogene Amine etc.), vor. Eine Pseudoallergie ist dosisabhängig und es findet keine Sensibilisierung statt, das heißt, bereits der erste Kontakt mit der körperfremden Substanz kann zu den oben genannten Symptomen führen. Als Therapie kommt bei einer Pseudoallergie vor allem das Vermeiden oder drastische Reduzieren der auslösenden Faktoren infrage.

Psoriasis

Bei der Psoriasis oder Schuppenflechte, einer Verhornungsstörung der Haut, handelt es sich um eine erblich bedingte Funktionsstörung, durch die die Neubildung der Haut dramatisch beschleunigt wird. Die Folge: Die Oberhautzellen können nicht so schnell abgetragen werden, sie verhornen und es entstehen silbrig-weiß glänzende Schuppen, die der Krankheit ihren Namen geben. Bestimmte Körperregionen wie Ellbogen, Knie und Kopfhaut sind besonders häufig befallen, das Gesicht bleibt meistens verschont. Auch die Nägel können betroffen sein.

Der erste Schritt bei der Behandlung besteht in der Entfernung der Schuppen. Nur so kann der Arzt an den eigentlichen Entzündungsherd gelangen und diesen entsprechend behandeln. Ein Wiederaufflammen der Krankheit nach dem Abklingen der Symptome ist jedoch immer möglich, da die Neigung zu neuen Schüben der Erkrankung genetisch bedingt ist.

Pusteln

siehe Pickel

Quaddel

Eine Quaddel ist ein verdickter und juckender Hautteil mit roten Rändern, blassem Mittelteil und gerötetem Hof. Quaddeln entstehen durch eine Reizung der Haut, z. B. durch den Kontakt mit Brennesseln. Siehe auch Nesselfieber.

R - S

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben R - S

Resorption

Resorption ist die Aufnahme von Substanzen (z. B. Nährstoffe, Medikamente) über die Haut oder Schleimhäute.

Rhagade

siehe Einriss

Salbe

Eine Salbe ist eine äußerlich anzuwendende Arzneizubereitung, zur Anwendung auf der Haut oder auf den Schleimhäuten. Die Grundmasse besteht aus einem schmierfähigen Stoff, der einphasig (z. B. Vaseline) oder mehrphasig (Wasser-in-Öl-Emulsion) sein kann. Zu dieser Grundmasse werden die Wirkstoffe in gegeben.

Säureschutzmantel

Als Säureschutzmantel der Haut wird das schwach saure Milieu der Hautoberfläche (mit einem durchschnittlichen pH-Wert von 5,5) bezeichnet. Dieser entsteht durch die Absonderung der Hautdrüsen (insbesondere der Schweißdrüsen) und durch die Hautflora. Der Säureschutzmantel der Haut schützt vor dem Eindringen von Krankheitserregern und alkalischen Substanzen.

Scabies

siehe Krätze

Schuppen

Schuppen treten bei einer Störung des Erneuerungsprozesses der menschlichen Haut auf. Normalerweise werden die Hornzellen der Oberhaut einzeln oder in kleinen Gruppen und für das menschliche Auge unsichtbar abgestoßen. Bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis etc. lagern sich 500 und mehr Hornzellen zusammen, die dann als Schuppen sichtbar werden. Man unterscheidet trockene Schuppen, die infolge starker Austrocknung der Haut entstehen und fettige Schuppen, die mit Talg getränkt sind.

Schuppenflechte

siehe Psoriasis

Schutz vor ultravioletten Strahlen der Sonne

Diese zehn Hinweise sollten Sie bei der Arbeit im Freien, im Urlaub wie auch in der Freizeit daheim beachten, um langfristig Gesundheitsschäden wie Hautkrebs durch UV-Strahlung zu vermeiden.

1. Je nach Hauttyp hat Ihre Haut eine unterschiedliche Eigenschutzzeit in der Sonne. Die Eigenschutzzeit gibt an, wie lange Sie in der Sonne bleiben können, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Für Mitteleuropäer gelten folgende Richtwerte:

Eigenschutzzeit nach Hauttyp bei einem UV-Index von 5 - 7

Hauttyp I: rötliche bis blonde Haare, blasse Haut mit Sommersprossen maximal 10 Minuten

Hauttyp II: blonde Haare, blasse Haut maximal 20 Minuten

Hauttyp III: dunkelblonde bis braune Haare, leicht getönte Haut maximal 30 Minuten

Hauttyp IV: dunkles Haar, stark getönte Haut maximal 45 Minuten

- 2.
3. Gewöhnen Sie die Haut langsam an die Sonne: Das tägliche Sonnenbad sollte in den ersten Tagen 10 bis 15 Minuten nicht überschreiten und auch nach der Eingewöhnung je nach Hauttyp nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern.
4. Vermeiden Sie grundsätzlich einen Sonnenbrand. Meiden Sie die pralle Mittagssonne: Zwischen 11 Uhr und 16 Uhr ist die UV-Strahlenbelastung am größten.
5. Lässt sich ein längerer Aufenthalt in der Sonne, z. B. bei Radtouren oder Wanderungen, nicht vermeiden, tragen Sie eine Kopfbedeckung und Körper bedeckende Kleidung. Schützen Sie freie Hautflächen durch Sonnenschutzmittel.
6. Verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktoren von 15 und höher. Achten Sie darauf, dass auf allen freien Hautflächen eine ausreichende Menge von Sonnenschutzmittel aufgetragen wird.
7. Nach dem Baden muss der Sonnenschutz erneuert werden. Es gibt heute Sonnenschutz auch für empfindliche Haut. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.
8. Hautschutz überall gleichmäßig und in dicker Schicht vor dem Sonnenbad auftragen. Achtung: Wiederholtes Auftragen von Sonnenschutzmittel verlängert nicht die Zeit, die Sie in der Sonne verbringen können!
9. Schützen Sie die besonders empfindliche Kinderhaut immer durch entsprechende, gegebenenfalls UV-dichte Kleidung (weite, weiße T-Shirts, möglichst lange Hosen, Sonnenhut) und zusätzliche Sonnenschutzmittel für Kinder. Die Haut von Kleinkindern bis zu einem Jahr sollte der Sonne gar nicht ausgesetzt werden.
10. Kontrollieren Sie die Beipackzettel von Medikamenten und Kosmetika auf Nebenwirkungen, die die Lichtempfindlichkeit der Haut steigern.
11. Schützen Sie Ihre Augen mit Sonnenbrillen nach Norm DIN EN 1836; dabei sollte die Brillenfassung auch vor seitlichem Lichteinfall schützen.

Schutzfunktion der Haut

siehe Funktionen der Haut

Schwangerschaftsstreifen

siehe Dehnungstreifen

Schweißdrüsen

Schweißdrüsen bilden Schweiß, der zu 98 Prozent aus Wasser mit

Stoffwechselprodukten und Salzen besteht. Durch die Verdunstung des Schweißes kühlt die Hautoberfläche ab. Frischer Schweiß ist geruchlos, erst sein Abbau durch Bakterien auf der Haut erzeugt einen unangenehmen Körpergeruch.

Schwielen

Schwielen sind Vernarbungen der Haut mit lokaler Verdickung der Hornschicht der Haut. Unter mechanischer Belastung, Druck oder Reibung kommt es zu einer vermehrten Bildung von Hornzellen. Schwielen treten vor allem an Füßen und Händen als Folge von zum Teil berufsbedingten Beanspruchungen auf.

Seborrhoe

Seborrhoe bezeichnet eine gesteigerte Absonderung der Talgdrüsen, dies geht mit einer "fettigen" Haut einher. Bestimmte Hautregionen gelten als seborrhoische Areale (z. B. die Hautfalten neben den Nasenflügeln, der zentrale Brustbeinbereich). In diesen Arealen kann das so genannte seborrhoische Ekzem auftreten.

Sebum

siehe Talg

Sekret

Produkt von Drüsen oder drüsenähnlichen Zellen, zum Beispiel Speichel, Magensaft, Galle oder Schleim.

Sepsis

Eine Sepsis, auch Blutvergiftung genannt, geht von einer lokal begrenzten Infektion aus - z. B. einer Mandelentzündung oder einer Verletzung der Haut. Kann der Körper die Infektion durch Bakterien oder Pilze mit Hilfe von Abwehrmechanismen nicht auf den Ursprungsort begrenzen, kann sich die Entzündung auf den ganzen Körper ausdehnen. Innerhalb weniger Stunden kommt es in allen lebenswichtigen Organen zu Entzündungssymptomen. Folge kann Organversagen sein.

Serum

Serum ist der flüssige Anteil des Blutes, den man erhält, wenn man aus einer geronnenen Blutprobe die weißen und roten Blutkörperchen durch Zentrifugieren abtrennt.

Solarium

Ein Solarium oder Sonnenstudio ist eine technische Einrichtung zur Bestrahlung des Körpers mit UV-Licht. In der Regel dient es der Bräunung der Haut aus kosmetischen Gründen, gelegentlich werden Solarien auch in der Medizin zur Behandlung von Hauterkrankungen eingesetzt. Die meisten Sonnenstudios verwenden UV-A-Röhren, somit ruft ein Solariumsbesuch eine kurzfristige Bräune hervor. Achtung: Deshalb schützt ein Solariumsbesuch auch nicht vor Sonnenbrand. Die UV-A-Strahlen der Sonnenbank können die Haut jedoch schädigen und zu einer verfrühten Hautalterung und zu Hautkrebs führen.

Sommersprossen

Sommersprossen sind stecknadelkopf- bis linsengroße Flecken, in denen vermehrt Pigment gebildet wird. Die Bildung von Sommersprossen wird durch intensive Sonneneinstrahlung verstärkt. Die Veranlagung zur Bildung von Sommersprossen ist vererbt. Menschen mit Sommersprossen sind besonders lichtempfindlich der Schutz

vor den ultravioletten Strahlen der Sonne ist bei ihnen besonders wichtig.

Sonnenallergie

siehe Mallorca-Akne

Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand, auch Dermatitis solaris genannt, ist ein schmerzhaftes Erythem teilweise mit Blasenbildung als Reaktion der Haut auf Sonnenlichtüberdosierung. Typische Zeichen sind Rötung, Schwellung und Juckreiz. Sonnenbrand wird durch die UV-B-Strahlen des Sonnenlichts ausgelöst.

Richtig Vorbeugung

Der Schutz vor den ultravioletten Strahlen der Sonne hilft nicht nur bei der Vermeidung von Sonnenbrand, auch das Risiko für langfristige Hautschäden wie Krebs kann erheblich gesenkt werden.

Sonnenschutzmittel

Sonnenschutzmittel (Sonnencreme, Sonnenmilch etc.) sollen die Haut vor den ultravioletten Strahlen der Sonne (UV-A- und UV-B-Strahlen) schützen. Der kombinierte Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlen ist wichtig, um vor Sonnenbrand, Zellschäden und vorzeitige Hautalterung zu schützen. In den Sonnenschutzmitteln werden verschiedene UV-Filter eingesetzt. Chemische Filter absorbieren die UV-Strahlung. Physikalische Filter reflektieren UV-Strahlung. Sonnenschutzmittel sollte auf allen freien Hautflächen in ausreichender Menge aufgetragen werden. Der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 15 sein.

Stachelzellschicht

siehe Oberhaut

Storchenbiss

Ein Storchenbiss ist ein blasses Feuermal im Bereich des Nackens, der Nasenwurzel oder auf den Lidern bei Neugeborenen, ohne krankhafte Bedeutung. Meist vergeht die Hautrötung im Laufe des ersten Lebensjahres.

Sunblocker

Als Sunblocker wurden lange Zeit Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor über 40 bezeichnet. Da aber kein Sonnenschutzmittel einen vollständigen Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlen oder IR-Strahlen liefert ist diese Bezeichnung heute unzulässig.

Syndet

Syndets sind waschaktive Substanzen, deren ph-Wert dem der Haut entspricht. Sie belasten die Haut weniger als andere Reinigungsmittel.

T - V

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben T - V

Talg

Talg ist ein visköses Gemisch aus Fetten, Zellen, freien Säuren, das in den Talgdrüsen unter hormoneller Steuerung gebildet wird. Talg schützt die Oberfläche von Haut und Haar vor Austrocknung, indem es die Hornschicht geschmeidig hält.

Talgdrüsen

Talgdrüsen bilden Talg, der die Oberfläche von Haut und Haaren schützt und geschmeidig hält.

Ulkus

siehe Geschwür

Unterhaut

Die Unterhaut, auch Subcutis genannt, liegt unter der Lederhaut, sie besteht vorwiegend aus Bindegewebe und Fett. In der Unterhaut liegen Blut- und Lymphgefäße, Schweißdrüsen und Haarwurzeln. Die Fettzellen der Unterhaut dienen als Kälteschutz, ein Energiespeicher und ein Puffer gegen Stöße.

Urticaria

siehe Nesselfieber

UV-Strahlung

Die ultraviolette Strahlung der Sonne (UV-Strahlung) ist der energiereichste Teil der optischen Strahlung. Die UV-Strahlung wird in drei Wellenlängenbereiche eingeteilt UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlung. Es gilt: je kurzwelliger die Strahlung, desto gefährlicher. Besonders energiereiche Anteile der UV-Strahlung, wie die der kurzwelligen UV-C-Strahlung und Bereiche der UV-B-Strahlung, erreichen die Erdoberfläche kaum bzw. gar nicht. Sie werden überwiegend von Ozon in der Atmosphäre zurückgehalten.

- UV-A (320 - 400 nm)
Die langwelligen UV-A-Strahlen dringen am weitesten in den Körper ein, bis in die Lederhaut. Dort können sie die Gewebefasern schädigen, die Haut altert vorzeitig und es bilden sich Falten.
- UV-B (280 - 320 nm)
Die UV-B-Strahlung reicht bis in die Basalschicht der Haut. Hier liegen die Pigmentzellen. Die mittelwelligen UV-B-Strahlen bewirken die Bräunung der Haut, die eigentlich ein reiner Schutzmechanismus ist, und lassen Vitamin D entstehen. Sie sind aber auch verantwortlich für Sonnenbrand und Hautkrebs. Ein großer Teil der UV-B-Strahlung wird von der Ozonschicht abgewehrt - da diese jedoch immer dünner wird, gelangen mehr UV-B-Strahlen auf die Erde.
- UV-C (200 - 280 nm)
Die kurzwellige UV-C-Strahlung dringt zwar am wenigsten in die Haut ein, kann aber zu Verbrennungen führen und ist absolut lebensfeindlich. Sie werden von der Ozonschicht der Erde nahezu vollständig abgehalten.

Verbrennung

Als Verbrennung wird eine Schädigung der Haut durch Feuer, elektrischen Strom oder zu lange und intensive Einwirkung von UV-, Laser-, Röntgen- oder radioaktiven Strahlen bezeichnet. Bei schweren und großflächigen Verbrennungen muss umgehend der Notarzt alarmiert werden. Bis er eintrifft sollte der Verletzte mit viel Flüssigkeit versorgt werden. Bei kleineren Verletzungen sollte die entsprechende Körperstelle rund 10 bis 15 Minuten unter kaltes fließendes Wasser gehalten werden. Im Zweifel sollte immer ein Arzt aufgesucht werden, denn auch scheinbar geringfügige Verbrennungen können unerwartete Kreislaufreaktionen auslösen und kompliziert verlaufen. Verbrennen sich Kleinkinder und Kinder, so ist der Arztbesuch Pflicht. Vorsicht: Brandblasen nie öffnen, da sie ein körpereigener steriler Verband sind.

Verruca

siehe Warze

Virusinfektion

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. Ist das Immunsystem geschwächt, kann das Virus in anderen Organen und auch im Gehirn weitere Entzündungen verursachen.

W - Z

Begriffe mit Anfangs-Buchstaben W - Z

Warze

Eine Warze (Verruca) ist eine durch Viren verursachte in der Regel gutartige Geschwulst bzw. Neubildung der Haut. Warzen können sehr ansteckend sein. Von der Ansteckung bis zur Warzenbildung können Wochen bis Monate vergehen.

Wundheilung

Wundheilung bezeichnet den körpereigenen Verschluss einer Wunde und den Ersatz von zerstörtem Gewebe durch die Neubildung von Bindegewebe. Die Wundheilung wird in die primäre und sekundäre Wundheilung unterschieden. Die primäre Wundheilung erfolgt bei kleineren Wunden. Hier wird der ursprüngliche Zustand unter minimaler Narbenbildung innerhalb von 4 bis 6 Tagen wieder hergestellt. Die sekundäre Wundheilung setzt bei klaffenden oder entzündeten Wunden ein, sie geht mit einer ausgedehnten Narbenbildung einher.

Wundrose

Die Wundrose oder Erysipel ist eine akute, örtlich begrenzte Entzündung von Haut und Unterhautgewebe. Sie geht von einer Hautverletzung aus und wird durch Bakterien (Streptokokken) verursacht. Symptome der Wundrose sind flächenhafte starke Rötungen, Erwärmung, Fieber, Druckschmerz, Bildung von Ödemen.

Wundversorgung

Wundversorgung ist die erstmalige Behandlung kleinerer Wunden oder Verletzungen. Ziel der Wundversorgung ist die Vermeidung einer Infektion der Wunde. Zuerst wird die Wunde gereinigt und desinfiziert, dann mit einer keimfreien Wundaufgabe versorgt. Je nach Größe der Wunde kann das ein Pflaster oder eine Kompresse sein. Kompressen werden mit einer elastischen Mullbinde fixiert. Bei schwereren Verletzungen sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Xerodermie

Xerodermie ist die Bezeichnung für trockene Haut.

Zeckenbiss

Zecken sind blutsaugende Parasiten. Mit ihren Mundwerkzeugen schneiden sie die Haut auf und verankern sich. Der Zeckenspeichel besitzt eine betäubende Wirkung, weshalb Zeckenbisse oft unbemerkt bleiben. Durch Zeckenbisse können zwei verschiedene Krankheiten übertragen werden: die Borreliose und die Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis (FSME). Einen Schutz vor Zeckenbissen bieten Kleidung, die große Teile der Haut bedeckt und geschlossene Schuhe. Kommt es doch einmal zu einem Zeckenbiss, sollte die Zecke schnellstmöglich entfernt werden. Hierzu am besten die Zecke mit einer feinen Pinzette oder einer Zeckenzange halten und dann langsam und gleichmäßig herausziehen. Die Bissstelle anschließend desinfizieren. Konnte die Zecke nur teilweise entfernt werden, unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Zink

Zink ist ein Spurenelement, das im menschlichen Stoffwechsel ein wesentlicher Bestandteil oder Aktivator verschiedener Enzyme, Hormone und Rezeptoren ist. Zink

ist somit am Zellwachstum und am Aufbau der Erbanlagen beteiligt. Bei starkem Zinkmangel kann es unter anderem zu Dermatitis und Haarausfall kommen. Gute Zinkquellen sind alle tierischen Lebensmittel, wie Fleisch, Eier, Milch und Käse.

Zyste

Eine Zyste ist ein Gewebshohlraum, der mit Gewebswasser, Blut oder Eiter gefüllt ist. Zysten können aus einer oder mehreren Kammern bestehen. Echte Zysten sind mit einem Epithel (Deckgewebe), Pseudozysten mit Bindegewebe ausgekleidet. Zu den Zysten der Haut gehören beispielsweise Atherome.